

Bediening en onderhoud van de P80-console



Bediening en onderhoud van de P80-console



Editie-informatie

BEDIENING EN ONDERHOUD VAN DE P80-CONSOLE

P/N 301407-575 rev E

Copyright © March 2013 Precor Incorporated. Alle rechten voorbehouden. Specificaties kunnen zonder kennisgeving vooraf worden gewijzigd.

Dit document heeft betrekking op Preva versie 3 en P80 console-softwareversie 3.

Opmerking met betrekking tot het handelsmerk

Precor, AMT, EFX, en Preva zijn gedeponeerde handelsmerken van Precor Incorporated. Andere namen in dit document zijn mogelijk (gedeponeerde) handelsmerken van de respectievelijke eigenaren.

iPod® is een handelsmerk van Apple Inc., geregistreerd in de V.S. en andere landen.

Gemaakt voor iPod® betekent dat een elektronisch accessoire specifiek is ontworpen om op iPod te worden aangesloten en door de ontwikkelaar is gecertificeerd om aan de prestatienormen van Apple te voldoen. Apple is niet verantwoordelijk voor de werking van dit apparaat en of het apparaat aan de veiligheidsnormen en wettelijke normen voldoet. Houd er rekening mee dat als u dit accessoire met iPod gebruikt, de draadloze prestaties kunnen worden beïnvloed.

Gemaakt voor iPod touch® (1e, 2e, 3e en 4e generatie) en iPod nano® (2e, 3e, 4e, 5e en 6e generatie).



Geproduceerd onder licentie van Dolby Laboratories. Dolby en het symbool met de dubbele D zijn handelsmerken van Dolby Laboratories.



Opmerking met betrekking tot intellectueel eigendom

Alle rechten, eigendomsrechten en belangen in en voor de software van Preva Business Suite, de begeleidende gedrukte materialen, alle kopieën van deze software en alle gegevens die via de Preva Business Suite zijn verzameld, zijn exclusief eigendom van Precor of diens betreffende leveranciers.

Precor staat alom bekend om zijn innovatieve, bekroonde ontwerpen van fitnessapparatuur. Precor streeft er op agressieve wijze naar om voor zowel de mechanische constructie als de uiterlijke aspecten van zijn productontwerpen Amerikaanse patenten en buitenlandse patenten te verkrijgen. Partijen die overwegen de productontwerpen van Precor te gebruiken, worden daarom bij voorbaat gewaarschuwd dat Precor inbreuk op de eigendomsrechten van Precor als een zeer ernstige zaak beschouwt. Precor zal alle (rechts) middelen aanwenden om inbreuk op de eigendomsrechten van Precor te bestrijden.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA 98072-4002 (Verenigde Staten)
+1-800-347-4404

<http://www.precor.com>

Belangrijke veiligheidsinstructies

Belangrijk: bewaar deze instructies voor toekomstige raadpleging.

Lees alle instructies in de documentatie voor uw fitnessapparaat, inclusief de montagehandleidingen, gebruiksaanwijzingen en handleidingen vóór installatie van het apparaat.

Opmerking: dit product is bestemd voor commercieel gebruik.

Dit apparaat (hierna de console genoemd) is bedoeld om bij nieuwe Precor-trainingsapparaten (hierna het basisapparaat genoemd) te worden meegeleverd. Het is niet verpakt voor individuele verkoop.

WAAR- SCHUWING

Om letsel te vermijden, moet u de console veilig aan het basisapparaat bevestigen waarbij u alle instructies voor montage en installatie volgt die bij het basisapparaat zijn geleverd. De console is bedoeld om UITSLUITEND met de geleverde voeding op de AC-lichtnet te worden aangesloten. U mag het apparaat alleen inschakelen wanneer het is geïnstalleerd zoals beschreven in de instructies voor montage en installatie die bij het basisapparaat zijn geleverd. De console is uitsluitend bedoeld voor gebruik met Precor-fitnessapparatuur, niet als afzonderlijk apparaat.

Veiligheidsvoorschriften

Volg bij het gebruik van deze apparatuur altijd de basisveiligheidsvoorschriften om de kans op letsel, brand of schade te beperken. Andere hoofdstukken in deze handleiding bevatten meer details over veiligheidsfuncties. Lees deze hoofdstukken door en houd u aan alle veiligheidsvoorschriften. Deze voorzorgsmaatregelen zijn onder andere:

- Lees alle instructies in deze gids voor u de apparatuur installeert en ermee gaat werken en volg alle labels op de apparatuur op.
- Verzeker u ervan dat alle gebruikers een volledig medisch onderzoek ondergaan voordat zij aan een fitnessprogramma beginnen. Dit geldt vooral wanneer zij een hoge bloeddruk, een hoog cholesterolgehalte of een hartaandoening hebben of wanneer een van deze afwijkingen in hun familie voorkomt, wanneer zij ouder zijn dan 45, roken, overgewicht hebben, het afgelopen jaar niet regelmatig hebben getraind of medicijnen gebruiken.
- Laat geen kinderen of personen die de werking van dit apparaat niet kennen, bij of op het apparaat. Laat kinderen niet zonder toezicht in de buurt komen van het apparaat.
- Zorg ervoor dat alle gebruikers de juiste sportkleding en -schoenen dragen voor hun workout. Losvallende kleding moet worden vermeden. Gebruikers mogen geen schoenen met hakken of leren zolen dragen en moeten vuil en steentjes verwijderen van hun schoenzolen. Lang haar moet vastgezet worden aan de achterzijde van het hoofd.

- Laat het apparaat nooit onbeheerd achter als dit is aangesloten op het elektriciteitsnet. Koppel het apparaat los van de voedingsbron als het niet in gebruik is, voordat het wordt gereinigd en voordat onderhoud wordt verricht.

Opmerking: de optionele voedingsadapter wordt beschouwd als een voedingsbron voor zelfaangedreven apparaten.

- Gebruik de voedingsadapter die met de apparatuur is meegeleverd. Steek de voedingsadapter in een geschikt geaard stopcontact zoals aangegeven staat op de apparatuur.
- Gebruikers moeten voorzichtig zijn wanneer zij hun plek op het apparaat innemen of van het apparaat gaan.
- Voor loopbanden: gebruik geen invoer- of navigatiefuncties tijdens het lopen bij snelheden die hoger zijn dan een **traag en ontspannen tempo**. Behoud altijd uw evenwicht door de vaste handgreep vast te houden terwijl u gebruikmaakt van invoer- of navigatiefuncties.
- Voor AMT en EFX: behoud altijd uw evenwicht door de vaste handgreep vast te houden terwijl u gebruikmaakt van invoer- of navigatiefuncties.
- Vóór het gebruik moeten de noodstopprocedures worden gelezen, begrepen en uitgetoetst.
- Houd de voedingskabel en optionele voedingsadapter en stekker uit de buurt van verwarmde oppervlakken.
- Leg netsnoeren zodanig dat er niet op gelopen kan worden en dat ze niet afgekneld of beschadigd kunnen worden door voorwerpen die er bovenop of tegenaan geplaatst zijn, waaronder de apparatuur zelf.
- Controleer of de apparatuur voldoende ventilatie heeft. Zet niets op of over de apparatuur heen. Gebruik de apparatuur niet op een gepolsterd oppervlak dat de ventilatieopening zou kunnen blokkeren.
- Monteer en gebruik het apparaat op een stevige horizontale ondergrond.

- **RUIMTE:** de onderstaande minimale aanbevelingen zijn gebaseerd op een combinatie van de vrijwillige (Amerikaanse) ASTM-normen en de (Europese) EN-wetgeving per 1 oktober 2012, met betrekking tot toegang tot en ruimte om het apparaat en de noodstop:
 - **Loopbanden:** minimaal 0,5 m (19,7 inch) aan beide zijden van de loopband en 2 m (78 inch) achter het apparaat.
 - **Andere cardioapparatuur dan loopbanden:** minimaal 0,5 m (19,7 inch) aan ten minste één kant en 0,5 m (19,7 inch) achter of voor het apparaat.

Voor sporters in de V.S.: neem de vereisten van de Americans with Disabilities Act (ADA), code 28 CFR

(zie sectie 305), in acht. ASTM-normen zijn vrijwillig en zijn mogelijk geen weerspiegeling van de huidige industriënormen. De werkelijke toegang tot en ruimte om het apparaat en de noodstop zijn de verantwoordelijkheid van het fitnesscentrum. Het fitnesscentrum dient rekening te houden met de totale ruimtevereisten voor trainingen op elk apparaat, vrijwillige normen en industriënormen en eventuele plaatselijke en landelijke wetgevingen. Normen en wetgevingen kunnen op elk willekeurig moment worden gewijzigd.

Belangrijk: deze afstanden moeten ook worden aangehouden voor warmtebronnen zoals radiatoren, verwarmingsroosters en kachels. Vermijd temperatuuruitstersten.

- Houd de apparatuur uit de buurt van water en vocht. Vermijd dat er vloeistof op de apparatuur valt of erin gemorst wordt om een elektrische schok of schade aan de elektronica te voorkomen.
- Voordat u de loopband gaat gebruiken, moet u de veiligheidsclip aan uw kleding bevestigen. Als u de veiligheidsclip niet gebruikt, loopt u meer gevaar wanneer u valt.
- Onthoud dat hartslagmonitoren geen medische apparaten zijn. Verschillende factoren, waaronder de bewegingen van de gebruiker, kunnen de nauwkeurigheid van de weergave van de hartslag beïnvloeden. De hartslagmonitoren zijn alleen bedoeld als hulp bij het trainen om het verloop van de hartslag in het algemeen vast te stellen.
- Gebruik elektrische apparatuur niet op een vochtige of natte locatie.

- Werk nooit met dit apparaat als het netsnoer of de stekker beschadigd is, als het niet goed werkt, of als het apparaat gevallen is, beschadigd is of blootgesteld is geweest aan water. Raadpleeg onmiddellijk een servicemonteur als er sprake is van een van deze omstandigheden.
- Onderhoud het apparaat zodat het goed blijft werken, zoals beschreven staat in het hoofdstuk *Onderhoud* van de gebruikershandleiding. Controleer het apparaat op onjuiste, versleten of losse onderdelen. Als u deze aantreft, moet u ze vervangen of aandraaien voor het gebruik.
- Als u het apparaat wilt verplaatsen, roep dan hulp in en gebruik de juiste tiltechnieken. Raadpleeg voor meer informatie uw productmontagehandleiding.
- Beperkingen gewicht van apparaat: gebruik de loopband niet als u meer dan 225 kg weegt. Als u meer dan 160 kg weegt, ren dan niet op de loopband. Voor alle andere fitnessapparaten is de gewichtslimiet 160 kg.
- Gebruik het apparaat alleen voor het doel waarvoor het volgens deze handleiding is bestemd. Gebruik geen accessoirehulpstukken die niet door Precor worden aanbevolen. Dergelijke hulpstukken kunnen letsels veroorzaken.
- Neem het apparaat niet in gebruik op plaatsen waar spuitbussen worden gebruikt of zuurstof wordt toegediend.
- Gebruik het apparaat niet buitenshuis.
- Probeer zelf geen onderhoud aan het apparaat te verrichten, behalve wat de onderhoudsinstructies in de gebruikershandleiding voorschrijven.
- Plaats nooit voorwerpen in openingen van het apparaat. Houd uw handen uit de buurt van bewegende onderdelen.

- Leg geen objecten op de vaste handgrepen, op het stuur, de displayconsole of afdekkingen. Plaats drankjes, tijdschriften en boeken in de daartoe bestemde houders.
- Oefen nooit gewicht uit op de console en trek er nooit aan.



VOORZICHTIG: verwijder de afdekking NIET, anders kunt u het risico lopen op letsel door een elektrische schok. Lees de gids voor montage en onderhoud voor u het apparaat gaat bedienen. Er zijn binnenin geen onderdelen waar u als gebruiker onderhoud aan kunt uitvoeren. Neem contact op met de klantenondersteuning als de apparatuur service nodig heeft. Uitsluitend te gebruiken met een eenfase AC-stroomvoorziening.

Gevaarlijke materialen en de afvoer ervan

De accu in zelfaangedreven apparatuur bevat materialen die als schadelijk voor het milieu beschouwd worden. Volgens de nationale wetgeving moeten deze accu's op de juiste manier weggegooid worden.

Als u zich van het apparaat wilt ontdoen, neem dan contact op met de klantenservice van Precor Commercial Products voor informatie over de wijze waarop u de accu kunt afvoeren. Raadpleeg *Service krijgen*.

Product recycleren en afvoeren

Dit apparaat moet worden gerecycleerd of afgevoerd overeenkomstig de toepasselijke lokale en nationale voorschriften.

Overeenkomstig de Europese richtlijn 2002/96/EG betreffende afgedankte elektrische en elektronische apparatuur (AEEA) geven productlabels aan onder welke voorwaarden apparaten in de gehele Europese Unie waar van toepassing moeten worden afgevoerd en gerecycleerd. Het AEEA-label geeft aan dat het product niet mag worden weggegooid, maar aan het einde van de levenscyclus conform deze richtlijn moet worden gerecycleerd.

Overeenkomstig de Europese AEEA-richtlijn moet elektrische en elektronische apparatuur apart worden ingezameld en hergebruikt, gerecycleerd of herwonnen aan het einde van de levenscyclus. Gebruikers van elektrische en elektronische apparatuur (EEA) met het AEEA-etiket volgens annex IV van de AEEA-richtlijn mogen de apparatuur niet aan het einde van de levenscyclus weggooien als huisafval, maar moeten deze inleveren bij een inzamelingspunt voor het retourneren, recyclen en herverwerken van AEEA. De deelname van klanten is belangrijk om potentiële effecten van EEA op het milieu en de volksgezondheid vanwege de mogelijke aanwezigheid van gevaarlijke stoffen in EEA tot een minimum te beperken. Voor een juiste inzameling en behandeling raadpleegt u *Service krijgen*.

Berichten voor toezichthoudende instanties over de RFID-module

Als deze apparatuur uitgerust is met een bedieningsconsole zoals beschreven staat in dit document, kan het zijn dat deze apparatuur over een radiofrequentie-identificatie (RFID)-module beschikt. De RFID-module is gecertificeerd om te werken op temperaturen van tussen de -20°C en 85°C (-4°F en 185°F).

Radio Frequency Interference (RFI)

De RFID-module voldoet aan de volgende nationale standaards die aanvaardbare limieten aangeven voor radiofrequentie-interferentie (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.

Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Europese toepassingen

CE-naleving wordt geclaimd met de volgende richtlijnen:

- 1999/5/EC R&TTE-richtlijn
- 2006/95/EC LVD-richtlijn
- 2002/95/EC RoHS-richtlijn

Naleving van de richtlijnen is gecontroleerd volgens de volgende standaards:

- EN 55022
- EN 300 330-1 V1.5.1
- EN 300 330-2 V1.3.1
- EN 301 489-3 V1.4.1
- EN 301 489-1 V1.8.1
- EN 60950-1

Wettelijke mededeling voor cardiovasculaire fitnessapparatuur

De wettelijke informatie in dit hoofdstuk geldt voor het fitnessapparaat en de bedieningsconsole daarvan.

Veiligheidsaanbevelingen voor cardiovasculaire apparatuur

Precor-apparatuur is getest en voldoet aan de volgende toepasselijke veiligheidsnormen.

Apparatuur van het type cardiovasculair:

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (Huishoudelijke en gelijksoortige elektrische apparatuur - Veiligheid)
- EN 957 (Stationaire workoutsapparatuur, apparatuur die voldoet aan klasse S/B)

P80-console:

Deze Precor-apparatuur is getest en voldoet aan de volgende toepasselijke veiligheidsstandaards.

- CAN/CSA, UL, IEC, EN 60065 (Audio-, video- en gelijksoortige elektronische apparaten - Veiligheid)

Radio Frequency Interference (RFI)

Dit Precor-workoutsapparaat voldoet aan de volgende nationale standaards die aanvaardbare limieten aangeven voor radiofrequentie-interferentie (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

WARNING Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by Precor could void the user's authority to operate the equipment.

Industry Canada

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Europese toepassingen

CE-naleving wordt geclaimd met de volgende richtlijnen:

- 2004/108/EC EMC-richtlijn
- 2006/95/EC LVD-richtlijn
- 2002/95/EC RoHS-richtlijn

Naleving van de richtlijnen is gecontroleerd volgens de volgende standaards:

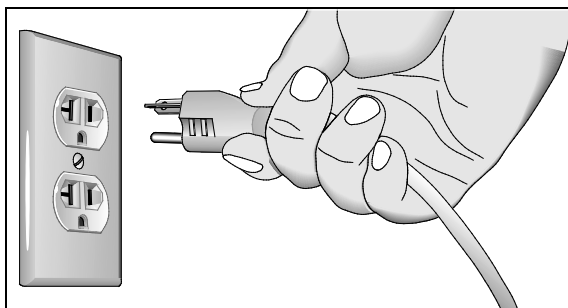
- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065 (P80 en PVS)

Aanbevelingen voor elektriciteit: Loopbanden van 120 V en 240 V

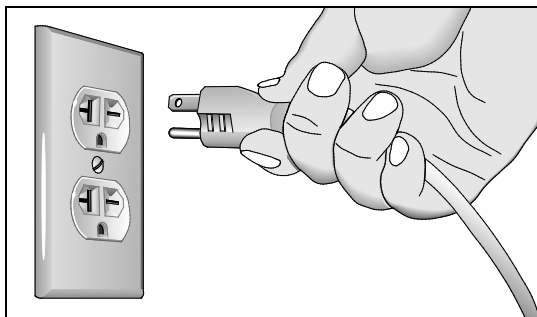
Opmerking: dit is uitsluitend bedoeld als aanbeveling. U moet de NEC-richtlijnen (National Electric Code) of de normen voor elektriciteit van de plaatselijke regio volgen.

Voor apparatuur die beschikt over een P80-console of Personal Viewing System (PVS) is een aparte stroomaansluiting nodig. In een 20 ampère vertakt circuit kunnen maximaal 10 schermen worden aangesloten. Als er aan het vertakt circuit andere apparaten zijn gekoppeld, moet het aantal schermen worden verminderd met het wattverbruik van de andere apparaten.

Belangrijk: een afzonderlijk vertakt circuit biedt een warme geleider en neutrale geleider op een contactdoos. De geleiders mogen niet gelust, in serie geschakeld of verbonden zijn met andere geleiders. Het circuit moet geaard worden volgens de NEC-richtlijnen of de normen voor elektriciteit van de plaatselijke regio.



Afbeelding 1: Noord-Amerikaanse stekker van 120 V, 20 A



Afbeelding 2: Noord-Amerikaanse stekker van 240 V, 20 A

Aanbevelingen voor elektriciteit: Alle apparatuur behalve loopbanden

Opmerking: dit is uitsluitend bedoeld als aanbeveling. U dient de NEC-richtlijnen (National Electric Code) of de plaatselijke elektriciteitsnormen te volgen.

Voor apparatuur die beschikt over een P80-console of Personal Viewing System (PVS) is een aparte stroomaansluiting nodig. In een vertakt circuit van 20 ampère kunnen maximaal 10 schermen worden aangesloten. Als er aan het vertakte circuit andere apparaten zijn gekoppeld, moet het aantal schermen worden verminderd met het wattverbruik van de andere apparaten.

Opmerking: de standaard splittersvoedingskabels met IEC-320 C13- en C14-stekkers hebben een aanbevolen maximale capaciteit van vijf schermen.



Afbeelding 3: IEC-320 C13- en C14-stekkers

Service krijgen

Probeer behalve voor onderhoudstaken geen service op het apparaat uit te voeren. Neem contact op met uw dealer als er onderdelen ontbreken. Voor meer informatie over telefoonnummers van de klantenondersteuning of voor een lijst met door Precor erkende servicecentra gaat u naar de website van Precor op <http://www.precor.com>.

Inhoudsopgave

Belangrijke veiligheidsinstructies	5
Veiligheidsvoorschriften	6
Gevaarlijke materialen en de afvoer ervan	10
Product recycleren en afvoeren	11
Berichten voor toezichthoudende instanties over de RFID-module	12
Wettelijke mededeling voor cardiovasculaire fitnessapparatuur	14
Aanbevelingen voor elektriciteit: Loopbanden van 120 V en 240 V	16
Aanbevelingen voor elektriciteit: Alle apparatuur behalve loopbanden	17
Service krijgen	17
Aan de slag	21
Onderdelen van de console identificeren	22
De veiligheidsclip van de loopband gebruiken	23
Functie Treadmill Auto Stop™ (Automatisch stoppen)	25
De Systeeminstellingen configureren	27
Over	29
Gebruik van apparaat	31
Systeeminstellingen	32
Kennismaking met de P80-console	43
De standaardtaal veranderen	44
De functie Tiptoets hartslag gebruiken	44
Een borstband met zender gebruiken	45
Verschillende schermweergaven gebruiken	46
Het deelvenster Vooruitgang workout interpreteren	48
Het deelvenster Media gebruiken	49
Het deelvenster Preva Net gebruiken	50

Uw training starten.....	53
Een QuickStart™-workout starten.....	53
Een aanbevolen workout starten	54
Een vooraf ingestelde workout starten.....	54
Een workout beëindigen	55
Preva®-accounts introduceren bij uw gebruikers.....	59
Onderhoud.....	67
De console en het display reinigen.....	67
De band vervangen (alleen nieuwer model AMT).....	68

Aan de slag

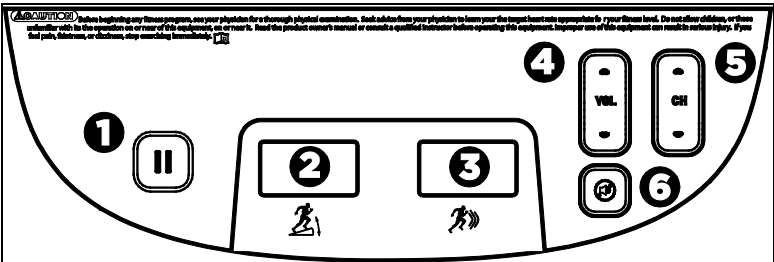
De P80-console biedt beheerders en gebruikers de mogelijkheid om standaardwaarden in te stellen die voldoen aan hun specifieke behoeften. De console ondersteunt daarom instellingen voor verschillende gebruikerscategorieën, afhankelijk van hun beheerdersrechten.

