

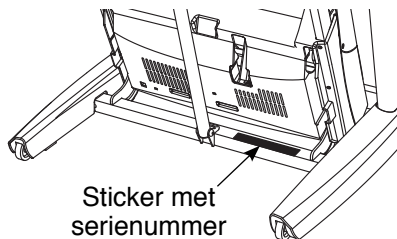
PRO-FORM[®]

PERFORMANCE 1250

Modelnr. PETL12711.2

Serienr. _____

Schrijf het serienummer hierboven voor verdere raadpleging.



GEBRUIKERSHANDLEIDING

KLANTDIENST

Neem contact op met de Klantendienst (zie informatie hieronder) of neem contact op met de winkel waar u dit product gekocht heeft wanneer u nog vragen heeft of wanneer er onderdelen ontbreken of beschadigd zijn.

4021 529 7186

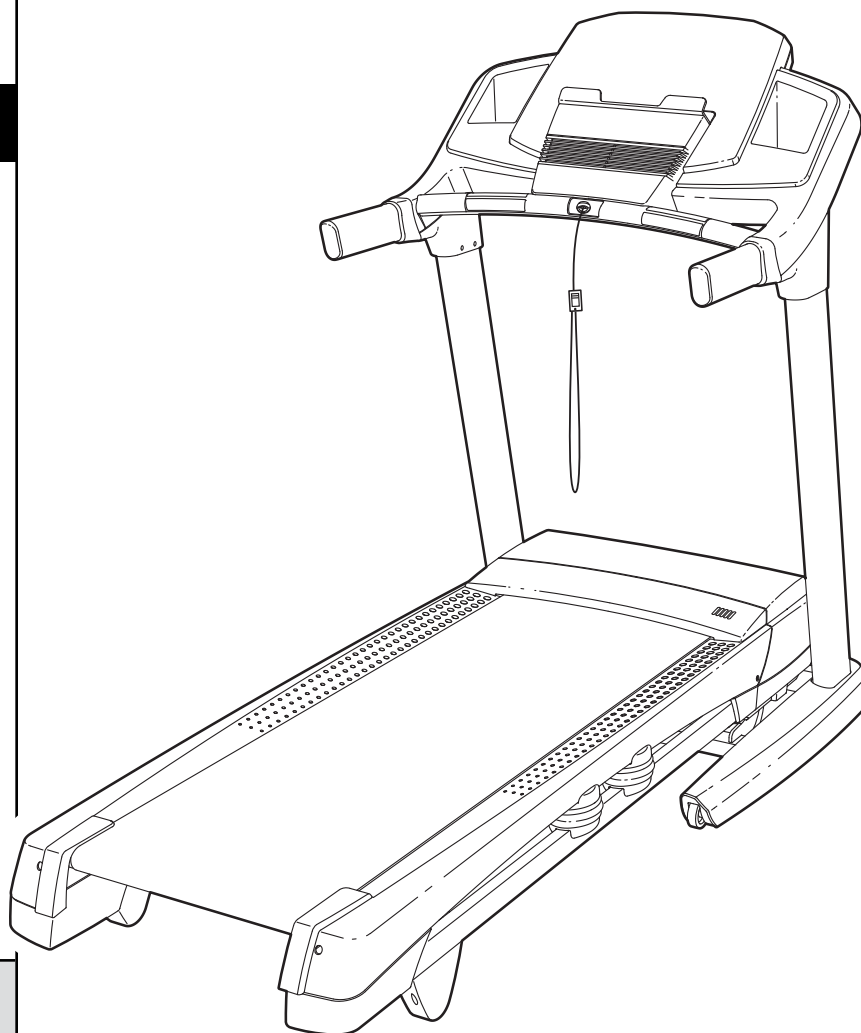
Maandag-Vrijdag 08:00-20:00 GMT; Zaterdag 09:00-13:00 GMT