- Een **gastgebruiker** traint op een apparaat zonder zich aan te melden of een Preva-account te maken.
- Een **geregistreerde gebruiker** heeft een Preva-account gemaakt en gebruikt een aanmeldingswachtwoord of Preva-token om dat account te gebruiken.
- Een **geregistreerde servicetechnicus** meldt zich aan met een wachtwoord of Preva™ Pass met extra rechten om instellingen van de console te beheren.
- Een **beheerder** is altijd geregistreerd, meldt zich aan met een wachtwoord of Preva™ Pass en heeft volledige toegang tot de instellingen van de console.

Wijzigingen van de persoonlijke gegevens en voorkeursinstellingen worden opgeslagen in het Preva-account van een geregistreerde gebruiker. Een niet-geregistreerde gebruiker kan voorkeursinstellingen wijzigen. Omdat die gebruiker echter geen persoonlijk account heeft, worden die wijzigingen niet opgeslagen en zijn ze alleen van toepassing op de huidige workout.

Onderdelen van de console identificeren

In de volgende afbeelding vindt u meer informatie over de consoletoetsen. Het aantal en de acties van de consoletoetsen kunnen licht afwijken, afhankelijk van het type apparaat.



Afbeelding 4: toetsen P80-console

Tabel 1. Belangrijke beschrijvingen voor de P80-console

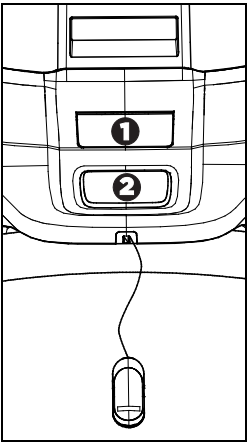
Nummer	Naam toets	Details
1	Pauze	Hiermee stopt u het apparaat
2	Indicator voor helling/CrossRamp®	Verschijnt op de loopband, de elliptische crosstrainer en op de AMT met Open Stride™
3	Indicator voor intensiteit	Ook wel indicator voor snelheid of weerstand genoemd, afhankelijk van het type apparaat
4	Volume omhoog/omlaag	Volume verhogen of verlagen
5	Kanaal omhoog/omlaag	Tv-kanaal wijzigen
6	Dempen	Het volume in- of uitschakelen

De veiligheidsclip van de loopband gebruiken

De loopband is uitgerust met twee verschillende stopfuncties die het volgende gedrag vertonen:

<i>Als de gebruiker...</i>	<i>Dan zal de band van de loopband...</i>	<i>En de console...</i>
Trekt aan het koord aan de veiligheidsclip en de herstartknop activeert. 1	Vertragen tot stilstand.	Geeft het bericht INDRUKKEN VOOR RESET KNOP weer. Op sommige modellen van consoles wijst een pijl naar de herstartknop.
Drukt op de rode STOP-knop. 2	Vertragen tot stilstand.	Toont dat de oefening van de workout is gepauzeerd.

De herstartknop bevindt zich vlak onder de console en onmiddellijk achter de **STOP**-knop, zoals getoond in de volgende afbeelding. Wanneer hij geactiveerd wordt, verschijnt de balk die het bericht **INDRUKKEN VOOR RESET** weergeeft aan de voorzijde. De loopband werkt niet zolang dit bericht zichtbaar is.

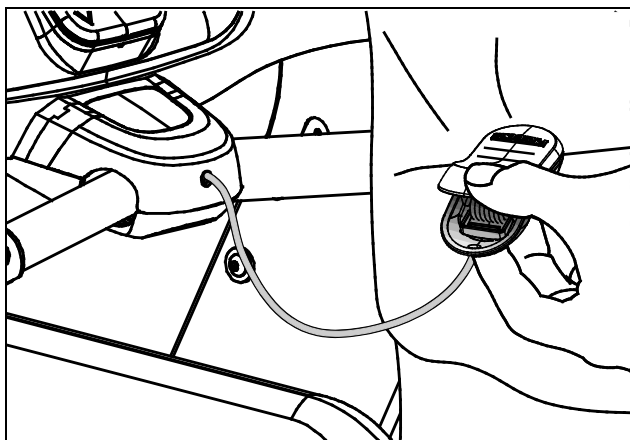


Afbeelding 5: herstartknop

Leg gebruikers uit hoe belangrijk het is om de veiligheidsclip te gebruiken wanneer ze sporten op de loopband, en toon ze hoe ze die moeten vastmaken aan hun kleren in de buurt van hun middel.

Indien de herstartknop geactiveerd wordt tijdens de oefening, volgt u deze stappen:

1. Maak de veiligheidsclip zo nodig opnieuw vast.
2. Druk de herstartknop omlaag tot hij vastklikt, zodat hij terugkeert naar zijn normale stand.
Opmerking: indien de herstartknop geactiveerd wordt, wordt alle informatie over de huidige workout gewist.
3. Start de workout vanaf het begin, verminder zo nodig de tijd om rekening te houden met de hoeveelheid afgewerkte oefening.



Afbeelding 6: de veiligheidsclip bevestigen

Functie Treadmill Auto Stop™ (Automatisch stoppen)

Belangrijk: de standaardinstelling voor deze functie is AAN. Een beheerder kan deze functie in de systeeminstellingen uitschakelen; maar Precor raadt u aan deze AAN te laten.

De functie Auto Stop™ (Automatisch stoppen) is ontworpen om de loopband geleidelijk tot stilstand te brengen wanneer deze niet wordt gebruikt. Bijvoorbeeld wanneer de gebruiker de loopband voor het einde van een workout verlaat en de loopband niet uitschakelt.

Zestig seconden nadat een workout op een loopband wordt gestart of hervat, controleert het apparaat of Auto Stop nodig is. Als er een gebruiker wordt gedetecteerd, verschijnt er geen bericht en gaat de aanbevolen workout voort.

Als er na nog eens 30 seconden geen gebruiker wordt gedetecteerd, geeft de console het bericht **GEEN GEBRUIKER GEDETECTEERD, STOPT OVER 10 SECONDEN** weer als waarschuwing dat de loopband gaat stoppen. Terwijl dit bericht wordt weergegeven, begint het apparaat vanaf tien seconden af te tellen. Als een gebruiker de aftelling niet opheft, komt de loopband geleidelijk tot stilstand nadat de aftelling is voltooid.

Opmerking: gebruikers die meer dan 41 kg wegen, worden binnen de snelheids- en positielimieten van de functie gedetecteerd. Gebruikers met een gewicht tussen 22,7 en 40,5 kg worden mogelijk niet gedetecteerd, afhankelijk van hun snelheid en positie. Let altijd goed op en volg de instructies van de console voor een correcte werking.

De Systeeminstellingen configureren

Gebruik de systeemmodus om de instellingen te configureren zodat uw gebruikers en uw fitnessclub er voordeel uit halen. Het menu Systeem is alleen zichtbaar voor beheerders en geregistreerde servicetechnici. De wijzigingen die u in deze instellingen aanbrengt, worden in het fitnessapparaat opgeslagen.

Belangrijk: *er is een speciale code nodig om deze instellingen weer te geven. Deel deze code niet met iedereen, maar wel met iedereen die bevoegd is om de systeeminstellingen te wijzigen.*

Het Systeemmenu bevat de volgende instellingen:

- Over
- Gebruik van het apparaat
- Systeeminstellingen

Het Systeemmenu weergeven:

1. Druk op het welkomstscherf op **Pauze** en houdt deze knop ingedrukt.



Afbeelding 7: Pauze-toets

2. Houd **Pauze** ingedrukt en druk **één keer** op de volgende toetsen, in de aangegeven volgorde. Raadpleeg het onderstaande schema en druk op:

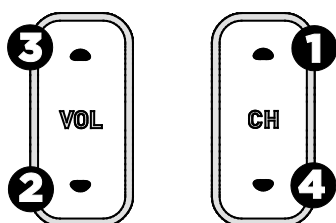
1 2 3 4

Kanaal omhoog ①

Volume omlaag ②

Volume omhoog ③

Kanaal omlaag ④



Afbeelding 8: instellingen beveiligingscode

3. Laat de knop **Pauze** los.
4. Gebruik het numerieke toetsenbord op het scherm en druk op de volgende cijfers om het wachtwoord in te voeren:

5 6 5 1 5 6 5

5. Druk op **OK**.

Over

De Instellingen systeeminformatie beiden basisinformatie, waaronder het model van het apparaat en het serienummer. De meeste van deze instellingen zijn louter bedoeld ter informatie en kunnen niet worden gewijzigd.

Het menu Systeeminformatie weergeven:

- 1. Gebruik de code en het wachtwoord van de beheerder om de apparaatinstellingen weer te geven.
- 2. Tik op **Over**.

Tabel 2. Over instellingen

Instelling	Toegang	Details
Gebeurtenislog	Beheerder/Tech.: Overzicht	Biedt een lijst van de meest recente gebeurtenissen in hardware en software en de apparaatstatus. Als er zich geen gebeurtenissen hebben voorgedaan na de laatste keer toen het gebeurtenislog leeg werd gemaakt, is het venster gebeurtenislog leeg.
Aantal gebeurtenissen	Beheerder/Tech.: Overzicht	Aantal gebeurtenissen dat het apparaat heeft geregistreerd.
Serienummer console	Beheerder/Tech.: Overzicht	Opgeslagen in het geheugen van de console.
Lager serienummer	Beheerder/Tech.: Overzicht	Opgeslagen in het geheugen van de console.
Locatie	Beheerder/Tech.: Overzicht aanpassen	Ingevoerd in console op moment van registratie.

Instelling	Toegang	Details
Releaseversie in bundel	Beheerder/Tech.: Overzicht	Toont huidige versie en een lijst van vorige software-updates. Wordt automatisch bijgewerkt als onderdeel van elke software-upgrade.
ETag Interval controleren	Alleen Precor-servicetechnici kunnen deze instelling wijzigen.	Opgeslagen in het geheugen van de console.
Hartslaginterval	Alleen Precor-servicetechnici kunnen deze instelling wijzigen.	Bepaalt hoe vaak de console met de server communiceert.
Minimum hartslaginterval	Alleen Precor-servicetechnici kunnen deze instelling wijzigen.	Minimumaantal keren dat de console met de server communiceert in een bepaalde periode.
Maximum hartslaginterval	Alleen Precor-servicetechnici kunnen deze instelling wijzigen.	Maximumaantal keren dat de console met de server communiceert in een bepaalde periode.
Mfe MAC-adres	Beheerder/Tech.: Overzicht	Opgeslagen in het geheugen van de console.
Netwerktijdserver 1	Alleen Precor-servicetechnici kunnen deze instelling wijzigen.	
Netwerktijdserver 2	Alleen Precor-servicetechnici kunnen deze instelling wijzigen.	
Netwerktijdserver 3	Alleen Precor-servicetechnici kunnen deze instelling wijzigen.	
Type apparaat	Beheerder/Tech.: Overzicht	Type apparaat.

Gebruik van apparaat

De instelling Gebruik van apparaat biedt informatie over individueel gebruik en gebruik met meerdere apparaten. Deze informatie en instellingen zijn alleen toegankelijk voor beheerders en geregistreerde servicetechnici.

De instellingen Gebruik weergeven:

1. Gebruik de code en het wachtwoord van de beheerder om de apparaatinstellingen weer te geven.
2. Tik op **Gebruik van apparaat**.

Tabel 3. Instellingen Gebruik van apparaat

Instelling	Toegang	Details
Cumulatieve training - seconden	Beheerder/Tech.: Overzicht	Totaal aantal seconden. Seconden worden geteld wanneer de workoutsklok start.
Cumulatieve training - afstand	Beheerder/Tech.: Overzicht	• De loopbanden melden het aantal gelopen mijl • AMT's melden een "horizontale afstand" in mijlen of passen, afhankelijk van het model apparaat • Elliptische crosstrainers converteren het totale aantal passen naar mijl • Fietsen converteren het totale aantal toeren naar mijl
Cumulatieve workout - sessies	Beheerder/Tech.: Overzicht	Totaal aantal sessies. Een sessie wordt geteld als het overzichtsvenster verschijnt.
Begindatum van laatste training	Beheerder/Tech.: Overzicht	De datum van het begin van de laatste workout.
Einddatum van laatste training	Beheerder/Tech.: Overzicht	De datum van het einde van de laatste workout.

Systeeminstellingen

Gebruik de Systeeminstellingen om uw apparaat te testen en de parameters in te stellen zodat uw gebruikers en uw fitnessclub er voordeel uit halen. Het menu Systeeminstellingen is alleen zichtbaar voor beheerders en geregistreerde servicetechnici.

Het menu Systeeminstellingen bevat de volgende onderdelen:

- Connectiviteit
- Display
- Tv-instellingen
- Workoutslimieten
- Instellingen beheren

Precor adviseert de P80-consoles in uw fitnessclub te configureren door bestanden met instellingen te delen. Configureer voor ieder type fitnessapparaat één P80-console handmatig. Configureer bijvoorbeeld één loopbandconsole, één EFX-console, één AMT-console, enzovoort.

Nadat u dit hebt gedaan, kunt u de instellingen voor dat type apparaat exporteren op een USB-stick en deze instellingen vervolgens importeren op andere P80-consoles die geïnstalleerd zijn op dat type.

Raadpleeg *Instellingen beheren* voor meer informatie.

Connectiviteit

De configuratie van uw audio-, video- en netwerkinfrastructuur vereist de nodige kennis. Precor raadt u ten zeerste aan dat u met een gekwalificeerde contractant werkt om deze infrastructuur in te stellen.

Deze instelling biedt de volgende informatie:

- Type netwerk
- Configuratie
- Status
- IP-adres
- Preva-server

Informatie over connectiviteit weergeven:

1. Gebruik de code en het wachtwoord van de beheerder om de apparaatinstellingen weer te geven.
2. Tik op **Systeeminstellingen** en dan op **Connectiviteit**.

Tabel 4. Connectiviteitsinstellingen

Instellingen	Standaard	Details
Type netwerk	Bekabeld	
Configuratie	Automatisch	Automatisch of handmatig Druk op Netwerkinstellingen voor de weergave van • IP-adres • Netmasker • Gateway • Primaire DNS • Secundaire DNS
Status		Verbonden of Niet verbonden
IP-adres		Locatiespecifiek
Preva-server		URL regiospecifiek

Display

Gebruik de display-instellingen om de instellingen voor taal en tijdzone voor uw fitnesscentrum te personaliseren.

De display-instellingen weergeven en wijzigen:

1. Gebruik de code en het wachtwoord van de beheerder om de apparaatinstellingen weer te geven.
2. Druk op **Systeeminstellingen** en vervolgens **Display**.

Tabel 5. Display-instellingen

Instelling	Instellingsopties	Standaardwaarde
Standaardtaal	Kies uit een lijst met beschikbare talen	Engels
Meeteenheden	Amerikaanse meetstandaard Metriek stelsel	Amerikaanse meetstandaard
Vertraging stand-bymodus	• 5 minuten • 15 minuten • 30 minuten • 60 minuten	15 minuten
Tijdzone	GMT-10 tot en met GMT + 12	GMT-01 Azoren, Kaapverdië
Internet Browser Toegang	Aan/Uit	Aan
Paneel Preva Net	Aan/Uit	Aan

Tv-instellingen

Tv-instellingen helpt u de televisiekanalen voor uw gebruikers in te stellen.

De tv-instellingen zijn:

- Kanaalgids
- Regio
- Standaardkanaal
- Volumecorrectie
- Naamloze kanalen overslaan
- Uitgebreide scan
- Ondertiteling
- Kanaalbenamingen exporteren/importeren

Informatie tv-instellingen weergeven:

1. Gebruik de code en het wachtwoord van de beheerder om de apparaatinstellingen weer te geven.
2. Tik op **Systeeminstellingen**.
3. Tik op **Display** en dan op **Kanaalgids**.

Kanaalconfiguraties

De tv-kanalen kunnen op twee verschillende manieren worden ingesteld voor de P80-console. U kunt scannen naar de beschikbare kanalen of handmatig kanalen toevoegen.

Precor beveelt aan om voor één P80-console per type apparaat de kanalen en tekst in te stellen en deze instellingen vervolgens te exporteren naar de andere P80-consoles. Op die manier beschikken al uw P80-consoles over dezelfde configuratie.

Scannen naar beschikbare kanalen:

1. Tik op **Systeeminstellingen**.
2. Tik op **Tv-instellingen** in het menu Systeeminstellingen.
3. Tik op **Kanaalgids** en vervolgens op **SCAN**.

De console scant naar beschikbare kanalen en alle beschikbare kanalen verschijnen op het scherm.

Opmerking: als er analoge kanalen ontbreken op uw lijst, kunt u een uitgebreide scan uitvoeren om ontbrekende kanalen of kanalen met een zwakker signaal te vinden.

Een uitgebreide scan uitvoeren:

1. Tik op **Systeeminstellingen**.
2. Tik op **Tv-instellingen** in het menu Systeeminstellingen.
3. Tik op **Uitgebreide scan**.

Opmerking: deze scan kan tot twee uur in beslag nemen.

Een kanaal uit de kanaalgids verwijderen:

1. Tik in de lijst van de kanaalgids op de kanalen die u wilt verwijderen.
2. Tik op de knop **Verwijderen** die naast de lijst verschijnt.
3. Wanneer de vraag "Weet u het zeker?" verschijnt, geeft u aan dat u wilt verdergaan en tikt u vervolgens op **Ja**.

Tabel 6. Tv-instellingen

Instellingen	Details	Standaard
Kanaalgids	Gebruik dit om naar basiskanalen te scannen	
Regio	Selecteer de geschikte regio voor uw locatie.	Verenigde Staten
Standaardkanaal	Stel een standaardkanaal voor het apparaat in. Dit is het kanaal dat wordt weergegeven wanneer de tv wordt ingeschakeld.	
Volumecorrectie		0
Naamloze kanalen overslaan	Gebruik dit om kanalen te weren die niet geldig of versleuteld zijn.	Uit
Uitgebreide scan	Voer deze scan uit om analoge kanalen met zwakke signalen te zoeken die werden overgeslagen bij de basisscan. Deze scan neemt tot twee uur in beslag.	Uit
Ondertiteling	Selecteer AAN als u ondertiteling wenst op uw tv-scherm.	Uit
Kanaalbenamingen exporteren/importeren	Importeer de kanaalbenamingen na afloop van de basisscan.	Uit

Het export-/importbestand voor de kanalen bewerken

Opmerking: alvorens u het bestand kunt exporteren, dient u te scannen naar kanalen. Als u nog niet hebt gescand, raadpleeg dan de Kanaalconfiguraties in de voorgaande rubriek.

Als de kanaallijst wordt geëxporteerd van de fitnessapparatuur wordt een bestand genaamd channel-list.ini gecreëerd. Dit bestand kan worden gebruikt om namen te geven aan kanalen in talen die nog niet worden ondersteund door de P80-console.

Ga als volgt te werk om dit bestand te exporteren van uw console:

1. Voer uw code in om de Systeeminstellingen weer te geven. Raadpleeg *Configuratie van de systeeminstellingen* om uw code te vinden.
2. Plaats een USB-stick in de console.
3. Tik op **Systeeminstellingen** in het menu Instellingen.
4. Tik op **Tv-instellingen** in het menu Systeeminstellingen en vervolgens op **Kanaalbenamingen exporteren/importeren**.
5. Tik op Exporteren naar USB als het vak verlicht is. Het bestand channel-list.ini wordt opgeslagen op de USB-stick in de map /precord.
6. Raak **OK** aan om terug te gaan naar het menu Systeeminstellingen.
7. Verwijder de USB-stick van de console en sluit hem aan op uw computer.

8. Druk twee keer op Vorige om terug te gaan naar het welkomstschermb.

Belangrijk: u moet teruggaan naar het welkomstschermb voordat u de USB-stick verwijder.

Het bestand bewerken en opnieuw uploaden:

Opmerking: u hebt een opmaakprogramma nodig dat UTF-8 ondersteunt om het bestand channel-list.ini te openen. Dergelijke programma's zijn gratis beschikbaar op internet.

1. Open het bestand channel_list.ini met het opmaakprogramma en bewerk de kanaalbenamingen aan de rechterzijde van het gelijktken. Wijzig de gegevens aan de linkerzijde van het gelijktken of het gelijktken zelf niet.

Belangrijk: voeg geen kanalen toe aan deze lijst en verwijder ook geen kanalen. U mag dat alleen doen via Een kanaal verwijderen.

2. Sla het bestand op en sluit het opmaakprogramma. Dit voorkomt schrijf- of leesfouten naar de USB-stick.
3. Verwijder de USB-stick van uw computer en plaats hem in de console die u voorheen gebruikt hebt voor de initiële export.
4. Voer uw code in om de Systeeminstellingen weer te geven.
5. Tik op **Tv-instellingen** in het menu Systeeminstellingen en vervolgens op **Kanaalbenamingen exporteren/importeren**.
6. Tik op **Importeren van USB**. Het geüpdatete channel-list.ini-bestand wordt geladen en de kanaalgids geeft de geüpdatete kanaalbenamingen weer.