Website:

www.iconsupport.eu

Email:

csuk@iconeurope.com



⚠ OPGELET

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

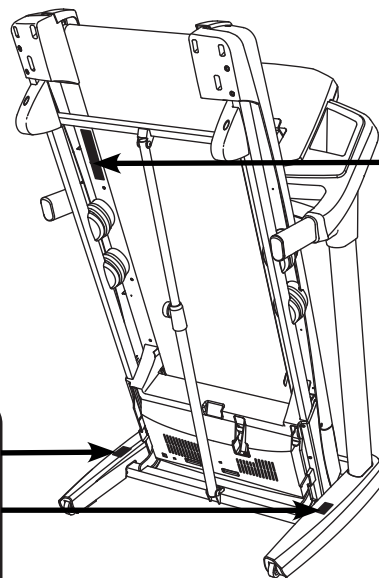
www.iconsupport.eu

INHOUD

DE STICKERS MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	5
ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA	6
MONTAGE	7
DE HARTSLAG MONITOR	15
HOE DE LOOPBAND TE GEBRUIKEN	16
HOE DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN	25
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN	26
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN	29
LIJST MET ONDERDELEN	30
GEDETAILLEERDE TEKENING	32
HET BESTELLEN VAN ONDERDELENLaatste pagina
RECYCLING INFORMATIELaatste pagina

DE STICKERS MET WAARSCHUWING

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



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

- Ga altijd op de zijrails staan bij het starten en stoppen van de loopband.
- Stel de snelheid geleidelijk bij.
- Houdt U tijdens het gebruik van de loopband vast aan de handreuningen om te voorkomen dat U valt draag ook altijd de veiligheidsslip.
- Stop wanneer u zich niet goed voelt, duizelig of kortademig wordt.
- Stuit de stuitlip goed voordat u de loopband verplaatst of opbergt.
- Plaast de helling van de loopband in de laagste stand voordat U de loopband opvouwt.
- Laat kinderen niet in de buurt van of op de loopband spelen.
- Haal de stuurknop uit het apparaat wanneer U deze niet gebruikt.
- Blijf met uw kleding, uw vingers en hoofdhaar uit de buurt van de lopende band.
- Probeer nooit tijdens het gebruik de loopband te repareren of bij te stellen.
- Draag altijd sportschoenen wanneer U op de loopband oefent.

PROFORM is een merk van ICON Health & Fitness, Inc.
iPod, iPod nano, iPod touch, en iTunes zijn gedeponeerde handelsmerken van Apple Inc., geregistreerd in de VS en andere landen. iPod® is niet inbegrepen.
Nike is een gedeponeed handelsmerk van NIKE, Inc. en aangesloten bedrijven.

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: lees om het risico op brandwonden, brand, elektrische shok, of persoonlijk letsel te verminderen, alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op uw loopband voordat u de loopband gebruikt. ICON is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik van dit product.

1. Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is bijzonder belangrijk voor mensen ouder dan 35 of mensen met gezondheidsproblemen.
2. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om zich ervan te vergewissen dat alle gebruikers van de loopband voldoende op de hoogte zijn van alle waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen.
3. Gebruik de loopband alleen zoals voorgeschreven.
4. Gebruik de loopband uitsluitend binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats de loopband niet in een garage, op een overdekt terras of bij water.
5. Plaats de loopband op een vlakke ondergrond met minstens 2,4 m ruimte achter de loopband en 0,6 m ruimte aan iedere kant van de loopband. Zorg ervoor dat de loopband geen luchtopeningen blokkeert. Leg een matje onder de loopband om uw vloer of de vloerbedekking te beschermen.
6. Gebruik de loopband niet waar spuitbussen gebruikt worden of waar zuurstof beheerd wordt.
7. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 12 jaar en huisdieren bij de loopband vandaan.
8. De loopband kan alleen gebruikt worden door mensen die niet zwaarder zijn dan 150 kg.
9. Laat nooit meer dan één persoon tegelijk de loopband gebruiken.
10. Draag bij gebruik van de loopband de juiste kleding. Draag geen losse kleding die in de loopband verstrikt kan raken. Sportsuspensoren worden aangeraden voor zowel mannen als vrouwen. *Draag altijd gym schoenen.* Gebruik de loopband *nooit op blote voeten, met alleen sokken of sandalen aan.*
11. Steek de stekker alleen in een geaard stopcontact (zie bladzijde 16). Geen enkel ander apparaat mag op dezelfde groep aangesloten zijn.
12. Als u een verlengsnoer nodig heeft, gebruik dan alleen een 3 draadig, 1 mm² (maat 14) snoer van maximaal 1,5 meter.
13. Houd het snoer bij hete oppervlaktes vandaan.
14. Loop nooit op de loopband wanneer de elektriciteit uitgeschakeld is. Gebruik de loopband niet wanneer het snoer of de stekker beschadigd is. Gebruik de loopband niet als deze niet goed werkt. (Zie ONDERHOUD EN PROBLEMEN OPLOSSEN op bladzijde 26 als de loopband niet goed werkt.)
15. Lees de noodstopprocedure grondig door, begrijp wat u gelezen heeft en test de procedure voordat u de loopband gebruikt (raadpleeg HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 18). Draag altijd de clip bij gebruik van de loopband.
16. Sta altijd op de voetleuningen wanneer de loopband wordt gestart of gestopt. Houd bij gebruik van de loopband de handleuningen altijd vast.
17. Houd vingers, haar en kleding uit de buurt van de bewegende loopband.
18. De loopband kan op hoge snelheden draaien. Stel de snelheid geleidelijk bij om plotselinge schokken bij het versnellen te voorkomen.

19. De hartslagmonitor is geen medisch instrument. Diverse factoren zoals beweging, kunnen de juistheid van de metingen beïnvloeden. De hartslagmonitor dient slechts om de hartslag globaal te meten, als hulpmiddel bij uw oefeningen.
20. Laat de loopband nooit zonder toezicht draaien. Verwijder altijd de sleutel, trek de stekker uit het stopcontact, en zet de schakelaar in de uitstand wanneer de loopband niet gebruikt wordt. (Zie de tekening op bladzijde 5 om te zien waar de schakelaar zit.)
21. Voltooi eerst de montage van de loopband voordat u deze rechtop zet, neer laat of verplaatst. (Zie MONTAGE op bladzijde 7 en HOE DE LOOPBAND IN TKLAPPEN EN VERPLAATSEN op bladzijde 25.) U moet op veilige wijze in staat zijn om 20 kg te kunnen optillen, of om de loopband te verplaatsen.
22. Bij het inklappen of het verplaatsen van de loopband dient u ervoor te zorgen dat de opbergvergrendeling het onderstel stevig in de opbergstand houdt.
23. Steek nooit enig onderwerp in welke opening van de loopband dan ook.
24. Controleer alle onderdelen regelmatig en draai ze dan goed vast.
25. **GEVAAR:** trek de stekker na gebruik altijd direct uit het stopcontact. Doe dit ook bij het schoonmaken van de loopband, voor het plegen van onderhoud en voor het bijstellen zoals beschreven in deze handleiding. Verwijder nooit de motorkap tenzij een servicemonteur dat aangeeft. Onderhoud, anders dan de procedures in deze handleiding moet uitsluitend uitgevoerd worden door een erkende servicemonteur.
26. Deze loopband is alleen voor huiselijk gebruik bedoeld. Gebruik de loopband niet commercieel, niet voor verhuur of in een instelling.
27. Te veel oefeningen doen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u pijn voelt, kortademig of duizelig wordt tijdens het oefenen, dient u onmiddellijk te stoppen en af te koelen.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