Het geüpdatete .ini-bestand en de kanaalconfiguraties kunnen samen met andere instellingen naar een USB-stick worden geëxporteerd en geüpload naar andere P80-consoles die gemonteerd staan op gelijkaardige fitnessapparaten.

Raadpleeg *Instellingen beheren* voor meer informatie.

Workout-limieten

De instellingen Workout-limieten bieden u de controle over de manier waarop het apparaat wordt gebruikt. Gebruik deze instellingen om redelijke beperkingen voor het apparatuurgebruik in te stellen, zoals snelheid, helling, weerstand en duur.

In het algemeen wordt het gebruik van fitnessapparatuur gebaseerd op de populariteit bij de gebruikers en de beschikbaarheid tijdens het drukste moment van de dag in een fitnessclub. De instellingen die tijdslimieten opleggen, helpen fitnessclubs het gebruik tijdens de drukste uren te beperken zodat meer gebruikers de kans hebben om de apparatuur te gebruiken.

De instellingen Workout-limieten zijn niet gerelateerd aan en worden niet bewaard als onderdeel van een gebruikersprofiel en gebruikers hebben geen toegang tot deze instellingen. Beheerders en servicetechnici kunnen de instellingen weergeven en wijzigen.

De instellingen bij Workout-limieten wijzigen:

- 1. Gebruik de code en het wachtwoord van de beheerder om de apparaatinstellingen weer te geven.
- 2. Druk op **Systeeminstellingen** en vervolgens op **Workout-limieten**.

Tabel 7. Instellingen Workout-limieten

Instellingsnaam	Instellingsopties	Standaardwaarde
Maximum-workout-tijd	Gebruik het toetsenblok op het scherm om de maximale workoutduur in te stellen die op deze fitnessapparatuur is toegestaan.	60 minuten
Maximumpauze	• 1 seconde • 5 seconden • 15 seconden • 30 seconden • 60 seconden • 120 seconden • 300 seconden	30 seconden

Instellingsnaam	Instellingsopties	Standaardwaarde
Time-out-samenvatting	• Geen time-out • 30 seconden • 60 seconden • 120 seconden	60 seconden
Weerstandsbereik (Fiets)	• Laag • Medium • Hoog	Hoog
Maximumsnelheid (Loopband)	1-16 mijl/uur	16 mijl/uur
Maximumhelling (loopband)	0-15 (Hellingsbereik is -3 tot 15)	15
Auto Stop (Loopband)	• Aan • Uit	Aan
CrossRamp Autoniveau (EFX)	• Stelt de standaardpositie voor de CrossRamp in	10

Instellingen beheren

Gebruik de functie Instellingen beheren om uw persoonlijke instellingen van het apparaat naar een USB-stick over te brengen en op te slaan, of om nieuwe software vanaf een USB-stick te importeren.

Precor adviseert de P80-consoles in uw fitnessclub te configureren door bestanden met instellingen te delen. De eenvoudigste manier om dit te doen is één P80-console handmatig voor ieder type fitnessapparaat te configureren. Configureer bijvoorbeeld één loopbandconsole, één EFX-console, één AMT-console, enzovoort.

Als uw configuratie gereed is, exporteert u het bestand met instellingen vanaf de handmatig geconfigureerde console en importeert u dit bestand met instellingen naar alle P80-consoles die zijn geïnstalleerd op soortgelijke typen apparaat.

Uw apparaatinstellingen opslaan op een USB-stick:

1. Plaats een USB-stick in de console.
2. Tik op **Instellingen beheren** in het menu Systeeminstellingen en daarna op **Exporteren naar USB**.
3. Tik op OK om de export te accepteren en terug te gaan naar het menu Systeeminstellingen.

Opmerking: tijdens deze procedure wordt zowel het bestand channel-list.ini bijgewerkt als het grotere bestand dat de apparaatinstellingen, netwerkinstellingen en kanaalfrequenties bevat.

4. Druk twee keer op Vorige om terug te gaan naar het welkomstscherf.

Belangrijk: u moet teruggaan naar het welkomstscherf voordat u de USB-stick verwijderf.

Nadat u deze instellingen hebt geëxporteerd, haalt u uw USB-stick uit de console en steekt u deze in P80-consoles die zijn geïnstalleerd op soortgelijke apparaattypen om uw persoonlijke instellingen te uploaden.

Apparaatinstellingen importeren vanaf een USB-stick:

1. Plaats een USB-stick waar uw persoonlijke instellingen op geladen zijn in een console.
2. Tik op **Instellingen beheren** in het menu Systeeminstellingen en daarna op **Importeren vanaf USB**.
3. Tik op **OK** om de import te accepteren.
4. Druk twee keer op Vorige om terug te gaan naar het welkomstscherf.

Belangrijk: u moet teruggaan naar het welkomstscherf voordat u de USB-stick verwijderf.

Kennismaking met de P80-console

De P80-console biedt duidelijke schermen en aanraaktechnologie die een gebruiker uitnodigt om de console uit te proberen. Meerdere vooraf ingestelde workout zijn ontworpen om individuele gebruikers te helpen aan hun fitnessdoelstellingen te voldoen en de consoletoetsen en duurzame bewegingscontroles reageren snel en zijn gebruiksvriendelijk.

Belangrijk: neem de volgende hoofdstukken in deze handleiding samen met uw gebruikers door voordat u hen de fitnessapparaten laat gebruiken:

- *Belangrijke veiligheidsinstructies*
- *De veiligheidsclip gebruiken (alleen voor loopbanden)*
- *Gebruikers instrueren*

De standaardtaal veranderen

Op het welkomstschermb wordt een standaardtaal gebruikt die voor uw regio is geselecteerd.

De standaardtaal veranderen voor u met uw workout begint:

1. Tik op het taalpictogram op het welkomstschermb.



Afbeelding 9: taalpictogram

2. Selecteer uw taal op het scherm waar de talen weergegeven worden, en tik op **OK**.
Het scherm zal nu in uw voorkeurstaal worden weergegeven.

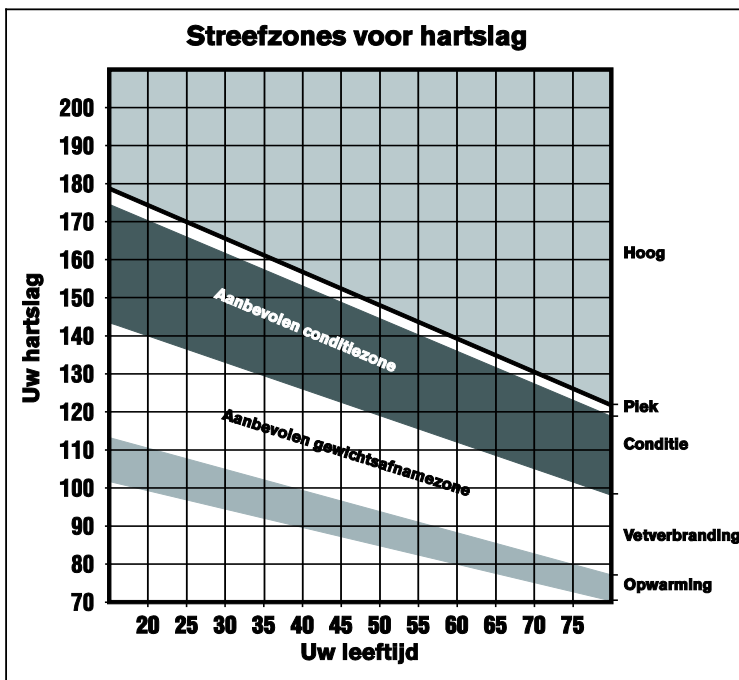
De functie Tiptoets hartslag gebruiken

Opmerking: de prestatie van Tiptoets hartslag is afhankelijk van de fysiologie, het fitnessniveau, de leeftijd en andere factoren van de gebruiker. De aflezing kan onvoorspelbaar zijn als uw handen droog, vuil of vetzig zijn of als de huid van uw handpalmen erg dik is. Als u uw handen met handcrème insmeert, kan dit leiden tot een afwijkende meting. Controleer bovendien of de sensoren schoon zijn zodat goed contact kan worden behouden.

Als u de functie Tiptoets hartslag wilt gebruiken, plaatst u uw handpalm rechtstreeks op de metalen hartslagsensoren op de handgrepen van het apparaat. Als u wilt dat de afgelezen hartslag nauwkeurig is, volgt u deze tips:

- Beide handen moeten de sensoren raken opdat uw hartslag kan worden geregistreerd.
- Er is een aantal opeenvolgende hartslagen nodig (15-20 seconden) voordat uw hartslag wordt geregistreerd.
- Pak de sensoren niet te stevig vast. Houd ze met een losse, komvormige greep vast. Als u de handgrepen stevig vast grijpt, wordt de aflezing mogelijk beïnvloed.

- Terwijl u traint, helpt uw zweet uw hartslagsignaal te verzenden. Als het voor u moeilijk is om de handgrepen te gebruiken om uw hartslag te bepalen, probeer de sensoren dan later tijdens de training opnieuw om te controleren of u een hartslagsignaal kunt krijgen.
- Als de functie Tiptoets hartslag voor u niet werkt, raadt Precor aan dat u een borstband met zender gebruikt.



Afbeelding 10: streefzones voor hartslag

LET OP: uw hartslag mag nooit 85% van uw maximale aërobe hartslag overschrijden. Uw maximale hartslag is gelijk aan 220 min uw leeftijd.

Een borstband met zender gebruiken

WAAR-SCHUWING

Signalen gebruikt door de borstband met zender (of hartslagband) kunnen storingen veroorzaken bij pacemakers of andere geïmplanteerde apparaten. Vraag raad aan uw arts en de fabrikanten van uw borstband met zender en geïmplanteerde apparaat voordat u een borstband gebruikt.

Het dragen van een borstband met zender tijdens uw workout levert betrouwbare informatie over de hartslag op. Om uw hartslag te kunnen detecteren, moet u de aanraaksensoren vastpakken of een borstband met zender dragen terwijl u aan sport doet. Wanneer zowel aanraak- als draadloze gegevens beschikbaar zijn, hebben de aanraakgegevens voorrang en worden die getoond.

Opmerking: om een nauwkeurige afleeswaarde te krijgen, moet de band in direct contact zijn met de huid op het onderste deel van het borstbeen (juist onder de borsten voor vrouwen).

Om een borstband met zender te gebruiken:

1. Maak de achterzijde van de band voorzichtig nat met een beetje leidingwater.
Belangrijk: gebruik geen gedeïoniseerd water. Het bevat niet de geschikte mineralen en zouten om elektrische impulsen te geleiden.
2. Maak de band met de juiste spanning vast rond uw borst. De band moet nauw sluiten maar mag niet te strak aanvoelen.
3. Verzeker u ervan dat de borstband met de juiste zijde omhoog en goed horizontaal geplaatst is, en dat hij gecentreerd is in het midden van uw borst.
4. Test de plaatsing van de borstband door de hartslagfunctie te controleren op het toestel. Indien een hartslag geregistreerd wordt, is uw borstband juist geplaatst. Indien het toestel geen hartslag registreert, dient u de band aan te passen en de hartslagfunctie opnieuw te controleren.

Verschillende schermweergaven gebruiken

Belangrijk: sommige Preva-functies zijn alleen beschikbaar voor Preva-abonnees. Neem contact op met Precor om uw abonnement bij te werken.

Gebruik de knop Weergaven om het type informatie op het scherm te wijzigen. De beschikbare schermweergaven kunnen onder meer de volgende zijn:

- **Weergave Vooruitgang workout:** geeft panelen, pictogrammenbalk en statusbalk weer. Met deze weergave kunt u zich op uw workout concentreren.
- **Weergave Status:** toont alleen de statusbalk en pictogrammenbalk, waardoor in het midden van de console media wordt weergegeven.

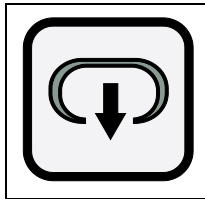
- **Weergave Bezig met spelen media...**: toont alleen media en de knoppen Weergave en Kanaal. Gebruik deze weergave voor specifieke media.

Opmerking: de naam van de knop Kanalen verandert, afhankelijk van de media die u gebruikt. Als u bijvoorbeeld naar een workouthandleiding kijkt, is de naam van de knop Video's.

- **Weergave Preva Net:** toont de internetinhoud en geeft volledige toegang tot internetbrowser.
- **Wekelijkse doel:** vereist een Preva-account en een wachtwoord voor aanmelding. Houdt uw vooruitgang bij ten opzichte van een door u ingesteld doel.

Scheruweergave wijzigen

De knop Weergave verschijnt rechtsonder in het workoutscherm wanneer het paneel Persoonlijke vooruitgang zichtbaar is.



Afbeelding 11: pictogram Weergaven

Dit paneel weergeven:

- Raak **Quick Start** aan.
- Raak **Workouts** aan, selecteer een vooringestelde workout en tik op **GO**.
- Selecteer in het welkomstscherf de Aanbevolen workout door op **GO** te drukken.

Weergaven wijzigen:

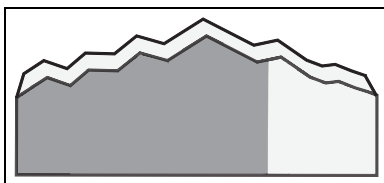
1. De standaardweergave is de weergave Workout. Schuif de panelen naast elkaar op het scherm om het paneel Media te zien.
2. Raak twee maal **Weergaven** aan om de weergave Status te zien.
3. Raak **Weergaven** een derde maal aan om de statusbalk te laten verdwijnen, waardoor alleen de weergave Media overblijft.

Het deelvenster Vooruitgang workout interpreteren

Gebruik het deelvenster Vooruitgang workout om uw workout aan te passen. Dit is het eerste deelvenster dat wordt weergegeven nadat u een workout hebt geselecteerd of **GO** hebt aangeraakt. Vanuit het deelvenster Media kunt u op twee manieren teruggaan naar het deelvenster Vooruitgang workout.

Teruggaan naar het deelvenster Vooruitgang workout:

1. Raak op het deelvenster Media het pictogram **Workout** aan of schuif de rechterrand van het volgende deelvenster over het scherm.
2. Het deelvenster **Vooruitgang workout** beschrijft de huidige selectie van de workout. Rechts naast het vak staan knoppen.



Afbeelding 12: pictogram Trainingsvoortgang

Tabel 8. Knoppen Vooruitgang workout

Knop	Handeling
Workouts	Geeft een lijst van doelen en vooraf ingestelde workouts weer die beschikbaar zijn op dat apparaat.
Tijdsduur	Stel de lengte van uw workout in.
Persoonlijke informatie	Voer uw leeftijd en gewicht in.
Doel	Kies Afstand of Calorieën als doel voor uw workoutsessie. Maximale afstand: 80 kilometer / 50 mijl. Maximumaantal calorieën: 5000 calorieën.
Favorieten	Opmerking: deze functie is alleen beschikbaar voor gebruikers die aangemeld zijn bij een Preva-account. Geeft een lijst van de workouts weer die u hebt opgeslagen als Favorieten. Selecteer een workout om deze opnieuw af te spelen.

Het deelvenster Media gebruiken

Het deelvenster **Bezig met spelen media...** geeft de beschikbare mediabronnen weer. Selecteer een mediabron zoals tv of iPod en gebruik daarna de audiobladerfunctie om die media te beluisteren terwijl u surft op Preva Net.

Een mediabron kiezen:

1. Raak op het deelvenster Vooruitgang workout het pictogram **Media** aan of schuif de rechterrاند van het volgende deelvenster over het scherm.



Afbeelding 13: pictogram Media

2. Het deelvenster **Media** beschrijft de huidige selectie van media. Navigeer in dit deelvenster met behulp van de knoppen rechts naast het vak.

Tabel 9. Media-knoppen

Knop	Handeling
Vorig kanaal	Hiermee gaat u terug naar de vorige mediabron of het vorige tv-kanaal.
Tv-kanalen	Geeft de lijst met kanalen weer.
Workout-begeleiding	Geeft een lijst van instructievideo's weer.
iPod®	Wijzigt de bron naar iPod en werkt het deelvenster Media bij.
Uit	Schakelt alle media uit.

Uw iPod® verbinden en gebruiken

U kunt naar uw favoriete muziek luisteren en uw iPod rechtstreeks vanaf de console bedienen.

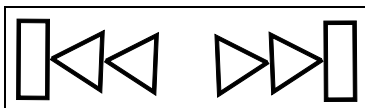
Uw iPod verbinden:

1. Koppel de iPod aan de aansluiting bovenaan de console en plaats uw iPod veilig in het speciale vak.
Het deelvenster Media geeft de woorden **iPod bezig met afspelen** samen met de naam van het nummer dat momenteel wordt afgespeeld.

2. Sluit uw hoofdtelefoon aan op de console.

Opmerking: zorg ervoor dat u de hoofdtelefoon op de console en niet op de iPod aansluit. Als u ze op de iPod aansluit, kunt u het volume niet aanpassen met de consoletoetsen.

3. Als u wilt onderbreken, tikt u op de pauzeknop.



Afbeelding 14: navigatieknoppen

4. Als u een ander nummer wilt horen, tikt u op de navigatieknoppen.

Het deelvenster Preva Net gebruiken

WAAR-SCHUWING

Voor loopbanden: Gebruik geen schrijf-of navigatiefuncties tijdens het lopen bij snelheden die hoger zijn dan een traag en ontspannen tempo. Behoud altijd uw evenwicht door de vaste grijpstang vast te houden terwijl u gebruik maakt van schrijf-of navigatiefuncties.

Voor AMT en EFX: Behoud altijd uw evenwicht door de vaste grijpstang vast te houden terwijl u gebruik maakt van schrijf-of navigatiefuncties.

De Preva Net-optie biedt toegang tot internetinhoud en de internetbrowser. U kunt deze functie in- of uitschakelen in de systeeminstellingen van uw fitnesscentrum.

Belangrijk: sommige Preva-functies zijn alleen beschikbaar voor Preva-abonnees. Neem contact op met Precor om uw abonnement bij te werken.

Preva Net openen:

- 1. Raak **Workouts** of **QuickStart** aan op het welkomstscherf om een workout te starten. Nadat uw workout gestart is, verschijnt het Preva Net-pictogram onder aan uw scherm.
- 2. Raak het **Preva Net**-pictogram aan.



Afbeelding 15: Preva Net-pictogram

- 3. Selecteer een optie op het deelvenster Preva Net.

Tabel 10. Deelvenster Preva Net

Knop	Handeling
Aanbevolen	Geeft specifieke feeds weer tijdens een workout.
Preva-feeds	Geeft feeds weer die zijn geselecteerd door het management van uw fitnesscentrum. Opmerking: het management van het fitnesscentrum kan de naam van de knop Preva-feeds wijzigen.
Alles	Geeft een groter aanbod van feeds weer.
Web	Opent een browservenster.
Uit	Schakelt de Preva Net-functie uit.

Uw training starten

VOORZICHTIG: als u een loopband gebruikt, bevestig dan de beveiligingsclip aan uw kleding voor u begint te trainen.

De P80-console biedt veel verschillende workouts opties. De volgende hoofdstukken beschrijven de verschillende workout die beschikbaar zijn en de manier waarop u ermee aan de slag kunt.

Een QuickStart™-workout starten

Met de QuickStart-workout kunt u uw workout in de handmatige modus beginnen. Standaardberekeningen, zoals verbrande calorieën, zijn gebaseerd op een persoon die 68 kg weegt en 35 jaar oud is. U kunt een workout met de standaardwaarden afwerken of de instellingen aan uw wensen aanpassen.

Onmiddellijk beginnen met de workout:

1. Tik op **Quick Start**.

De woorden **Geniet van uw workout** (of **Loopband starten** wanneer u de loopband gebruikt) verschijnen op het scherm en de handmatige workout begint.

Opmerking: bij loopbanden telt de apparatuur drie seconden af, **3, 2, 1**, voordat de loopband begint te bewegen.

2. U kunt op elk moment tijdens een workout op **Pauze** drukken. Wanneer u hierop drukt, onderbreekt de workout en kunt u ervoor kiezen om uw workout te **Hervatten** of te **Voltooien**.

Als u ervoor kiest om de workout te voltooien, geeft het scherm **Workoutsamenvatting** uw workoutsstatus voor die sessie weer.

Een aanbevolen workout starten

De aanbevolen workout verschijnt in een deelvenster op het welkomstscherf. Gebruik aanbevolen workout om de voordelen van vooraf ingestelde programma's te ontdekken en om afwisseling toe te voegen aan uw workout.

U kunt een aanbevolen workout starten door op **Go** te tikken op het deelvenster **Aanbevolen workout**.

Een vooraf ingestelde workout starten

Vooraf ingestelde trainingen zijn een geweldige manier om uw training aan uw trainingsdoelstellingen aan te passen, gemotiveerd te blijven en afwisseling toe te voegen aan uw sessies.

Vooraf ingestelde workout berekenen de doelstellingen voor calorieën en hartslag op basis van leeftijd en gewicht. U kunt deze gegevens aan het begin van de workout invoeren. Als u geen gegevens invoert, gebruikt de workout de standaardinstellingen van het apparaat om de workoutswaarden te berekenen.

Een vooraf ingestelde workout starten:

1. Tik op het welkomstscherf op **Workout**.
Het scherm Workout verschijnt.
2. U kunt elke kolomkop van de doelstellingen op het scherm uitbreiden, zodat de beschikbare workout in die doelgroep worden weergegeven. Als u de beschikbare workout voor een bepaald doel wilt bekijken, tikt u op de kolomkop van dat doel.
3. Als u een bepaalde workout wilt starten, tikt u op de naam van de workout en dan op **GO**.

De woorden **Geniet van uw workout** verschijnen op het scherm en de handmatige workout begint.

Opmerking: bij loopbanden telt de apparatuur drie seconden af, **3, 2, 1**, voordat de loopband begint te bewegen.

4. U kunt op elk moment tijdens een workout op **Pauze** drukken. Wanneer u hierop drukt, onderbreekt de workout en kunt u ervoor kiezen om uw workout te **Hervatten** of te **Voltooien**. Als u uw workout wilt voortzetten, tikt u op **Hervatten**.

Als u ervoor kiest om de workout te voltooien, geeft het scherm **Workoutsamenvatting** uw workoutsstatus voor die sessie weer.

Tabel 11. Beschrijving vooraf ingestelde workout

Doel	workoutdetails
Gewicht verliezen	Kies uit verschillende cursussen die zijn ontworpen om gewichtsverlies aan te moedigen.
Fit zijn	Behoud uw fitnessniveau zodat u actief en fit kunt blijven.
In balans komen	Versterk uw benen. Kies de spieren die u wilt trainen: kuiten, dijben en of bilspieren.
Prestaties stimuleren	Kies een interval met hoge intensiteit of werk aan afstandsworkout.
Test uw conditie	Test uw fitnessniveau op basis van uw leeftijd en gewicht.

Een workout beëindigen

Als u de workout wilt beëindigen, drukt u op **Pauze** en dan op **Voltoeien**. Er verschijnt een overzichtsvenster voor uw huidige workout. De metingen zijn onder andere:

- Afstand
- Calorieën
- Duur
- Gemiddelde bewegingssnelheid/min. (of de gepaste meting op basis van het type apparaat)
- Gemiddelde hartslag

Instellingen voor persoonlijke informatie en voortgang

Voor u aan uw fitness tests of het hartslagprogramma begint, wordt u gevraagd om in het deelvenster Trainingsvoortgang persoonlijke informatie in te voeren. Deze informatie kan de leeftijd, het gewicht of de duur van die trainingssessie bevatten. Het apparaat gebruikt deze informatie om uw energieverbruik tijdens die training nauwkeurig te berekenen als u de status, zoals calorieën of watt, volgt.

Uw persoonlijke instellingen invoeren:

1. Begin te trainen door op **Quick Start™** te drukken of **Training** te selecteren.
Het deelvenster Trainingsvoortgang verschijnt op het scherm.
2. Tik in het deelvenster op **Tijdsduur** om in te voeren hoe lang u wilt trainen.

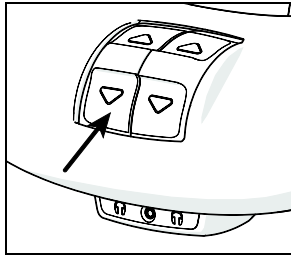
3. Tik in het deelvenster op **Persoonlijke informatie** om uw leeftijd en gewicht in te voeren.

Tabel 12. Voorbeelden van instellingen van Persoonlijke informatie

Instelling	Instellings-opties	Standaard-waarde	Toegang	Details
Leeftijd	• Hoger dan 85 • 75 - 84 • 65 - 74 • 55 - 64 • 45 - 54 • 36 - 44 • 35 • 25 - 34 • 18 - 24 • Lager dan 18	35	Beheerder/ Tech.: Geen	Voer uw leeftijd in als waarde of bereik.
Gewicht	• Hoger dan 310 • 290 - 309 • 270 - 289 • 250 - 269 • 230 - 249 • 210 - 229 • 190 - 209 • 171 - 189 • 170 • 150 - 169 • 130 - 149 • 110 - 129 • Lager dan 110	170	Beheerder/ Tech.: Geen	Voer uw gewicht in als waarde of bereik.

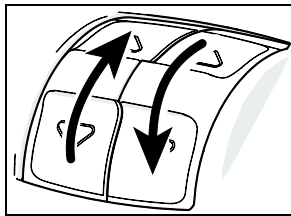
De workoutsintensiteit aanpassen

Als u de helling, snelheid en/of weerstand van het apparaat wilt aanpassen, gebruikt u de bewegingscontroles die zich net onder de consoletoetsen bevinden.



Afbeelding 16: bewegingscontroles

Beweeg de bewegingsbedieningselementen omhoog of omlaag om de helling, snelheid of weerstand te wijzigen.



Afbeelding 17: pas de bewegingscontroles aan uw wensen aan

Veel vooraf ingestelde workout passen deze instellingen automatisch aan om aan de workoutsintensiteit te voldoen. U kunt op elk moment tijdens de workout de bedieningsinstellingen wijzigen en de standaardinstellingen voor workout ongedaan maken.

De status van uw workout tijdens het trainen bekijken

De statusbalk bevat statusmetingen en is zichtbaar aan de bovenkant van het beeldscherm. De informatie die in de statusbalk wordt weergegeven, helpt u te berekenen hoe uw lichaam op de workoutworkoutreageert. De statusmetingen die standaard worden weergegeven, zijn:

- Totale afstand
- Verbrande calorieën
- Resterende tijd
- Gemiddelde snelheid (weergegeven als passen per minuut, snelheid of TPM, afhankelijk van het type apparaat)
- Hartslag

U kunt aanpassen hoe een meting in de statusbalk wordt weergegeven. U kunt, bijvoorbeeld, de lengte van uw workoutssessie als verstreken tijd of resterende tijd weergeven.

Er zijn twee manieren om het display aan te passen:

- De instelling van standaardwaarde wijzigen.
- De weergave op de statusbalk wijzigen.

De statusmeting met de statusbalk aanpassen:

1. Tik op de **Statusbalk** op de hoekpijl van de categorie Status om het menu weer te geven.
2. Tik in de vervolgkeuzelijst op een alternatieve meting die in de statusbalk wordt weergegeven.
De alternatieve meting verschijnt nu bovenaan de statusbalk en vervangt de standaardmeting. Het menu wordt gesloten.
3. Tik opnieuw op de pijl om het menu weer te geven.
4. Herhaal dit met elke statuscategorie om de weergave van de status van uw workout aan te passen.

Opmerking: beheerders en geregistreerde servicetechnici kunnen statusinstellingen ongedaan maken.

Uw fitnessstraining beoordelen

Deze informatie helpt u uw score voor de training **Test uw conditie** te interpreteren.

De score voor deze test wordt bepaald volgens deze formule:
Snelheid van zuurstofverbruik (O_2), in ml per minuut, aangepast aan de maximale hartslag van de gebruiker (220 - leeftijd), gedeeld door het gewicht van de gebruiker in kilogram.

Tabel 13. Referentietabellen fitnessscore

Laag fitnessniveau

Leeftijd	Laag fitnessniveau (man)	Laag fitnessniveau (vrouw)
28 - 39	< 35	< 28
40 - 49	< 35	< 26
50 - 59	< 29	< 24
60 en meer	< 24	< 22

Gemiddeld fitnessniveau

Leeftijd	Gemiddeld fitnessniveau (man)	Gemiddeld fitnessniveau (vrouw)
28 - 39	35 - 42	28 - 33
40 - 49	32 - 39	26 - 31
50 - 59	29 - 36	24 - 29
60 en meer	24 - 31	22 - 26

Hoog fitnessniveau

Leeftijd	Hoog fitnessniveau (man)	Hoog fitnessniveau (vrouw)
28 - 39	> 42	> 33
40 - 49	> 39	> 31
50 - 59	> 36	> 28
60 en meer	> 31	> 26

Preva®-accounts introduceren bij uw gebruikers

Belangrijk: sommige Preva-functies zijn alleen beschikbaar voor Preva-abonnees. Neem contact op met Precor om uw abonnement bij te werken.

Een Preva-account maken

Preva biedt een gepersonaliseerde fitnesservaring die speciaal bedoeld is en zodanig samengesteld is om gebruikers hun doelen te laten bereiken. Gebruikers kunnen hun eigen persoonlijke profiel maken, wekelijkse doelen instellen en hun vooruitgang bijhouden, waarbij ze grappige badges verdienen.

Ze kunnen ook hun favoriete workouts opslaan, zodat ze die workout op een later moment opnieuw kunnen afspelen.

Raak **Aanmelden** aan om een account te maken.

U wordt gevraagd om een paar persoonlijke gegevens toe te voegen, waaronder uw leeftijd en gewicht. Als u deze gegevens hebt ingevoerd, worden ze opgeslagen in uw Preva-account.

De volgende keer dat u zich aanmeldt bij fitnessapparatuur met Preva-functie, worden uw Preva-accountgegevens geladen en kunt u onmiddellijk met uw workout beginnen. Daarnaast verandert de toets *Aanmelden* op het welkomstscherf in een toets *Favorieten*. Gebruik deze functie om uw favoriete workouts op te slaan zodat u ze later opnieuw kunt gebruiken.

Opmerking: op dit moment kunt u na het maken van uw account geen andere accountgegevens bijwerken dan uw gewicht.

Tabel 14. Accountinformatie

Informatietype	Beschrijving
E-mailadres	Voer een werkend e-mailadres in.
Wachtwoord	Maak een wachtwoord aan dat minimaal acht tekens bevat.
Leeftijd	Voer uw leeftijd in als uw geboortedatum. Uw leeftijd wordt gebruikt om de calorieën te berekenen die worden verbruikt tijdens workouts. Belangrijk: een gebruiker moet ten minste 13 jaar om een persoonlijk account aan te maken.
Gewicht	Uw gewicht wordt gebruikt om de workoutcijfers te berekenen. U kunt deze waarde zo nodig bijwerken naar uw huidige gewicht.
Schermnaam	De naam die wordt weergegeven op het welkomstscherf als u zich aanmeldt. Maximaal tien tekens.

Een doel maken

Belangrijk: sommige Preva-functies zijn alleen beschikbaar voor Preva-abonnees. Neem contact op met Precor om uw abonnement bij te werken.

Gebruik het paneel *Wekelijks doel* om een workoutdoel te maken. Als u een doel instelt, verplicht u zich tot:

- Een doelwaarde (afstand, tijdsduur of calorieën) voor elke workout.
- Een specifiek aantal geplande workouts per week.

Preva houdt uw vooruitgang bij op basis van het doel dat u definieert en houdt uw totaaldoelen bij.

Raak **Totaal doelen** aan om de badges te bekijken die u hebt verdiend.

Een wekelijks doel instellen:

1. Raak op het paneel **Wekelijkse doel** de knop **Wekelijkse doel** aan.
2. Raak op het paneel **Wekelijkse doel** het aantal dagen aan dat u van plan bent elke week te trainen.
3. Raak op het paneel **Kies een doel** het doel aan dat het meest overeen komt met uw fitnessdoel:
 - Afstand: hoeveel (mijl of kilometer) per workout?
 - Tijdsduur: hoeveel tijd per dag besteedt u aan uw workout?
 - Calorieën: hoeveel calorieën wilt u verbranden per workout?
4. Voer de waarden in die nodig zijn voor uw fitnessdoel en raak daarna **Volgende** aan.

Tabel 15. Doelwaarden

Doel	Minimum- en maximumwaarden	Standaard
Afstand	Maximum: 80 km / 50 mijl Minimum: 1 km / 1 mijl	5 kilometer/3 mijl
Tijdsduur	Maximum: 120 minuten Minimum: 10 minuten	30 minuten
Calorieën	Maximum: 1000 calorieën Minimum: 100 calorieën	350

5. Voer uw **Gewicht** in en raak daarna **Volgende** aan.
6. Raak op het paneel **Huidige focus** de knop aan die het meest overeen komt met uw fitnessdoel.

Tabel 16. Huidige focuswaarden

Huidige focus	Definitie
Fit zijn	Conditioneer uw cardiovasculaire systeem.
Afslanken	Verbrand calorieën en vet.
Word gespierder	Versterk de spieren van billen, dijen en kuit.
Voer uw prestaties op	Kies een intervalprogramma met hoge intensiteit of kies een afstandsworkout.

Het paneel Overzicht wekelijks doel biedt een samenvatting van de informatie die u hebt geselecteerd bij het maken van uw wekelijkse fitnessdoel. U kunt uw wekelijkse doelwaarden op elk moment bijwerken of wijzigen.

Uw vooruitgang ten opzichte van uw doel bijhouden

Gebruik het deelvenster Wekelijks doel om uw wekelijkse doel bij te werken, uw voortgang bij te houden en uw totaaldoelen te bekijken. Het Goal Compass™ is een grafische samenvatting van uw wekelijkse vooruitgang ten opzichte van uw doel.



Afbeelding 18: Vooruitgang wekelijkse doel

Tabel 17. Het paneel Wekelijkse vooruitgang interpreteren

Nummer	Instelling	Definitie
1	De voortgang van deze week	Resterende dagen om uw doel te bereiken. Een workoutweek begint op maandag en eindigt op zondag.
2	Status Op schema/Niet op schema	Als u uw doel instelt, verplicht u zich tot een doelwaarde voor elke workout en een aantal workouts per week. Als u uw workoutdoelen in een eerdere workout hebt overschreden, laat deze waarde zien hoe ver u voorloopt op schema. Als u de workoutdoelwaarde in eerdere workouts deze week niet hebt bereikt, geeft de Doelstatus het totaalaantal weer dat u goed moet maken in de resterende workouts om uw wekelijkse doel te bereiken. Naarmate u traint en uw achterstand wegwerkt, daalt deze waarde.

Nummer	Instelling	Definitie
3	Schematekort	Toont hoeveel u moet trainen om de achterstand ten opzichte van uw wekelijkse doel weg te werken. Als u deze week nog geen workoutdoelen hebt bereikt, biedt het Schematekort een visuele indicatie dat u meer moet doen in elke resterende workout om uw wekelijkse doel te bereiken. Naarmate u de achterstand wegwerkt, wordt dit segment kleiner.
4	Resterend wekelijkse doel	Vertegenwoordigt de totale resterende inspanning die nodig is om uw doel te bereiken. Deze waarde geeft aan waar u zich toe hebt verplicht bij de instelling van uw wekelijkse doel, minus wat u deze week al hebt gedaan.
5	Real-time vooruitgang	Laat tijdens de workout zien wat u hebt bereikt ten opzichte van uw doel en geeft updates in realtime.
6	Samenvatting wekelijks doel	Geeft het deel van uw wekelijkse doel aan dat u al hebt voltooid, in de vorm van een breuk en als percentage.
7	Doelmarkering (blauw) Markering gesuggereerd doel (geel)	De doelmarkering laat zien tot hoeveel inspanning u zich hebt verplicht bij elke workout om uw wekelijkse doel te bereiken. Als u niet op schema ligt voor de week, laat de markering gesuggereerd doel zien hoeveel extra inspanning u moet leveren bij elke resterende workout om uw wekelijkse doel te bereiken.
8	Workoutdoel	Laat zien hoeveel inspanning u zou moeten leveren bij elke workout om uw wekelijkse doel te bereiken. Dit getal is de waarde die u hebt ingesteld bij het maken van uw wekelijkse doel.

Nummer	Instelling	Definitie
9	Gesuggereerd doel	Laat zien hoeveel inspanning u vandaag zou moeten leveren om uw wekelijkse doel te bereiken. Dit getal is gelijk aan het huidige schematekort, gedeeld door het resterend aantal workouts waartoe u zich voor de rest van de week hebt verplicht plus uw normale dagelijkse doel. Als u uw doel instelt, verplicht u zich tot een doelwaarde voor elke workout en een aantal workouts per week. Als u de workoutdoelwaarde in eerdere workouts deze week niet hebt bereikt, ziet u aan het gesuggereerde doel hoeveel meer inspanning u zou moeten leveren in de resterende workouts om uw wekelijkse doel te bereiken. Opmerking: in dit voorbeeld ligt de gebruiker 100 calorieën achter op schema, bij 4 resterende workouts. $100 / 4 = 25$. De 25 wordt opgeteld bij het doel (350) om het gesuggereerde doel te bereiken (375).

Preva-tokens

Nadat u een Preva-account hebt gemaakt op een P80-console, kunt u een Preva-token gebruiken om u aan te melden bij dat persoonlijke account. Neem contact op met Precor voor meer informatie over Preva-tokens.

Om u aan te melden bij uw persoonlijke account houdt u uw Preva-token voor het tokenpictogram in de rechterbovenhoek van de console.



Afbeelding 19: Preva-tokenpictogram

Een Preva-token kan slechts met één account tegelijkertijd worden verbonden. Als u een token verliest, wordt die token buiten gebruik gesteld als u een nieuwe token verbindt met uw account.

Onderhoud

Opdat het apparaat correct werkt, moet u het minimale onderhoud uitvoeren dat in dit hoofdstuk bij de intervallen wordt aanbevolen. Uw beperkte Precor-garantie kan vervallen indien u het apparaat niet onderhoudt zoals in dit hoofdstuk is beschreven.

GEVAAR Koppel om het risico op elektrische schokken te verminderen de apparatuur altijd los van de stroomvoorziening voordat u deze gaat schoonmaken of onderhoud gaat uitvoeren. Als het apparaat een optionele voedingsadapter gebruikt, koppel de adapter dan los.

De console en het display reinigen

De console en het scherm vereisen weinig onderhoud nadat ze zijn geïnstalleerd. Precor raadt aan dat u de console en het scherm voor en na elke workoutssessie reinigt.

Stof en vuil van de console verwijderen:

- Veeg alle blootgestelde oppervlakken af met een zachte doek die u met een oplossing van 30 delen water en 1 deel Simple Green® hebt bevochtigd (voor meer informatie gaat u naar **www.simplegreen.com**).

Het scherm reinigen:

- De fabrikant raadt aan één deel oplossing met 91% isopropylalcohol in één deel water op te lossen, of de oplossing van 91% isopropylalcohol in de oorspronkelijke sterkte gebruiken. Volg de voorzorgsmaatregelen en instructies van de fabrikant van de oplosmiddel wanneer u een oplosmiddel gebruikt.

VOORZICHTIG: mogelijke gevaarlijke situaties verbonden met het gebruik van isopropylalcohol kunnen leiden tot klein of gemiddeld letsel en schade aan de apparatuur. Om deze situaties te vermijden, volgt u alle instructies en aanbevelingen van het veiligheidsinformatieblad en productetiket.

Belangrijk: gebruik geen zuurhoudende schoonmaakmiddelen. Als u dat wel doet, beschadigt u de verf of poedercoating en vervalt de beperkte Precor-garantie. Giet nooit water of spuit geen vloeistoffen rechtstreeks op de console of het scherm van de console.

- *Het is belangrijk dat u geen agressieve chemicaliën gebruikt op de console of het scherm.*
- *Maak de doek altijd vochtig en reinig dan het scherm. Zorg ervoor dat u het reinigingsmiddel op de doek spuit, niet op het scherm, zodat er geen druppels in de console sijpelen.*
- *Breng het reinigingsmiddel met een zachte, niet-pluizende doek aan. Gebruik geen ruwe doeken.*

De band vervangen (alleen nieuwer model AMT)

De AMT gebruikt banden om voor beweging te zorgen. Deze banden kunnen verslijten en moeten dan vervangen worden.

Wanneer de stappentelling van de band 90 miljoen bereikt, scrollt het bericht **RIEMEN MOETEN BIJNA WORDEN VERVANGEN** over het beginscherm. Terwijl dit bericht verschijnt, werkt de AMT op normale wijze.

Belangrijk: indien dit bericht wordt weergegeven op uw AMT, dient u contact op te nemen met Precor Customer Support voor advies.

Wanneer de stappentelling van de band 100 miljoen bereikt (en de band niet is vervangen), scrollt het bericht **RIEMEN MOETEN WORDEN VERVANGEN** continu over het beginscherm. De invoertoetsen werken niet en de gebruiker kan geen waarden invoeren of een workout starten tot de banden vervangen zijn. Gelieve contact op te nemen met Precor Customer Support om een bandvervanging te plannen.



Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

P80 OM 301407-575 rev E, nl
13 maart 2013

Montage en onderhoud van Elliptical Fitness Crosstrainers™

EFX® 885 • EFX® 835 • EFX® 815



PRECOR®

Montage en onderhoud van Elliptical Fitness Crosstrainers™

EFX® 885 • EFX® 835 • EFX® 815



Editie-informatie

MONTAGE EN ONDERHOUD VAN ELLIPTICAL FITNESS
CROSSTRAINERS EFX 885/835/815

P/N 300711-572 rev. B

Copyright © December 2012 Precor Incorporated. Alle rechten voorbehouden. Specificaties kunnen zonder kennisgeving vooraf worden gewijzigd.

Handelsmerkinformatie

Precor, AMT, EFX, en Preva zijn gedeponeerde handelsmerken van Precor Incorporated. Andere namen in dit document zijn mogelijk (gedeponeerde) handelsmerken van de respectievelijke eigenaren.

Opmerking met betrekking tot intellectueel eigendom

Alle rechten, eigendomsrechten en belangen in en voor de software van Preva Business Suite, de begeleidende gedrukte materialen, alle kopieën van deze software en alle gegevens die via de Preva Business Suite zijn verzameld, zijn exclusief eigendom van Precor of diens betreffende leveranciers.

Precor staat alom bekend om zijn innovatieve, bekroonde ontwerpen van fitnessapparatuur. Precor streeft er op agressieve wijze naar om voor zowel de mechanische constructie als de uiterlijke aspecten van zijn productontwerpen Amerikaanse patenten en buitenlandse patenten te verkrijgen. Partijen die overwegen de productontwerpen van Precor te gebruiken, worden daarom bij voorbaat gewaarschuwd dat Precor inbreuk op de eigendomsrechten van Precor als een zeer ernstige zaak beschouwt. Precor zal alle (rechts) middelen aanwenden om inbreuk op de eigendomsrechten van Precor te bestrijden.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA 98072-4002 (Verenigde Staten)
+1-800-347-4404

<http://www.precor.com>

Belangrijke veiligheidsinstructies

Belangrijk: Bewaar deze instructies voor toekomstige raadpleging.

Lees alle instructies in de documentatie voor uw fitnessapparaat, inclusief de montagehandleidingen, gebruiksaanwijzingen en handleidingen vóór installatie van het apparaat.

Opmerking: dit product is bestemd voor commercieel gebruik.

Dit apparaat (hierna de console genoemd) is bedoeld om bij nieuwe Precor-trainingsapparaten (hierna het basisapparaat genoemd) te worden meegeleverd. Het is niet verpakt voor individuele verkoop.

WAARSCHUWING Om letsel te vermijden, moet u de console veilig aan het basisapparaat bevestigen waarbij u alle instructies voor montage en installatie volgt die bij het basisapparaat zijn geleverd. De console is bedoeld om **UITSLUITEND** met de geleverde voeding op de **AC-lichtnet** te worden aangesloten. U mag het apparaat alleen inschakelen wanneer het is geïnstalleerd zoals beschreven in de instructies voor montage en installatie die bij het basisapparaat zijn geleverd. De console is uitsluitend bedoeld voor gebruik met **Precor-fitnessapparatuur**, niet als afzonderlijk apparaat.

Veiligheidsvoorschriften

Volg bij het gebruik van deze apparatuur altijd de basisveiligheidsvoorschriften om de kans op letsel, brand of schade te beperken. Andere hoofdstukken in deze handleiding bevatten meer details over veiligheidsfuncties. Lees deze hoofdstukken door en houd u aan alle veiligheidsvoorschriften. Deze voorzorgsmaatregelen zijn onder andere:

- Lees alle instructies in deze gids voor u de apparatuur installeert en ermee gaat werken en volg alle labels op de apparatuur op.
- Verzeker u ervan dat alle gebruikers een volledig medisch onderzoek ondergaan voordat zij aan een fitnessprogramma beginnen. Dit geldt vooral wanneer zij een hoge bloeddruk, een hoog cholesterolgehalte of een hartaandoening hebben of wanneer een van deze afwijkingen in hun familie voorkomt, wanneer zij ouder zijn dan 45, roken, overgewicht hebben, het afgelopen jaar niet regelmatig hebben getraind of medicijnen gebruiken.

Franse versie van bovenstaande kennisgeving: *Il est conseillé aux utilisateurs de subir un examen médical complet avant d'entreprendre tout programme d'exercice, en particulier s'ils souffrent d'hypertension artérielle, ou de cardiopathie ou ont un taux de cholestérol élevé, s'ils ont des antécédents familiaux des précédentes maladies, s'ils ont plus de 45 ans, s'ils fument, s'ils sont obèses, s'ils n'ont pas fait d'exercices réguliers au cours de l'année précédente ou s'ils prennent des médicaments. Si vous avez des étourdissements ou des faiblesses, arrêtez les exercices immédiatement.*

- Laat geen kinderen of personen die de werking van dit apparaat niet kennen, bij of op het apparaat. Laat kinderen niet zonder toezicht in de buurt komen van het apparaat.
- Zorg ervoor dat alle gebruikers de juiste sportkleding en -schoenen dragen voor hun workout. Losvallende kleding moet worden vermeden. Gebruikers mogen geen schoenen met hakken of leren zolen dragen en moeten vuil en steentjes verwijderen van hun schoenzolen. Lang haar moet vastgezet worden aan de achterzijde van het hoofd.

- Laat het apparaat nooit onbeheerd achter als dit is aangesloten op het elektriciteitsnet. Koppel het apparaat los van de voedingsbron als het niet in gebruik is, voordat het wordt gereinigd en voordat onderhoud wordt verricht.

Opmerking: de optionele voedingsadapter wordt beschouwd als een voedingsbron voor zelfaangedreven apparaten.

- Gebruik de voedingsadapter die met de apparatuur is meegeleverd. Steek de voedingsadapter in een geschikt geaard stopcontact zoals aangegeven staat op de apparatuur.
- Gebruikers moeten voorzichtig zijn wanneer zij hun plek op het apparaat innemen of van het apparaat gaan.
- Voor loopbanden: gebruik geen invoer- of navigatiefuncties tijdens het lopen bij snelheden die hoger zijn dan een **traag en ontspannen tempo**. Behoud altijd uw evenwicht door de vaste handgreep vast te houden terwijl u gebruikmaakt van invoer- of navigatiefuncties.
- Voor AMT en EFX: behoud altijd uw evenwicht door de vaste handgreep vast te houden terwijl u gebruikmaakt van invoer- of navigatiefuncties.
- Vóór het gebruik moeten de noodstopprocedures worden gelezen, begrepen en uitgetoetst.
- Houd de voedingskabel en optionele voedingsadapter en stekker uit de buurt van verwarmde oppervlakken.
- Leg netsnoeren zodanig dat er niet op gelopen kan worden en dat ze niet afgekneld of beschadigd kunnen worden door voorwerpen die er bovenop of tegenaan geplaatst zijn, waaronder de apparatuur zelf.
- Controleer of de apparatuur voldoende ventilatie heeft. Zet niets op of over de apparatuur heen. Gebruik de apparatuur niet op een gepolsterd oppervlak dat de ventilatieopening zou kunnen blokkeren.
- Monteer en gebruik het apparaat op een stevige horizontale ondergrond.

- **RUIMTE:** de onderstaande minimale aanbevelingen zijn gebaseerd op een combinatie van de vrijwillige (Amerikaanse) ASTM-normen en de (Europese) EN-wetgeving per 1 oktober 2012, met betrekking tot toegang tot en ruimte om het apparaat en de noodstop:
 - **Loopbanden:** minimaal 0,5 m (19,7 inch) aan beide zijden van de loopband en 2 m (78 inch) achter het apparaat.
 - **Andere cardioapparatuur dan loopbanden:** minimaal 0,5 m (19,7 inch) aan ten minste één kant en 0,5 m (19,7 inch) achter of voor het apparaat.

Voor sporters in de V.S.: neem de vereisten van de Americans with Disabilities Act (ADA), code 28 CFR

(zie sectie 305), in acht. ASTM-normen zijn vrijwillig en zijn mogelijk geen weerspiegeling van de huidige industriënormen. De werkelijke toegang tot en ruimte om het apparaat en de noodstop zijn de verantwoordelijkheid van het fitnesscentrum. Het fitnesscentrum dient rekening te houden met de totale ruimtevereisten voor trainingen op elk apparaat, vrijwillige normen en industriënormen en eventuele plaatselijke en landelijke wetgevingen. Normen en wetgevingen kunnen op elk willekeurig moment worden gewijzigd.

Belangrijk: deze afstanden moeten ook worden aangehouden voor warmtebronnen zoals radiatoren, verwarmingsroosters en kachels. Vermijd temperatuuruitersten.

- Houd de apparatuur uit de buurt van water en vocht. Vermijd dat er vloeistof op de apparatuur valt of erin gemorst wordt om een elektrische schok of schade aan de elektronica te voorkomen.
- Voordat u de loopband gaat gebruiken, moet u de veiligheidsclip aan uw kleding bevestigen. Als u de veiligheidsclip niet gebruikt, loopt u meer gevaar wanneer u valt.
- Onthoud dat hartslagmonitoren geen medische apparaten zijn. Verschillende factoren, waaronder de bewegingen van de gebruiker, kunnen de nauwkeurigheid van de weergave van de hartslag beïnvloeden. De hartslagmonitoren zijn alleen bedoeld als hulp bij het trainen om het verloop van de hartslag in het algemeen vast te stellen.
- Gebruik elektrische apparatuur niet op een vochtige of natte locatie.

- Werk nooit met dit apparaat als het netsnoer of de stekker beschadigd is, als het niet goed werkt, of als het apparaat gevallen is, beschadigd is of blootgesteld is geweest aan water. Raadpleeg onmiddellijk een servicemonteur als er sprake is van een van deze omstandigheden.
- Onderhoud het apparaat zodat het goed blijft werken, zoals beschreven staat in het hoofdstuk *Onderhoud* van de gebruikershandleiding. Controleer het apparaat op onjuiste, versleten of losse onderdelen. Als u deze aantreft, moet u ze vervangen of aandraaien voor het gebruik.
- Als u het apparaat wilt verplaatsen, roep dan hulp in en gebruik de juiste tiltechnieken. Raadpleeg voor meer informatie uw productmontagehandleiding.
- Beperkingen gewicht van apparaat: Gebruik de loopband niet als u meer dan 225 kg weegt. Als u meer dan 160 kg weegt, ren dan niet op de loopband. Voor alle andere fitnessapparaten is de gewichtslimiet 160 kg.
- Gebruik het apparaat alleen voor het doel waarvoor het volgens deze handleiding is bestemd. Gebruik geen accessoirehulpstukken die niet door Precor worden aanbevolen. Dergelijke hulpstukken kunnen letsels veroorzaken.
- Neem het apparaat niet in gebruik op plaatsen waar spuitbussen worden gebruikt of zuurstof wordt toegediend.
- Gebruik het apparaat niet buitenshuis.
- Probeer zelf geen onderhoud aan het apparaat te verrichten, behalve wat de onderhoudsinstructies in de gebruikershandleiding voorschrijven.
- Plaats nooit voorwerpen in openingen van het apparaat. Houd uw handen uit de buurt van bewegende onderdelen.
- Leg geen objecten op de vaste handgrepen, op het stuur, de displayconsole of afdekkingen. Plaats drankjes, tijdschriften en boeken in de daartoe bestemde houders.

- Oefen nooit gewicht uit op de console en trek er nooit aan.



VOORZICHTIG: Verwijder de afdekking NIET, anders kunt u het risico lopen op letsel door een elektrische schok. Lees de gids voor montage en onderhoud voor u het apparaat gaat bedienen. Er zijn binnenin geen onderdelen waar u als gebruiker onderhoud aan kunt uitvoeren. Neem contact op met de klantenondersteuning als de apparatuur service nodig heeft. Uitsluitend te gebruiken met een eenfase AC-stroomvoorziening.

Gebruikers instrueren

Neem de tijd om gebruikers te instrueren over de belangrijke veiligheidsinstructies die u kunt vinden in het *Gebruikershandboek* en de *Handleiding voor de eigenaar*. Leg de bezoekers van uw club of instelling uit dat ze de volgende voorzorgsmaatregelen in acht moeten nemen:

- Houd u vast aan de vaste handgrepen of aan het stuur als u de uitgangspositie op het apparaat inneemt.
- Sta altijd met het gezicht naar de console toe.
- Houd u met een hand vast aan de vaste handgrepen of aan het stuur, als u de toetsen op de console met de andere hand bedient.

Gevaarlijke materialen en de afvoer ervan

De accu in zelfaangedreven apparatuur bevat materialen die als schadelijk voor het milieu beschouwd worden. Volgens de nationale wetgeving moeten deze accu's op de juiste manier weggegooid worden.

Als u zich van het apparaat wilt ontdoen, neem dan contact op met de klantenservice van Precor Commercial Products voor informatie over de wijze waarop u de accu kunt afvoeren. Raadpleeg *Service krijgen*.

Product recycleren en afvoeren

Dit apparaat moet worden gerecycleerd of afgevoerd overeenkomstig de toepasselijke lokale en nationale voorschriften.

Overeenkomstig de Europese richtlijn 2002/96/EG betreffende afgedankte elektrische en elektronische apparatuur (AEEA) geven productlabels aan onder welke voorwaarden apparaten in de gehele Europese Unie waar van toepassing moeten worden afgevoerd en gerecycleerd. Het AEEA-label geeft aan dat het product niet mag worden weggegooid, maar aan het einde van de levenscyclus conform deze richtlijn moet worden gerecycleerd.

Overeenkomstig de Europese AEEA-richtlijn moet elektrische en elektronische apparatuur apart worden ingezameld en hergebruikt, gerecycleerd of herwonnen aan het einde van de levenscyclus. Gebruikers van elektrische en elektronische apparatuur (EEA) met het AEEA-etiket volgens annex IV van de AEEA-richtlijn mogen de apparatuur niet aan het einde van de levenscyclus weggooien als huisafval, maar moeten deze inleveren bij een inzamelingspunt voor het retourneren, recyclen en herverwerken van AEEA. De deelname van klanten is belangrijk om potentiële effecten van EEA op het milieu en de volksgezondheid vanwege de mogelijke aanwezigheid van gevaarlijke stoffen in EEA tot een minimum te beperken. Voor een juiste inzameling en behandeling raadpleegt u *Service krijgen*.

Berichten voor toezichthoudende instanties over de RFID-module

Als deze apparatuur uitgerust is met een bedieningsconsole zoals beschreven staat in dit document, kan het zijn dat deze apparatuur over een radiofrequentie-identificatie (RFID)-module beschikt. De RFID-module is gecertificeerd om te werken op temperaturen van tussen de -20°C en 85°C (-4°F en 185°F).

Radio Frequency Interference (RFI)

De RFID-module voldoet aan de volgende nationale standaards die aanvaardbare limieten aangeven voor radiofrequentie-interferentie (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.

Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Europese toepassingen

CE-naleving wordt geclaimd met de volgende richtlijnen:

- 1999/5/EC R&TTE-richtlijn
- 2006/95/EC LVD-richtlijn
- 2002/95/EC RoHS-richtlijn

Naleving van de richtlijnen is gecontroleerd volgens de volgende standaards:

- EN 55022
- EN 300 330-1 V1.5.1
- EN 300 330-2 V1.3.1
- EN 301 489-3 V1.4.1
- EN 301 489-1 V1.8.1
- EN 60950-1

Wettelijke mededeling voor cardiovasculaire fitnessapparatuur

De wettelijke informatie in dit hoofdstuk geldt voor het fitnessapparaat en de bedieningsconsole daarvan.

Veiligheidsaanbevelingen voor cardiovasculaire apparatuur

Precor-apparatuur is getest en voldoet aan de volgende toepasselijke veiligheidsnormen.

Apparatuur van het type cardiovasculair:

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (Huishoudelijke en gelijksoortige elektrische apparatuur - Veiligheid)
- EN 957 (Stationaire trainingsapparatuur, apparatuur die voldoet aan klasse S/B)

P80-console:

- CAN/CSA, UL, IEC, EN 60065 (Audio-, video- en gelijksoortige elektronische apparaten - Veiligheid)

Radio Frequency Interference (RFI)

Dit Precor-trainingsapparaat voldoet aan de volgende nationale standaards die aanvaardbare limieten aangeven voor radiofrequentie-interferentie (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

WARNING Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by Precor could void the user's authority to operate the equipment.

Industry Canada

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Europese toepassingen

CE-naleving wordt geclaimd met de volgende richtlijnen:

- 2004/108/EC EMC-richtlijn
- 2006/95/EC LVD-richtlijn
- 2002/95/EC RoHS-richtlijn

Naleving van de richtlijnen is gecontroleerd volgens de volgende standaards:

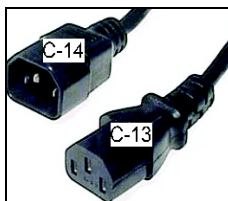
- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065 (P80 en PVS)

Aanbevelingen voor elektriciteit: Alle apparatuur behalve loopbanden

Opmerking: Dit is uitsluitend bedoeld als aanbeveling. U dient de NEC-richtlijnen (National Electric Code) of de plaatselijke elektriciteitsnormen te volgen.

Voor apparatuur die beschikt over een P80-console of Personal Viewing System (PVS) is een aparte stroomaansluiting nodig. In een vertakt circuit van 20 ampère kunnen maximaal 10 schermen worden aangesloten. Als er aan het vertakte circuit andere apparaten zijn gekoppeld, moet het aantal schermen worden verminderd met het wattverbruik van de andere apparaten.

Opmerking: De standaard splittervoedingskabels met IEC-320 C13- en C14-stekkers hebben een aanbevolen maximale capaciteit van vijf schermen.



Afbeelding 1: IEC-320 C13- en C14-stekkers

Service krijgen

Probeer behalve voor onderhoudstaken geen service op het apparaat uit te voeren. Neem contact op met uw dealer als er onderdelen ontbreken. Voor meer informatie over telefoonnummers van de klantenondersteuning of voor een lijst met door Precor erkende servicecentra gaat u naar de website van Precor op <http://www.precor.com>.

Bijgewerkte documentatie opvragen

De huidige Precor-productdocumentatie vindt u op <http://www.precor.com/productmanuals>. Het is aan te raden deze site af en toe te bezoeken om te controleren of er nieuwe informatie beschikbaar is.

Inhoudsopgave

Belangrijke veiligheidsinstructies	3
Veiligheidsvoorschriften	4
Gebruikers instrueren	8
Gevaarlijke materialen en de afvoer ervan	8
Product recycleren en afvoeren	9
Berichten voor toezichhoudende instanties over de RFID-module	9
Wettelijke mededeling voor cardiovasculaire fitnessapparatuur	12
Aanbevelingen voor elektriciteit: Alle apparatuur behalve loopbanden	14
Service krijgen	14
Bijgewerkte documentatie opvragen	14
De EFX monteren	17
Installatievereisten	18
De montage uitvoeren	20
De EFX waterpas zetten	31
Inlopen van het apparaat	32
De console installeren	33
Leiden van de kabels (P80)	33
Kabels aansluiten (P80)	35
De console-installatie voltooien (P80)	39
De kabelconstructie leiden (P30 en P10)	40
Kabels aansluiten (P30 en P10)	42
De installatie van de console voltooien (P30 en P10)	44
Controleren of de display met de hartfrequentie werkt	45

Onderhoud	47
Dagelijkse reiniging.....	47
Dagelijkse inspectie.....	48
Wekelijks onderhoud	49
Maandelijks onderhoud.....	49
De borstriem opbergen.....	50
Het apparaat verplaatsen.....	51
Langdurige opslag	51
 Kenmerken zelfaangedreven apparaten	 53
Informatiedisplays voorafgaand aan uitschakeling	54
Tekenen dat de accu bijna leeg is	54
Optionele voedingsadapter	55
De optionele voedingsadapterset.....	55
De accu vervangen.....	56

De EFX monteren

WAAR-SCHUWING

Voor het monteren van dit apparaat hebt u de hulp nodig van twee andere personen. **Probeer het apparaat NIET alleen te monteren.**

Belangrijk: De instructies in de volgende procedures worden beschreven vanuit het perspectief van een persoon die **direct vóór het apparaat staat** (dat wil zeggen tegenover de bedieningsconsole van een persoon die het apparaat gebruikt). Het kan zijn dat deze beschrijvingen niet overeenkomen met de naam van bepaalde onderdelen in de lijst met onderdelen, omdat die onderdelen genaamd zijn vanaf de achterzijde van het apparaat.

De EFX voorbereiden op de montage:

- Open de doos en monteer de onderdelen in de volgorde die in deze gids wordt beschreven.
- Monteer en bedien uw apparaat op een harde, vlakke ondergrond in het gebied waar u het apparaat wilt gaan gebruiken.
- Gebruik een steekwagen of verrijdbaar plateau om het EFX-apparaat te verplaatsen.

Belangrijk: Pak het apparaat niet vast aan een van de kunststof onderdelen om het te verplaatsen. De kunststof onderdelen zijn niet-structurele afdekkingen en zijn niet in staat om het gewicht van het apparaat te dragen.

- Zorg voor voldoende ruimte rondom het apparaat.
- Monteer het apparaat volgens de richtlijnen in deze handleiding zodat de beperkte garantie van Precor niet kan vervallen.

Belangrijk: Schade die tijdens de installatie veroorzaakt wordt, valt niet onder de beperkte garantie van Precor.

- Draai de bevestigingsmaterialen eerst alleen handvast aan en draai ze daarna gedeeltelijk aan. Draai de bevestigingsmaterialen pas volledig vast als u daartoe geïnstrueerd wordt.

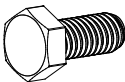
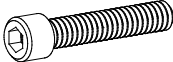
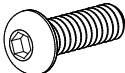
Belangrijk: Zorg er bij het aandraaien van de schroeven met een sleutel voor dat de kop van het bevestigingsonderdeel parallel is met het oppervlak van het product. Als dit niet het geval is, stop dan met het aandraaien om scheef indraaien te voorkomen. Om verdere schade te vermijden, moet u met de montage stoppen en contact opnemen met de klantenondersteuning.

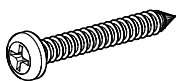
Installatievereisten

Zorg er voordat u met de montage begint voor dat u beschikt over het benodigde gereedschap en de hardware.

Hardware-set (niet op schaal)

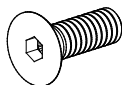
De hardwareset die bij dit apparaat geleverd is, bevat de bevestigingsmaterialen en andere hardwarecomponenten die in de volgende tabel getoond worden. Controleer voor u met de montage begint, of de set compleet is. Als dat niet het geval is, moet u contact opnemen met de klantenservice van Precor.

Bevestigingsmaterialen		Hoeveelheid
	Zeskantschroeven (1¼-inch)	2
	Platte borgringen (5/16-inch)	20
	Platte borgringen (3/8-inch)	4
	Splitborgringen (5/16-inch)	20
	Kruiskopschroeven (¾-inch)	3
	Inbusschroeven (5/16-inch x 1¼-inch)	6
	Bolkopschroeven (5/16-inch x 1-inch)	14

Bevestigingsmaterialen**Hoeveelheid**

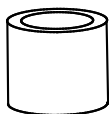
Zelftappende schroeven
(1½-inch)

4



Inbusschroeven met platte
kop (¼-inch x ¾-inch)

4



Lagerbussen

2



Doppen voor de
verbindingsarmen

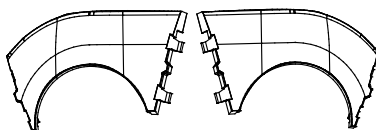
2



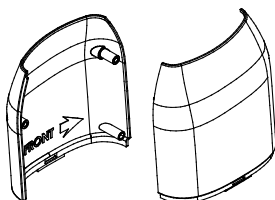
Doppen voor de
scharnierarmen

2

Doppen voor de scharnieras



Afdekkingen voor de staanders (sets voor de rechter- en de
linkerkant, apart verpakt)

**Benodigd gereedschap**

- Kruiskopschroevendraaier nr. 2
- Rubberen hamer
- SAE standaard dopsleutelset
- SAE standaard inbussleutelset
- Twee ⅛-inch sleutels (steeksleutel en ringsleutel)
- Draadkniptang

De montage uitvoeren

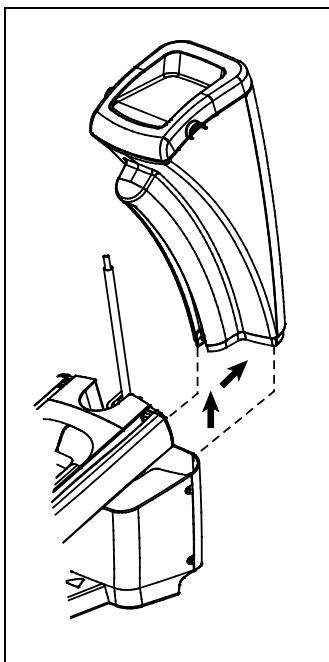
GEVAAR Sluit de voedingskabel pas aan als alle montageprocedures zijn voltooid en de console correct is geïnstalleerd.

Zorg er bij de montage van de EFX voor dat de kabelconstructie zoals beschreven geleid wordt, zodat de benodigde aansluitingen toegankelijk zijn als u de console plaatst.

Met de montage beginnen:

1. Verwijder de liftafdekking en leg hem opzij.

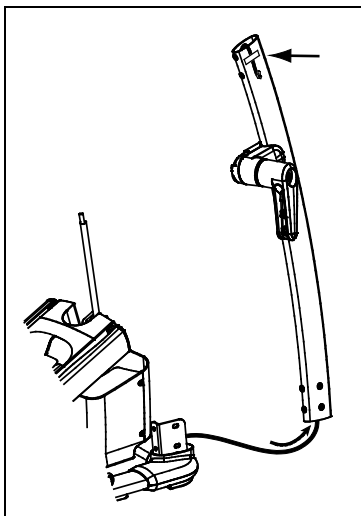
Belangrijk: Smeervet op de liftschroef kan vlekken op kleding veroorzaken. Pas op dat u geen smeervet op uw kleding krijgt bij het verwijderen van de liftafdekking. Verwijder het smeervet niet van de liftschroef. Het is nodig voor een goede werking van het apparaat.



Afbeelding 2: Verwijderen van de liftafdekking

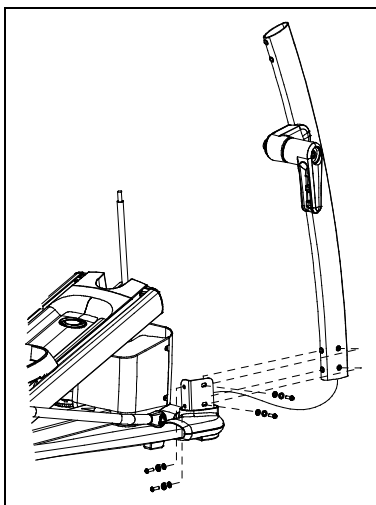
2. Leid de kabel door de linkerstaander. Tape deze tijdelijk vast aan de bovenkant van de staander.

Belangrijk: Trek niet aan de kabel, krul hem niet op en beschadig hem ook niet. Kabels die door een onjuiste montage beschadigd raken, worden niet gedekt door de beperkte garantie van Precor.



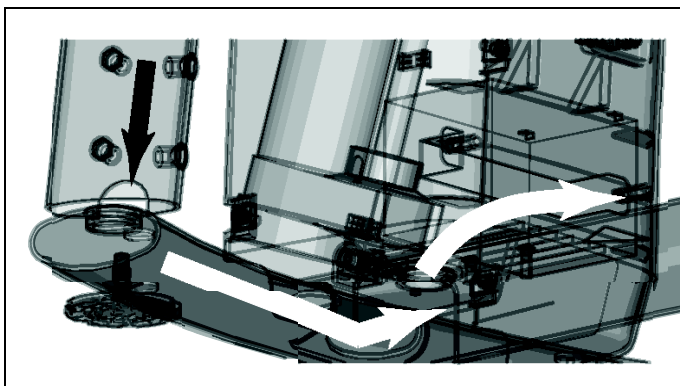
Afbeelding 3: Voer de kabel door de rechtopstaande staander

3. Bevestig de linkerstaander aan het basisframe met behulp van de vier balkopschroeven, vier splitborgringen en vier $\frac{5}{16}$ inch borgringen. Draai de schroeven gedeeltelijk vast.



Afbeelding 4: Bevestig de rechtopstaande staander aan het frame van het basisapparaat

4. Herhaal stap 2 tot en met 4 om de rechterstaander te bevestigen.
5. Verwijder met behulp van een rechtgehoekte $\frac{3}{16}$ "-inbussleutel de vier $\frac{1}{4}$ " x $\frac{3}{4}$ " bolkopschroeven waarmee de kunststof afdekking van de centrale basis vastzit.
6. Verwijder het tape aan de bovenkant van de linkerstaander.
7. Voer een van de kabels die u wilt installeren omlaag door de staander en daarna in de voetsteun en terug door het middelste frameonderdeel. De volgende afbeelding toont het algemene verloop van de kabel.

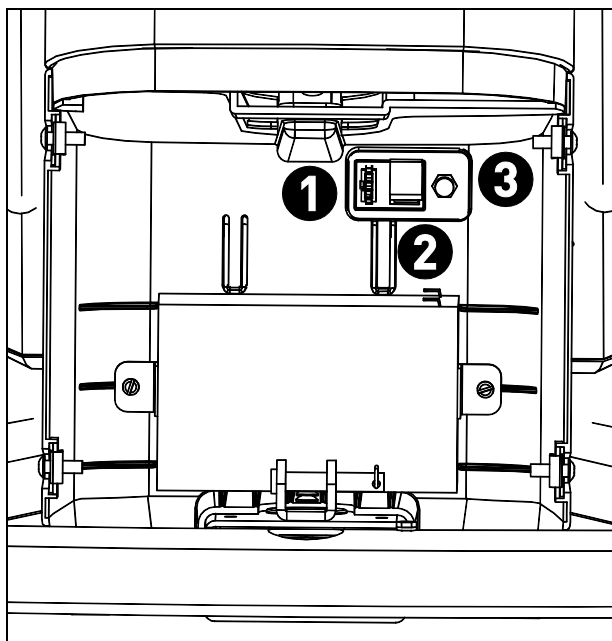


Afbeelding 5: EFX kabeltraject

8. Trek het kabeleind naar boven door de opening net achter de liftmotor, zoals getoond in de vorige afbeelding.
9. Aan één kant van het koppelstuk van de modulaire stekker vindt u een uitsteeksel. Klik deze kant van het koppelstuk in de vierkante opening in het schakelpaneel.
10. Schuif de Quick Disconnect-aansluiting op de aarddraad van de voedingskabel over de aardaansluiting op het frame van het apparaat.

11. Sluit de kabel aan op de bijbehorende aansluiting in de basis van de EFX, zoals aangegeven in de volgende afbeelding en tabel.

Belangrijk: Bevestig de coaxiale kabel met een momentsleutel en een draaimoment van maximaal 0,9 Nm (8 lb-in). Als een momentsleutel niet beschikbaar is, bevestigt u de coaxiale kabel met een sleutel tot "vast + ¼ slag." Het is toegestaan om een sleutel te gebruiken voor de interne bout voor hulp bij het vastdraaien.



Afbeelding 6: Kabelaansluitingspunten in de EFX-basis

Aansluiten...

De voedingskabel van de console (rood/zwart, afzonderlijke draden)

De televisiekabel (zwart en rond)

De ethernetkabel (zwart en plat)

Op...

De voedingsaansluiting op het schakelpaneel

1

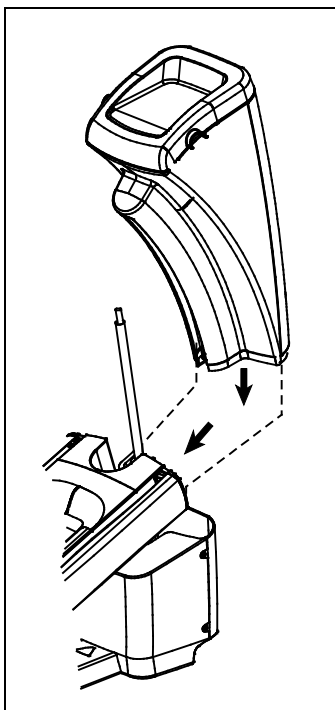
De coaxiale aansluiting op het schakelpaneel

2

De modulaire stekker met acht aansluitingen op het schakelpaneel

3

12. Herhaal stap 7 tot en met 9 voor de resterende kabels die u wilt installeren.
13. Plaats de kunststof afdekking voor het middelste deel van de basis weer terug en zet er de vier eerder verwijderde bolkopschroeven weer in. Draai de schroeven volledig aan.
14. Plaats de eerder verwijderde liftafdekking terug.



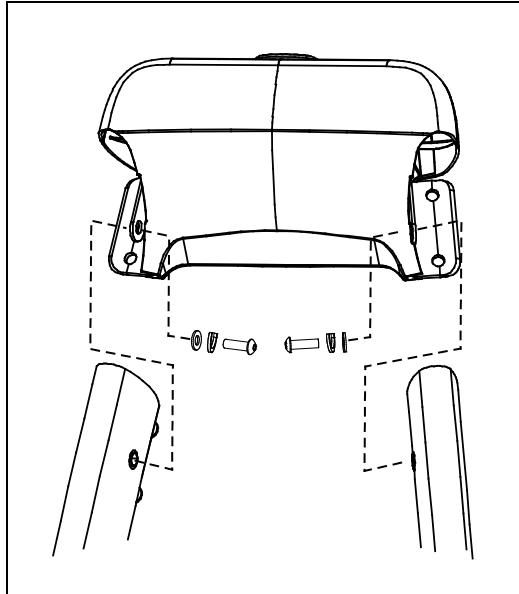
Afbeelding 7: Terugplaatsen van de liftafdekking

De middelste steunkolom aan het frame bevestigen:

Opmerking: Controleer of de schroeven van de basis los zitten voor u de schroeven voor de middelste steunkolom plaatst.

1. Laat uw assistent de middelste kolomsteun vasthouden, terwijl u de binnenste montagesteunen uitlijnt met de staanders.

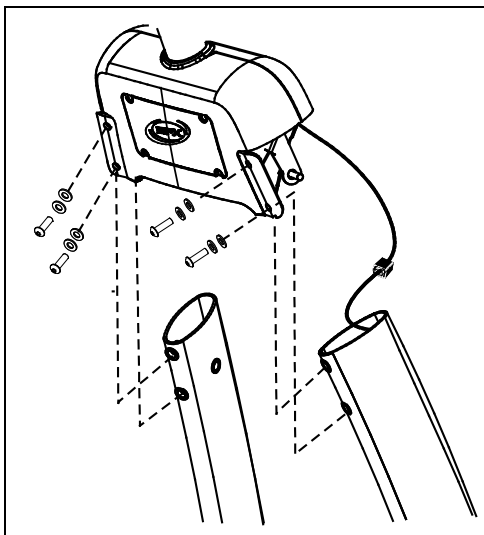
2. Bevestig de middelste steunkolom aan elke staander door middel van een balkopschroef, een $\frac{5}{16}$ inch borgring en een splitborgring via de montageopeningen die zich tegenover elkaar bevinden.



Afbeelding 8: Achteraanzicht van de consolebevestiging

Belangrijk: Zorg er bij het aandraaien van de schroeven met een sleutel voor dat de kop van de schroef zich op één lijn bevindt met het oppervlak van het product. Als dit niet het geval is, stop dan met het aandraaien om scheef indraaien te voorkomen. Om verdere schade te vermijden, moet u met de montage stoppen en contact opnemen met de klantenondersteuning.

3. Controleer de uitlijning en draai de resterende vier schroeven, de vier $\frac{5}{16}$ inch borgringen en de vier splitborgringen voor de middelste steunkolom vast. Draai ze aan met een $\frac{3}{16}$ inch inbussleutel, zodat de constructie vast zit, maar draai ze niet zo vast aan dat u geen aanpassingen meer kunt doen.

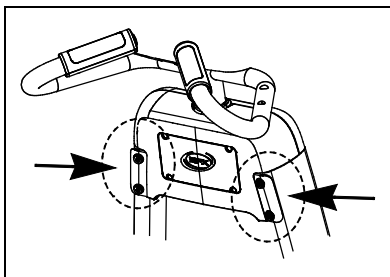


Afbeelding 9: Bevestiging van middelste kolomstaander

De schroeven goed aandraaien:

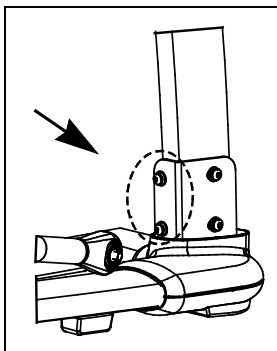
LET OP: De schroeven van de staanders moeten juist uitgelijnd zijn en met de sleutel in de onderstaande volgorde vastgedraaid worden. Als de staanders onjuist gemonteerd zijn, kunnen deze tegen de helling schuren. Zorg er voordat u begint voor dat de basis- en liftafdekkingen goed uitgelijnd zijn en dat de ruimte ertussen gelijkmatig is. Als dat niet het geval is, moet u de staanders aanpassen tot de afdekkingen uitgelijnd zijn.

1. Draai de twee sets schroeven aan de achterkant van de middelste steunkolom volledig aan.



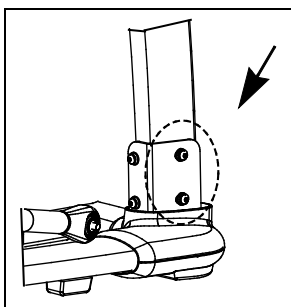
Afbeelding 10: Draai de bouten aan de achterzijde van de middelste kolomstaander aan

2. Draai de schroeven aan de achterkant van elke staander volledig aan.



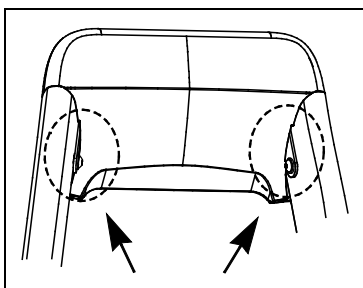
Afbeelding 11: Draai het achterste bevestigingsmateriaal op de staandersteunen vast

3. Draai de schroeven onder aan elke staander volledig aan.



Afbeelding 12: Draai het bevestigingsmateriaal op de staandersteunen vast

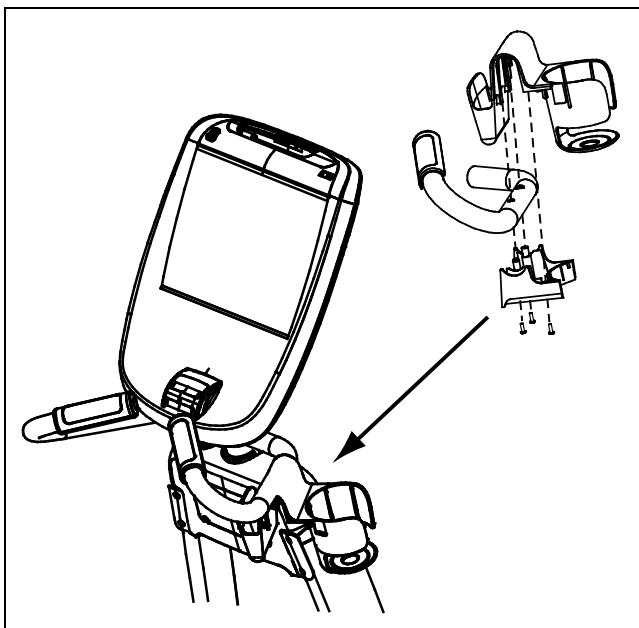
4. Draai de schroeven boven aan de voorkant van de middelste steunkolom volledig aan.



Afbeelding 13: Draai het bevestigingsmateriaal aan de voorkant van de middelste steunkolom vast

De fleshouder bevestigen:

1. Breng de fleshouder aan zoals aangegeven in de afbeelding en bevestig de houder aan de vaste handgreep aan de rechterkant.

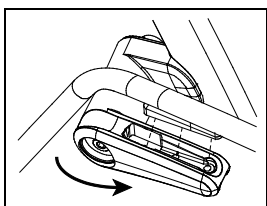
**Afbeelding 14: Bevestiging van de waterfleshouder**

2. Zet de houder aan de handgreep vast met drie kruiskopschroeven.

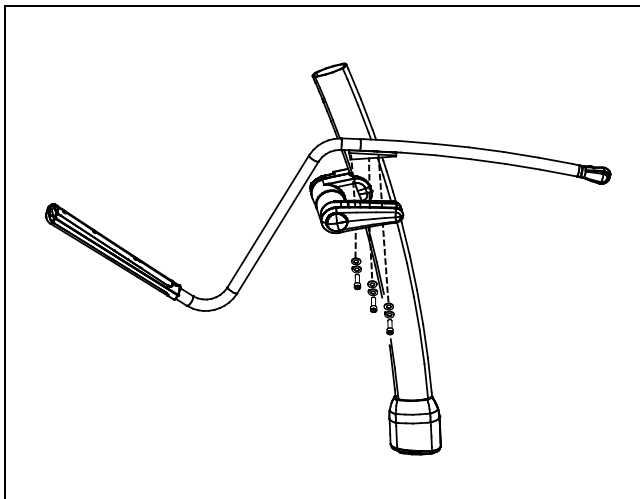
De handgrepen aan het bovenste deel van het apparaat bevestigen:

LET OP: Handgrepen kunnen draaien, waardoor letsel veroorzaakt kan worden. Laat om letsel te voorkomen de handgrepen na het monteren richting de grond zakken.

1. Draai voor een juiste uitlijning de scharnierarm in een horizontale positie. Oefen enige druk uit om het uitstekende einde op de handgreep in de beugel van de handgreep te laten vallen.

**Afbeelding 15: Bevestiging van de handgreep en de steun**

2. Om de handgrepen aan het bovenste deel van het apparaat te bevestigen, plaatst u één splitborgring en één $\frac{5}{16}$ inch borgring op elk van de zes dopschroeven. Draai de schroeven volledig vast met een $\frac{1}{4}$ inch inbussleutel.



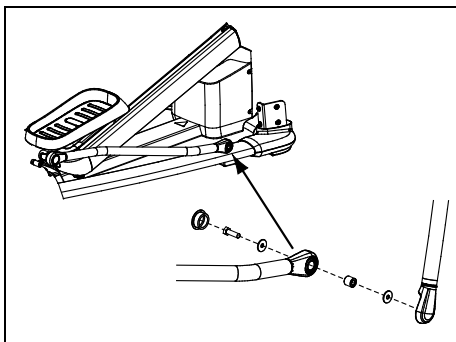
Afbeelding 16: Detail van de bevestiging van de handgreep op het bovenste deel van de body

Belangrijk: Installeer in de volgende stap de schroeven in de aangegeven volgorde. De bus schuift in de verbindingsarm. De koppen van de schroeven blijven aan de hellingkant van de verbindingsarm.

3. Bevestig de handgrepen aan de verbindingsarmen met twee inbusschroeven, twee bussen en vier $\frac{3}{8}$ inch borgringen.

Opmerking: Schuif om de installatie te vereenvoudigen het overeenkomende voetpedaal naar de bovenkant van de helling voordat u elke handgreep gaat bevestigen.

4. Draai de schroeven volledig vast met een $\frac{9}{16}$ inch pijpsleutel.

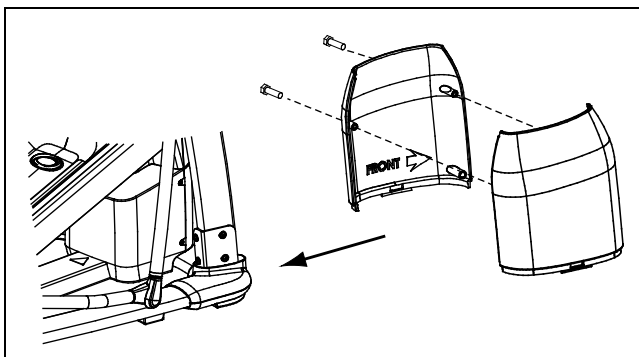


Afbeelding 17: Bevestiging verbindingsarm

5. Lijn de uitsnijding in de dop van de verbindingsarm uit met de montageopening van de verbindingsarm. Druk op de dop tot deze op zijn plaats klikt.

De afdekkingen van de staanders en doppen voor de scharnierarmen bevestigen:

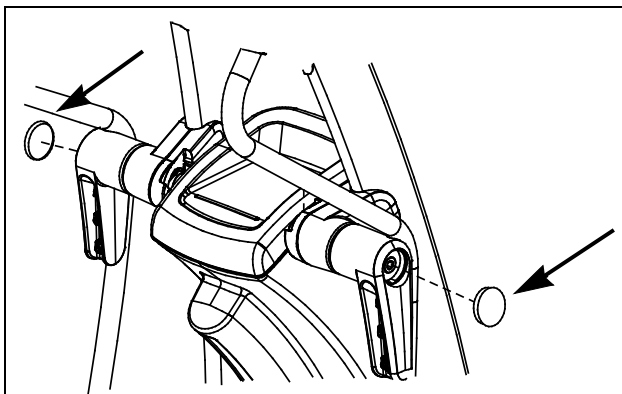
1. Plaats een binnenste en een buitenste afdekking rondom een van de staanders en lijn ze zodanig uit dat de pijlen aan de binnenkant richting de voorkant van het apparaat wijzen.
2. Lijn de uitstulpingen op de buitenste afdekking uit met de schroefopeningen op de binnenste afdekking.
3. Druk beide afdekkingen op elkaar zodat de uitstulpingen stevig in de schroefopeningen passen.
4. Draai de afdekkingen van de staander vast met behulp van twee zelftappende schroeven.



Afbeelding 18: Bevestiging van de afdekking van de staander (de rechter afdekking wordt getoond)

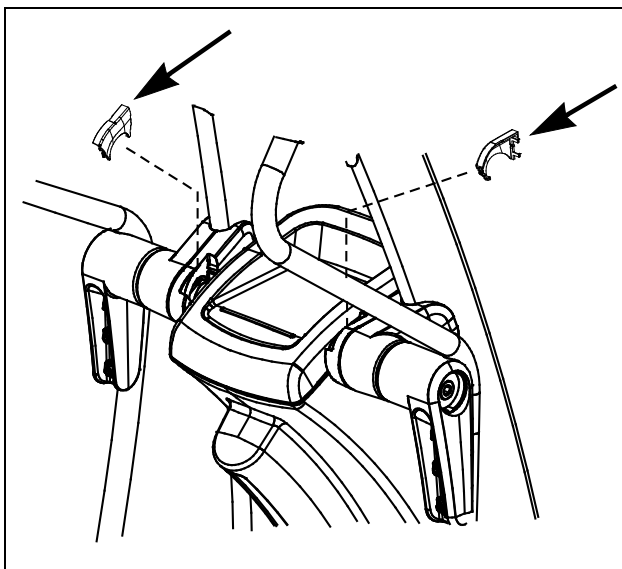
5. Schuif de afdekkingen omlaag en klik ze in de basissteun.
Opmerking: Zorg ervoor dat u de afdekkingen zodanig uitlijnt dat het lipje van elke afdekking in de rand van de basissteun past en dat het haakje op de basissteun in het overeenkomende sleufje op de afdekking past. Als u de afdekkingen op hun plaats geklikt hebt, moeten de oppervlakken van de afdekkingen en de basissteun een vloeiend geheel zijn.
6. Herhaal stap 1 tot en met 5 om de afdekkingen voor de andere staander te bevestigen.

7. Breng de doppen voor de scharnierarmen aan en zet ze vast met een rubberen hamer.



Afbeelding 19: Bevestiging van de scharnierarm

8. Plaats de twee doppen voor de scharnierassen en druk ze stevig vast.



Afbeelding 20: Bevestiging van de asdop

De EFX waterpas zetten

Zorg ervoor dat het apparaat waterpas staat voor u het gaat gebruiken.

VOORZICHTIG: Om beweging te voorkomen moet u controleren of alle stelvoetjes contact maken met de vloer.

Het apparaat waterpas stellen:

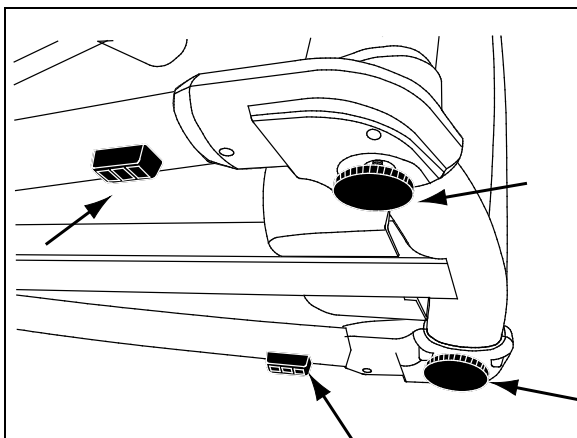
1. Schud het apparaat zachtjes heen en weer. Vraag uw assistent, als u beweging voelt, om het apparaat op zijn kant te zetten zodat u de stelplaatjes kunt aanpassen.
2. Pas de lengte van elk stelplaatje als volgt aan.

Als u ...

dan draait u de stelplaatjes ...

Het apparaat omhoog wilt brengen Linksom

Het apparaat omlaag wilt brengen Rechtsom



Afbeelding 21: Rubber mat en locaties van stelplaatjes

Belangrijk: Zet het apparaat op een vlak oppervlak. Extreem oneffen oppervlakken kunnen niet gecompenseerd worden door het aanpassen van de stelplaatjes.

Zet het apparaat terug op de grond als u klaar bent met het instellen van de stelplaatjes en controleer opnieuw of het apparaat waterpas staat.

Inlopen van het apparaat

Precor-apparatuur heeft geen echte inlooperperiode nodig. Maar bewegende onderdelen, zoals de riem, transmissies en borgringen, kunnen inzakken als de apparatuur opgeslagen of vervoerd wordt. Dit kan er de oorzaak van zijn dat de apparatuur bij het eerste gebruik wat ruwer werkt of wat meer geluid maakt.

Na een dag of twee normaal gebruik gaat de apparatuur meestal weer normaal werken. Als dat niet het geval is, neemt u dan voor meer hulp contact op met uw dealer. Raadpleeg voor meer informatie *Service krijgen*.

De console installeren

Om de installatie te vereenvoudigen zijn al deze Precor Experience Series-consoles waar mogelijk voorzien van dezelfde locaties voor de bevestigingsmaterialen en aansluitingen. De installatievolgorde voor al deze consoles is als volgt:

- De kabelconstructie leiden
- Aansluiten van de kabels
- Voltooien van de installatie (vastzetten van de montageschroeven en aanbrengen van de achterafdekking)

In de volgende hoofdstukken wordt beschreven hoe u deze taken moet uitvoeren.

Leiden van de kabels (P80)

Eerder in de installatie hebt u de benodigde kabels door het frame van de basisunit geleid en uit de opening in de opbouw voor de console laten komen. Als u de achterplaat op de console uitlijnt met de opbouw voor de console, moet u ervoor zorgen dat de kabelconstructie op de juiste wijze door de openingen in beide onderdelen loopt.

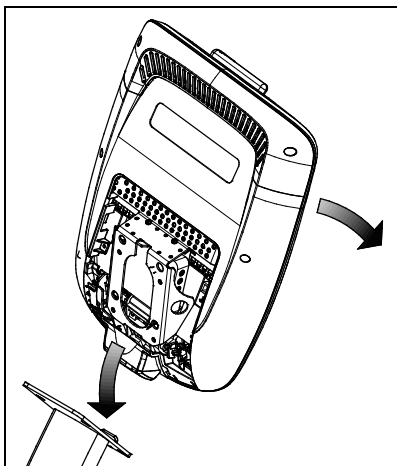
Belangrijk: Voordat u begint met de volgende procedure, moet u de montageschroeven uit de console-opbouw verwijderen. Ook moet u de achterklep van de bedieningsconsole verwijderen. Om de klep te verwijderen, maakt u met uw nagels de onderrand los. Draai de klep dan omhoog en naar buiten, zoals aangegeven in de volgende afbeelding.



Afbeelding 22: De klep van de P80-console verwijderen

De kabelconstructie leiden:

1. Zorg ervoor dat elke kabel zo ver mogelijk uit de opening in het midden van de console-opbouw op de basisunit steekt.
2. Plaats de console op de console-opbouw.
3. Laat de console op de consolestandaard rusten zodat de insnijding op de bodem van het achterpaneel op de rechthoekige haak onderaan de consolestandaard rust, zoals getoond in de volgende afbeelding.

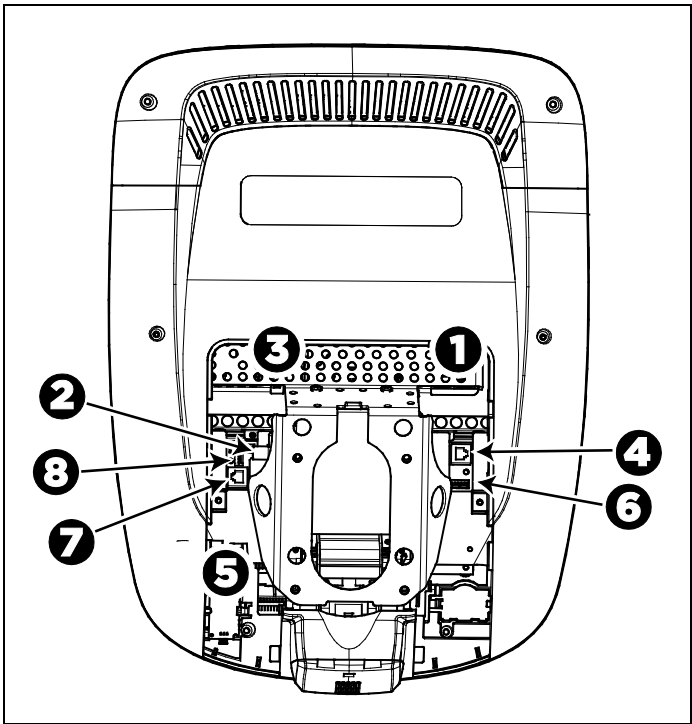


Afbeelding 23: Plaatsing van de console op het basisapparaat

4. Kantel de console naar voren tot hij niet verder kan. Houd de console met één hand vast in deze positie of vraag uw assistent dat te doen.

Kabels aansluiten (P80)

Nadat de console geplaatst is, scheidt u de individuele kabels aan het uiteinde van kabelconstructie en sluit u ze aan op de toepasselijke circuitaansluitingen in de console. Raadpleeg de volgende schematische voorstelling en de tabel om de kabels en de aansluitingen te identificeren.



Abbeelding 24: Kabelaansluitingen, P80-console

Tabel 1. Interne kabelaansluitingen van de P80

Kabel	Type aansluiting	Plaats circuitaansluiting
Ethernet (LAN)	Modulaire aansluiting met acht contactpunten, op ronde zwarte kabel	1
TV-invoer	F-type coaxiaal	2
Voeding	Stekker met twee contacten, gepolariseerd en vergrendeld	3

Kabel	Type aansluiting	Plaats circuitaansluiting
Gegevens van basisunit	Modulaire aansluiting met acht contactpunten, op platte grijze kabel	4
Hartfrequentie-sensoren	Strip met vier contactpunten, met spieverbinding	5
Veiligheidssleutel (alleen loopbanden)	Strip met zes contactpunten, met spieverbinding	6
CSAFE	Modulaire aansluiting met acht contactpunten, op platte grijze kabel	7
Auto Stop-sensor (alleen loopbanden)	Verticale strip met vier contacten, onderbroken	8

Om de installatie en het onderhoud te vereenvoudigen, leidt u de kabels 1 tot en met 5 en sluit u ze aan zoals aangegeven in de volgende instructies.

Opmerking: in de afbeeldingen in dit hoofdstuk zijn voor de duidelijkheid bepaalde kabels weggelaten.

De televisiekabel aansluiten

De televisietuner van de console wordt gemonteerd in de achterplaat van de console. De tuner is voorzien van een korte kabeladapter waarmee de televisiekabel buiten de achterplaat kan worden aangesloten.

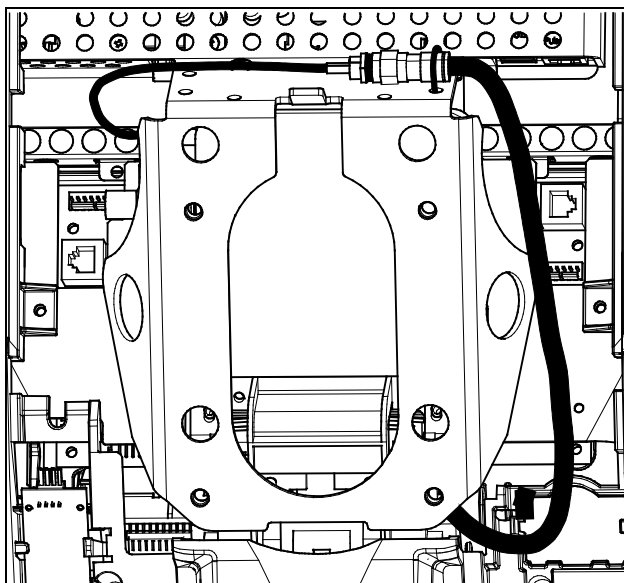
De televisiekabel aansluiten:

1. Trek de kabel via de rechterbenedenhoek van de achterplaat naar buiten.
2. Leid de kabel linksom rond de buitenkant van de achterplaat.

Belangrijk: bevestig bij de volgende stap de kabel met een momentsleutel en een draaimoment van maximaal 0,9 Nm (8 lb-in). Als een momentsleutel niet beschikbaar is, bevestigt u de coaxiale kabel met een sleutel tot "vast + ¼ slag." Het is toegestaan om een sleutel te gebruiken voor de interne bout voor hulp bij het vastdraaien.

3. Bevestig de connector op de kabel aan de connector op de tunerkabel en zet de twee connectors stevig vast met behulp van twee $\frac{7}{16}$ inch steeksleutels. Plaats beide connectors boven de rechterbovenhoek van de achterplaat.
4. Gebruik een plastic kabelbinder om de connectors vast te zetten aan de bovenkant van de achterplaat. Leid de kabelbinder door de twee gaatjes bij de rechterbovenhoek van de achterplaat en wikkel de kabelbinder dan stevig om de connectors. Snijd het uitstekende einde van de kabelbinder af.

In de onderstaande afbeelding ziet u hoe de kabel na de installatie moet zijn geplaatst.



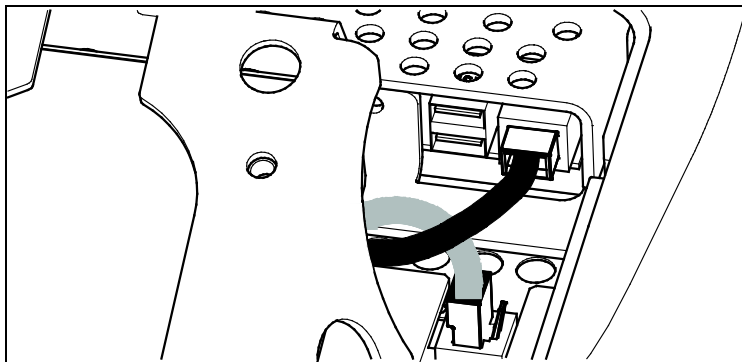
Afbeelding 25: De televisiekabel aansluiten

De ethernetkabel en de kabel van het basisapparaat aansluiten

De ethernetkabel en de kabel van het basisapparaat worden door de opening rechtsboven aan de achterplaat geleid en aangesloten op de modulaire stekkers in de console. Wees voorzichtig bij het aansluiten van de kabels. De zwarte ethernetkabel wordt aangesloten op een stekker onder de geperforeerde metalen beugel helemaal boven aan de opening in de console. De grijze gegevenskabel voor het basisapparaat wordt aangesloten op een lager gelegen stekker, dicht bij de achterplaat.

Raadpleeg de volgende afbeelding voor de correcte positie van beide kabels.

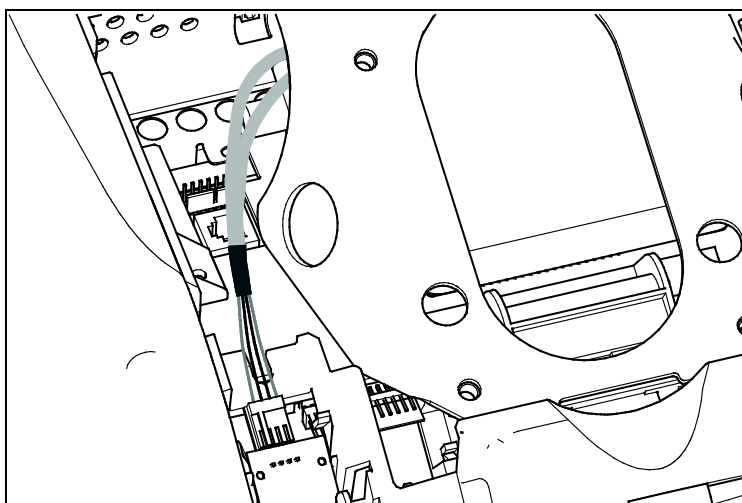
LET OP: als u de gegevenskabel van het basisapparaat aansluit op de verkeerde stekker, zal de apparatuur niet werken.



Afbeelding 26: De ethernetkabel en de kabel van het basisapparaat aansluiten

De hartslagsensorkabel aansluiten

De hartslagsensorkabel wordt door de opening in de linkerbovenhoek van de achterplaat geleid, en dan naar beneden naar de kleine printplaat linksonder aan de console. In de onderstaande afbeelding ziet u hoe de kabel na de installatie moet zijn geplaatst.



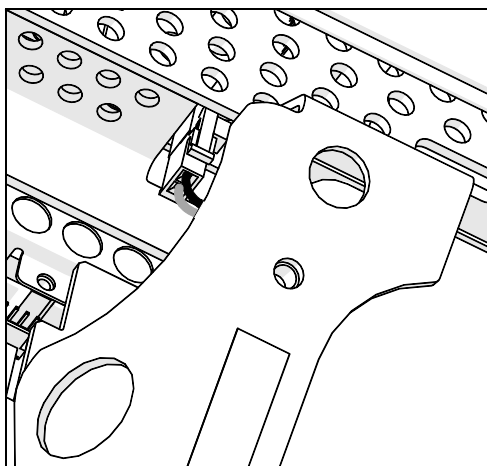
Afbeelding 27: De hartslagkabel aansluiten

De voedingskabel aansluiten

Leid de voedingskabel door de opening in de linkerbovenhoek van de achterplaat. Sluit de voedingskabel aan op de bijbehorende aansluiting in de opening in de stalen behuizing van de console.

Opmerking: let erop dat de vergrendeling op de stekker vastklikt op de aansluiting.

In de onderstaande afbeelding ziet u hoe de kabel na de installatie moet zijn geplaatst.



Afbeelding 28: De voedingskabel aansluiten

De console-installatie voltooien (P80)

Controleer voordat u de laatste installatiestappen gaat afronden, nogmaals de zojuist door u gemaakte aansluitingen. Om de voedingskabel aan te sluiten, leidt u deze door de opening in de linkerbovenhoek van de achterplaat.

De installatie afronden:

1. Leid extra kabel terug in de nekhuls.
2. Kantel de bedieningsconsole naar achteren (naar uzelf toe) tot de nok op de bovenkant van de achterplaat langs de bovenkant van de consoleopbouw schuift en de schroefgaten goed uitgelijnd zijn.
3. Steek de vier $\frac{5}{8}$ -inch schroeven met platte kop in de openingen in de console-opbouw en draai ze in de openingen in de achterplaat op de console. Draai de schroeven stevig aan met behulp van een $\frac{5}{32}$ -inch dopsleutel.

4. Lijn de twee kleine nokken op de bovenkant van de achterafdekking van de console uit met de sleuven aan de bovenkant van de opening van de consolekast. Steek de nokken in de sleuven.
5. Steek de resterende nokken op de achterafdekking in de overeenkomstige sleuven op de consolekast.
6. Druk zachtjes op de randen van de achterafdekking om deze op zijn plaats te klikken.
7. Herinstalleer indien nodig alle fitnesspanelen die u van het basisapparaat hebt verwijderd.

De kabelconstructie leiden (P30 en P10)

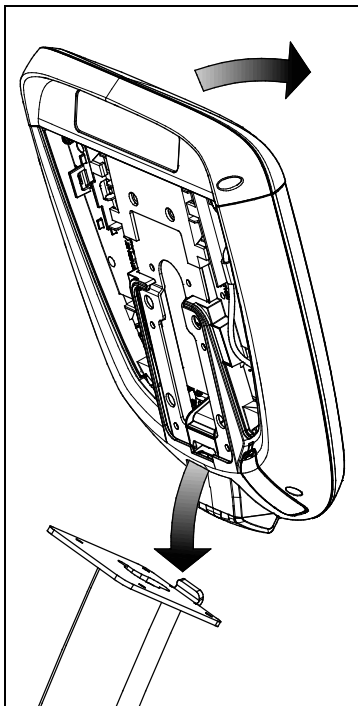
Eerder in de installatie hebt u de benodigde kabels door het frame van de basisunit geleid en uit de opening in de opbouw voor de console laten komen. Als u de achterplaat op de console uitlijnt met de opbouw voor de console, moet u ervoor zorgen dat de kabelconstructie op de juiste wijze door de openingen in beide onderdelen loopt.

Belangrijk: Voordat u begint met de volgende procedure, moet u de montageschroeven uit de console-opbouw verwijderen. Ook moet u de achterklep van de bedieningsconsole verwijderen. Leg de afdekking en de bijbehorende bevestigingsmaterialen opzij voor later gebruik.

De kabelconstructie leiden:

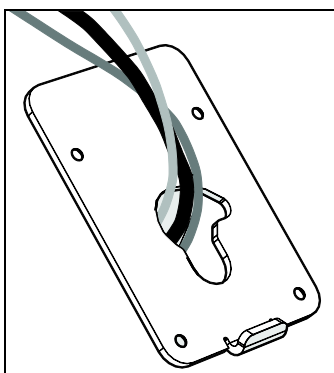
1. Zorg ervoor dat elke kabel zo ver mogelijk uit de opening in het midden van de console-opbouw op de basisunit steekt.
2. Plaats de console op de console-opbouw.

3. Laat de console op de consolestandaard rusten zodat de insnijding op de bodem van het achterpaneel op de rechthoekige haak onderaan de consolestandaard rust, zoals getoond in de volgende afbeelding.



Afbeelding 29: Plaatsing van de console op het basisapparaat

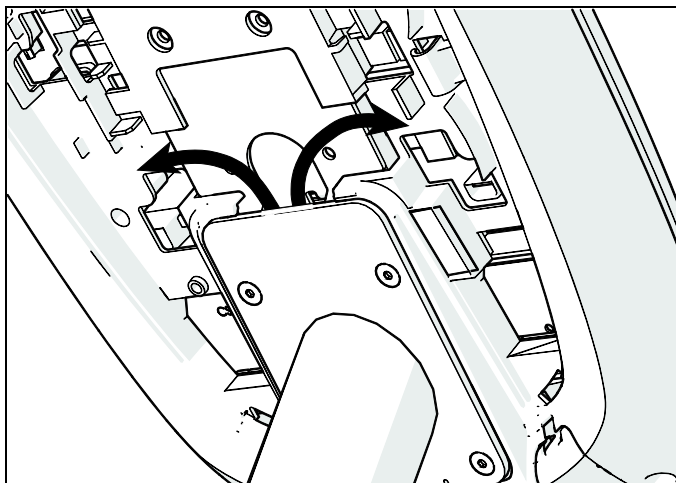
4. Kantel de console naar voren tot hij niet verder kan. Houd de console met één hand vast in deze positie of vraag uw assistent dat te doen.
5. Trek alle kabels naar boven en naar voren tot u ze over de bovenkant van de achterplaat van de console kunt leggen.



Afbeelding 30: De kabel plaatsen

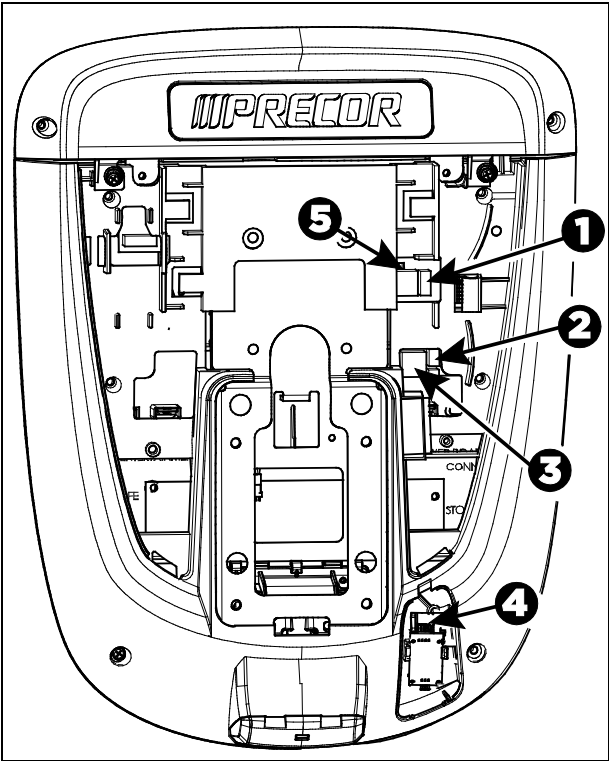
Kabels aansluiten (P30 en P10)

Belangrijk: Voer alle kabels door de halfronde opening vlak boven de consolestandaard zoals de volgende tekening laat zien. Probeer **geen** kabels door andere openingen te leiden of door het stalen kanaal boven de standaard.



Afbeelding 31: De kabels van de standaard naar de console leiden

Nadat de console geplaatst is, scheidt u de individuele kabels aan het uiteinde van kabelconstructie en sluit u ze aan op de toepasselijke circuitaansluitingen in de console. Raadpleeg de volgende schematische voorstelling en de tabel om de kabels en de aansluitingen te identificeren.



Afbeelding 32: Kabelaansluitingen, P30- en P10-console

Tabel 2. Interne P30- en P10-kabelaansluitingen

Kabel	Type aansluiting	Plaats circuitaansluiting
Veiligheidssleutel (alleen loopbanden)	Strip met zes contactpunten, met spieverbinding	1
Auto Stop-sensor (alleen loopbanden)	Strip met vier contactpunten, met spieverbinding	2
Gegevens van basisunit	Modulaire aansluiting met acht contactpunten, op platte grijze kabel	3

Kabel	Type aansluiting	Plaats circuitsluiting
Hartfrequentie-sensoren	Strip met vier contactpunten, met spieverbinding	4
CSAFE	Modulaire aansluiting met acht contactpunten, op platte grijze kabel	5

De installatie van de console voltooien (P30 en P10)

Controleer voordat u de laatste installatiestappen gaat afronden, nogmaals de zojuist door u gemaakte aansluitingen. Om de voedingskabel aan te sluiten, leidt u deze door de opening in de linkerbovenhoek van de achterplaat.

De installatie afronden:

1. Leid extra kabel terug in de nekhuls.
2. Kantel de bedieningsconsole naar achteren (naar uzelf toe) tot de nok op de bovenkant van de achterplaat langs de bovenkant van de consoleopbouw schuift en de schroefgaten goed uitgelijnd zijn.
3. Steek de vier $\frac{5}{8}$ -inch schroeven met platte kop in de openingen in de console-opbouw en draai ze in de openingen in de achterplaat op de console. Draai de schroeven stevig aan met behulp van een $\frac{5}{32}$ -inch dopsleutel.
4. Lijn de twee kleine nokken op de Zorg ervoor dat de twee uitsteeksels onder aan de achterplaat van de console goed zijn uitgelijnd met de uitsparingen onder in de consoleopbouw. Steek de uitsteeksels in de uitsparingen.
5. Plaats de twee kruiskopschroeven (nr. 8-32 x $\frac{1}{2}$ inch) die u eerder hebt verwijderd in de gaten boven in de achterplaat van de console. Draai de schroeven volledig aan.

Belangrijk: zorg ervoor dat de kabels niet vastgeklemd worden tussen de achterplaat en de schroefkoppen van de PVS.

6. Draai de vier montageschroeven (die u in stap 3 gedeeltelijk hebt aangedraaid) volledig aan met een $\frac{5}{32}$ inch inbussleutel.

Controleren of de display met de hartfrequentie werkt

Controleren of de display met de hartfrequentie werkt:

1. Begin met de training op het apparaat.
2. Pak beide touch-sensitive handgrepen vast.
Opmerking: De hartslag kan binnen tien seconden worden afgelezen. Het hart op het scherm knippert tot de hartslag kan worden afgelezen. Voor een nauwkeurige meting moet u contact houden met beide metalen platen op iedere handgreep.
3. Kijk naar de display HARTSLAG. Na een paar seconden verschijnt een getal dat uw hartslag aangeeft.
4. Als een getal niet op het scherm HARTSLAG verschijnt, kunt u de volgende controles uitvoeren:
 - Controleer of de kabel goed is aangesloten.
 - Herhaal de test met een andere persoon. Hoewel het scherm waarop de hartslag wordt weergegeven over het algemeen zeer nauwkeurig is, werkt het bij sommige personen mogelijk niet goed.

Opmerking: Wanneer u gebruik maakt van draadloze hartbewaking, kunt u deze test herhalen terwijl u gebruikmaakt van een borstriem of een draadloze polssimulator in plaats van de aanraakgevoelige handgrepen.

Onderhoud

Om het apparaat goed te laten functioneren voert u de kleine onderhoudstaken in dit hoofdstuk uit op de intervallen die in de onderhoudschecklist vermeld worden. Uw beperkte garantie van Precor kan vervallen indien u het apparaat niet onderhoudt zoals in dit hoofdstuk is beschreven.

GEVAAR Koppel om het risico op elektrische schokken te verminderen de apparatuur altijd los van de stroomvoorziening voordat u het gaat schoonmaken of onderhoud gaat uitvoeren. Bij een zelfaangedreven apparaat dat ook voorzien is van de optionele voedingsadapter koppelt u de adapter los.

Dagelijkse reiniging

Precor raadt u aan de apparatuur voor en na elke trainingssessie schoon te maken. Om stof en vuil van de apparatuur te verwijderen, veegt u alle blootgestelde oppervlakken af met een zachte doek die u met een van de volgende reinigingsmiddelen bevochtigd hebt:

- Een oplossing van 30 delen water met 1 deel Simple Green® (ga voor meer informatie naar **www.simplegreen.com**)
- ENVIR-O-SAFE met zuurstof verrijkt reinigingsmiddel of geconcentreerde allesreiniger, die verdund is volgens de instructies van de fabrikant (ga voor meer informatie naar **www.daleyinternational.com**)

U kunt de apparatuur ook schoonmaken met speciale schoonmaakdoekjes voor fitnessapparatuur van Athletix (ga voor meer informatie naar **www.athletixproducts.com**)

VOORZICHTIG: Lees de instructies van de fabrikant en volg deze op, in het bijzonder de verdunningsinstructies, voordat u een reinigingsmiddel op Precor-fitnessapparatuur gaat gebruiken. Gebruik geconcentreerde reinigingsmiddelen nooit onverdund en gebruik ook nooit zure reinigingsmiddelen. Dergelijke reinigingsmiddelen breken de beschermende afwerklaag op de apparatuur af en maken de beperkte garantie van Precor ongeldig. Giet nooit water of vloeistoffen over en spuit nooit vloeistoffen op enig onderdeel van het apparaat. Laat het apparaat volledig drogen voordat u het weer in gebruik neemt.

Stofzuig de vloer onder de apparatuur regelmatig om opeenhoping van stof en vuil te voorkomen, omdat het de werking van de apparatuur kan verstoren. Gebruik een zacht nylon kwastje voor het schoonmaken van de groeven op apparatuur met voetpedalen.

Dagelijkse inspectie

Onderzoek de apparatuur ten minste eenmaal per dag op de volgende problemen:

- Slippende riemen
- Loszittende bevestigingsmaterialen
- Ongebruikelijke geluiden
- Versleten of gerafelde netsnoeren
- Eventuele andere indicaties dat de apparatuur service nodig zou kunnen hebben

Belangrijk: Als u van mening bent dat de apparatuur moet worden onderhouden, ontkoppelt u alle voedingsaansluitingen (televisie, ethernet en voeding) en verwijdt u de apparatuur uit het fitnessgebied. Plaats een bordje BUITEN GEBRUIK op de apparatuur en instrueer uw klanten en andere gebruikers dat ze het apparaat niet mogen gebruiken.

Voor het bestellen van onderdelen of als u contact op wilt nemen met een door Precor erkende serviceleverancier in uw omgeving, raadpleegt u *Service krijgen*.

Wekelijks onderhoud

Voer de volgende onderhoudstaken elke week uit:

1. Ontkoppel de externe voeding.
2. Reinig de hellingen en wielen met water of een goedgekeurd schoonmaakmiddel.
3. Controleer of het netsnoer niet vastgeklemd zit onder de apparatuur of tussen twee bewegende delen.
4. Reinig de vloer onder de apparatuur met behulp van een stofzuiger of een vochtige dweil.
5. Als de vloer helemaal droog is, kunt u de netvoeding weer aansluiten.
6. Test alle consolefuncties, inclusief de functies voor de hartslagbewaking.
7. Controleer of het apparaat recht op de grond staat. Alle poten moeten de vloer aanraken en het apparaat mag niet wiebelen of schudden als het wordt gebruikt. Als het apparaat nog niet goed staat, moet u het opnieuw waterpas plaatsen zoals beschreven in *De EFX waterpas zetten*.

Maandelijks onderhoud

GEVAAR **WEES HEEL VOORZICHTIG** wanneer de achterklep van een EFX is verwijderd. U kunt ernstige verwondingen oplopen als uw vingers worden afgeknepen tussen de spaken van het vlieg wiel, cranks, beweegbare armen of het laswerk. Het is aan te raden de beweegbare arm met behulp van een klem vast te zetten aan de crank. Let op dat er niet iemand anders aan de arm komt.

Voer de volgende onderhoudstaken elke maand uit:

1. Reinig het frame, de klep en de armen met water of een goedgekeurd schoonmaakmiddel.
2. Veeg de buitenkant van de console af met een vochtige spons of een zachte doek, en droog af met een schone handdoek. Let op dat er geen op water de elektrische onderdelen terechtkomt, om elektrische schokken of defecten te voorkomen.

3. Maak het touchscreen schoon met een zachte pluisvrije doek die is bevochtigd met een oplossing van 91% isopropylalcohol (onverdund of verdund met een gelijke hoeveelheid water).
4. Verwijder de achterklep. Verwijder al het afval met een stofzuiger en let op dat u de stofzuigerslang niet te dicht bij een printplaat houdt (als de stofzuiger beveiligd is tegen statische elektriciteit, is dit geen probleem).
5. Controleer de bandspanning van de step-upband en de aandrijfriem.
6. Reinig de stelschroef en smeer deze met een goedgekeurd smeervet zoals SuperLube® met Teflon® of Mobil 1® synthetisch smeervet (alleen bij modellen waarbij de helling kan worden ingesteld).
7. Controleer of alle bevestigingen vastzitten met de juiste torsie.
8. Plaats alle kleppen terug.
9. Controleer of het apparaat recht op de grond staat. Alle poten moeten de vloer aanraken en het apparaat mag niet wiebelen of schudden als het wordt gebruikt. Als het apparaat nog niet goed staat, moet u het opnieuw waterpas plaatsen zoals beschreven in *De EFX waterpas zetten*.

De borstriem opbergen

Als u voor de hartslagmeting de optionele borstriem hebt aangeschaft, bewaar deze dan op een schone en stofvrije plaats (bijvoorbeeld in een kast of lade). Zorg ervoor dat de borstriem niet wordt blootgesteld aan extreme temperaturen. Bewaar de borstriem niet op een plaats die kan worden blootgesteld aan temperaturen onder 0°C (32°F).

Reinig de borstriem met een spons of zachte doek die bevochtigd is met een milde oplossing van zeep en water. Droog het oppervlak grondig met een schone handdoek.

Het apparaat verplaatsen

Het apparaat is erg zwaar. Als u het apparaat wilt verplaatsen, zorg er dan voor dat een volwassene u kan helpen en gebruik de juiste tiltechnieken. Als het apparaat aan een kant wieltjes heeft, gebruik deze dan om de belasting op uzelf en uw assistent te verminderen.

Wij raden een steekwagentje met vier wielen aan voor het verplaatsen van Elliptical Fitness Crosstrainers.

Langdurige opslag

Als u denkt dat het apparaat gedurende langere tijd niet gebruikt gaat worden, voer dan de volgende taken uit om het apparaat voor te bereiden op opslag:

- Als het apparaat van een netsnoer voorzien is, koppel het snoer dan los.
- Als het apparaat voorzien is van een optionele voedingsadapter, sluit de adapter dan aan om schade aan de interne accu te voorkomen.
- Zet het apparaat zodanig neer dat het niet beschadigd kan raken en geen storing veroorzaakt bij andere apparatuur of in de weg staat.

Kenmerken zelfaangedreven apparaten

Belangrijk: In dit hoofdstuk van de handleiding worden Precor-fitnessapparaten beschreven die u kunt gebruiken zonder ze op het elektriciteitsnet aan te sluiten. Hieronder vallen apparaten met een P30- of P10-console. P80-consoles moeten echter op het elektriciteitsnet worden aangesloten om te kunnen worden gebruikt. Dit hoofdstuk is daarom niet van toepassing op apparaten met een P80-console.

Op zelfaangedreven apparaten wordt het welkomstschermb automatisch weergegeven wanneer een gebruiker de training start. Er moet een bepaalde minimumsnelheid worden aangehouden, anders wordt de banner niet weergegeven. Raadpleeg hiervoor onderstaande tabel. Als de gebruiker aan de vereisten voldoet, wordt de apparatuur aangedreven door de gegenereerde energie.

Tabel 3. Minimumvereisten voor werking

Apparaat	Bewegingssnelheid
AMT	40 passen per minuut (PPM)
EFX	40 passen per minuut (PPM)
Climber	30 stappen per minuut
Fiets	20 toeren per minuut (TPM)

Als de batterij bijna leeg is of de snelheid tot onder de minimumvereisten zakt, wordt er een informatieschermb weergegeven. Op het scherm wordt uitgelegd wat de gebruiker moet doen om de energietoevoer op peil te houden. Als de gebruiker de berichten negeert, worden functies automatisch uitgeschakeld om te voorkomen dat de batterij leegraakt. Raadpleeg *Informatiedisplays voorafgaand aan uitschakeling*.

U kunt een optionele voedingsadapter aanschaffen voor continue voeding voor het apparaat. Als u van plan bent de clubinstellingen op een apparaat met een P30- of P10-console te wijzigen, wordt het gebruik van een voedingsadapter ten zeerste aanbevolen. Raadpleeg uw dealer als u de optionele voedingsadapter wilt aanschaffen. Raadpleeg *Service krijgen*.

Informatiedisplays voorafgaand aan uitschakeling

Het apparaat spaart accustroom door over te gaan op een uitschakelmodus. Als de gebruiker geen minimale bewegingssnelheid aanhoudt, wordt een uitschakelprocedure gestart die 30 seconden duurt.

In deze modus geeft de console een indicator voor het aftelproces weer en negeert deze elke toetscombinatie. Als er geen beweging wordt gedetecteerd of de bewegingssnelheid onder het minimum blijft, verandert de indicator naarmate het aftellen voortgaat.

Opmerking: De gebruiker kan de training hervatten voordat de aftelling is voltooid en de training zal verdergaan vanaf moment waarop het werd onderbroken.

Belangrijk: *Als het toestel aan een CSAFE-masterapparaat gekoppeld is, volgt het een iets ander afsluitproces. Tien seconden voordat het toestel uitschakelt, beëindigt het de trainingssessie en geeft een resetboodschap weer terwijl het zich ontkoppelt van het CSAFE-masterapparaat. Het reageert gedurende deze laatste tien seconden niet op het indrukken van toetsen.*

Tekenen dat de accu bijna leeg is

Als het apparaat langere tijd niet is gebruikt, is het mogelijk dat de accu moet worden opgeladen.

Tekenen dat de accu bijna leeg is zijn onder andere:

- Een flikkerend of onregelmatig display
- Verlies van gebruikers- en programma-informatie als de gebruiker met de training stopt, zonder het weergeven van een samenvatting van de training of een bericht dat het apparaat zichzelf gaat uitschakelen
- Geen mogelijkheid om de instelling van de helling te verlagen (indien aanwezig)

Belangrijk: *Voor een constante voedingsbron gebruikt u de optionele voedingsadapter.*

Optionele voedingsadapter

Sluit de voedingsadapter aan op het apparaat en steek daarna de stekker in een geschikte voedingsbron (120 V of 240 V).

VOORZICHTIG: Als u gebruik maakt van de optionele voedingsadapter, let er dan op dat de voedingskabel geen problemen voor de veiligheid veroorzaakt. Houd de voedingskabel uit de buurt van doorgangspaden en bewegende onderdelen. Indien de voedingskabel of de stroomomzettingsmodule is beschadigd, moet deze worden vervangen.

De bedieningsconsole functioneert anders als er een voedingsadapter aan gekoppeld is. Doordat de voedingsadapter de eenheid onafgebroken van voeding voorziet, kan de gebruiker een korte pauze inlassen zonder dat de uitschakelprocedure in gang wordt gezet. Als de tijdslimiet van de pauze verloopt en de gebruiker de training niet hervat heeft, gaat de console terug naar het welkomstscherf. De standaard pauzeduur is voor alle fitnessapparaten 30 seconden. Raadpleeg de handleiding van uw bedieningsconsole voor instructies over het instellen of wijzigen van de tijdslimiet voor de pauze. Om te leren hoe u de voedingsadapter moet installeren, raadpleegt u *De optionele voedingsadapterset*.

De optionele voedingsadapterset

Bij de optionele voedingsadapter dient u ook de interne kabelset aan te schaffen. De set bevat de kabel, beugel en bevestigingen waarmee de voedingsadapter wordt aangesloten op het onderste elektronicabord.

VOORZICHTIG: De interne kabelset moet worden geplaatst door erkend onderhoudspersoneel. Uw beperkte garantie van Precor kan vervallen indien u de kabelset eigenhandig plaatst. Raadpleeg Service krijgen.

Belangrijk: Als dit apparaat een P80-console bevat, moeten de optionele voedingsadapter en de interne kabelset nog worden geïnstalleerd om onafgebroken stroom te leveren aan het basisapparaat en de interne batterij te ondersteunen.

Nadat de interne kabelset is geplaatst, kunt u de optionele voedingsadapter op het apparaat aansluiten. Steek de stekker in een geschikte voedingsbron voor uw apparatuur (120 V of 240 V). Lees voordat u de voedingsbron gebruikt eerst de veiligheidsinstructies aan het begin van deze handleiding.

De accu vervangen

De accu van het apparaat is zo gemaakt dat deze lange tijd meegaat. Als u echter denkt dat de accu moet worden vervangen, neem hiervoor dan contact op met een erkende onderhoudsmonteur. Raadpleeg *Service krijgen*.

VOORZICHTIG: De accu in het apparaat bevat gevaarlijke materialen. Als u zich van de accu wilt ontdoen, dan moet dit gebeuren in overeenstemming met de voorschriften die gelden voor de afvoer van gevaarlijk afval. Raadpleeg *Gevaarlijke materialen en de afvoer ervan*.



Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002



EFX 885/835/815 PAG/OM 300711-572 rev B, nl
december 2012