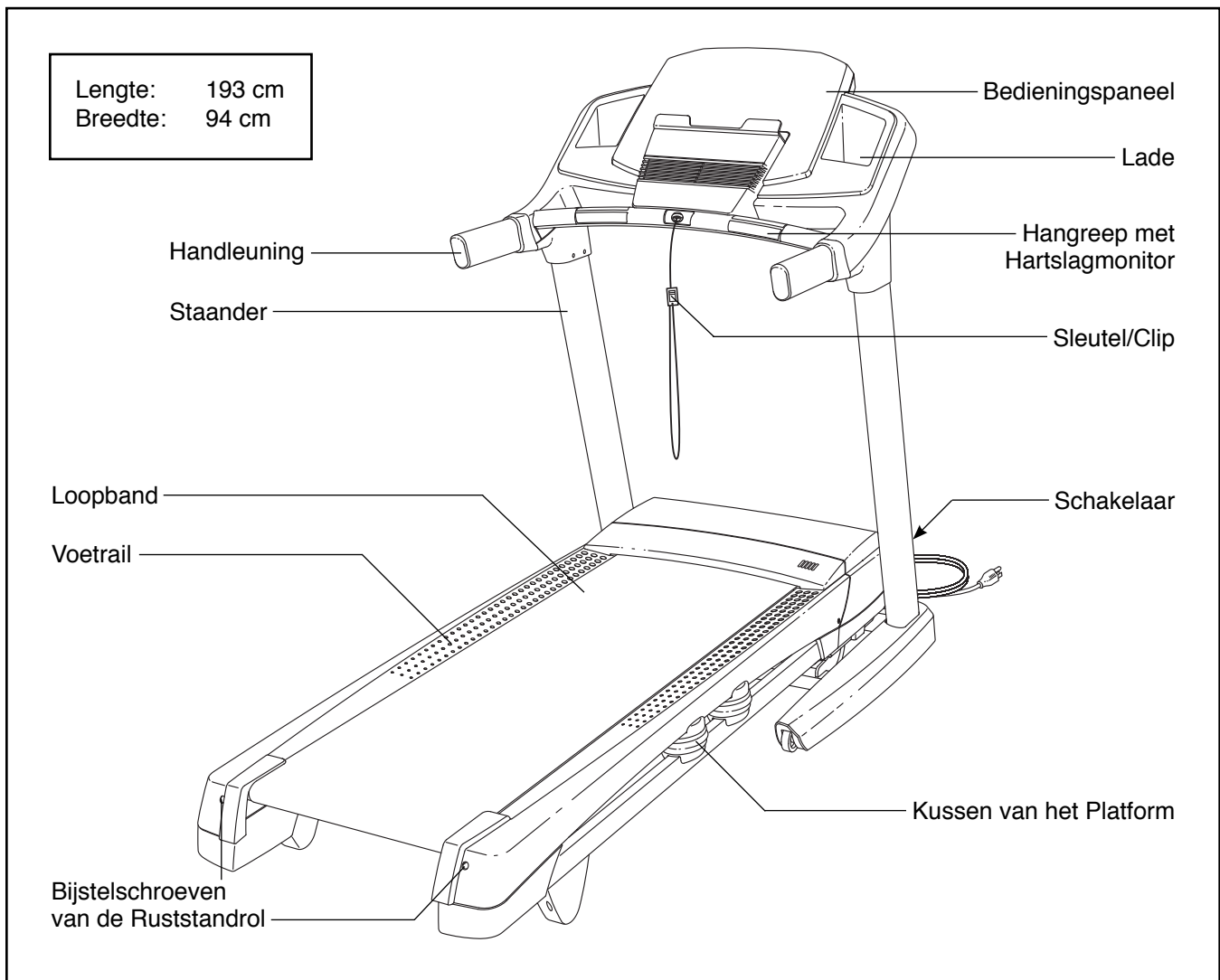
VOORDAT U BEGINT

Dank u dat u hebt gekozen voor de revolutionaire PROFORM® PERFORMANCE 1250 loopband. Deze PERFORMANCE 1250 loopband biedt een reeks aan indrukwekkende functies die zijn ontwikkeld om uw oefeningen effectiever en leuker te maken. Als u geen oefeningen doet, kunt u deze unieke loopband opvouwen, waardoor deze minder dan de helft van de ruimte inneemt van andere loopbanden.

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

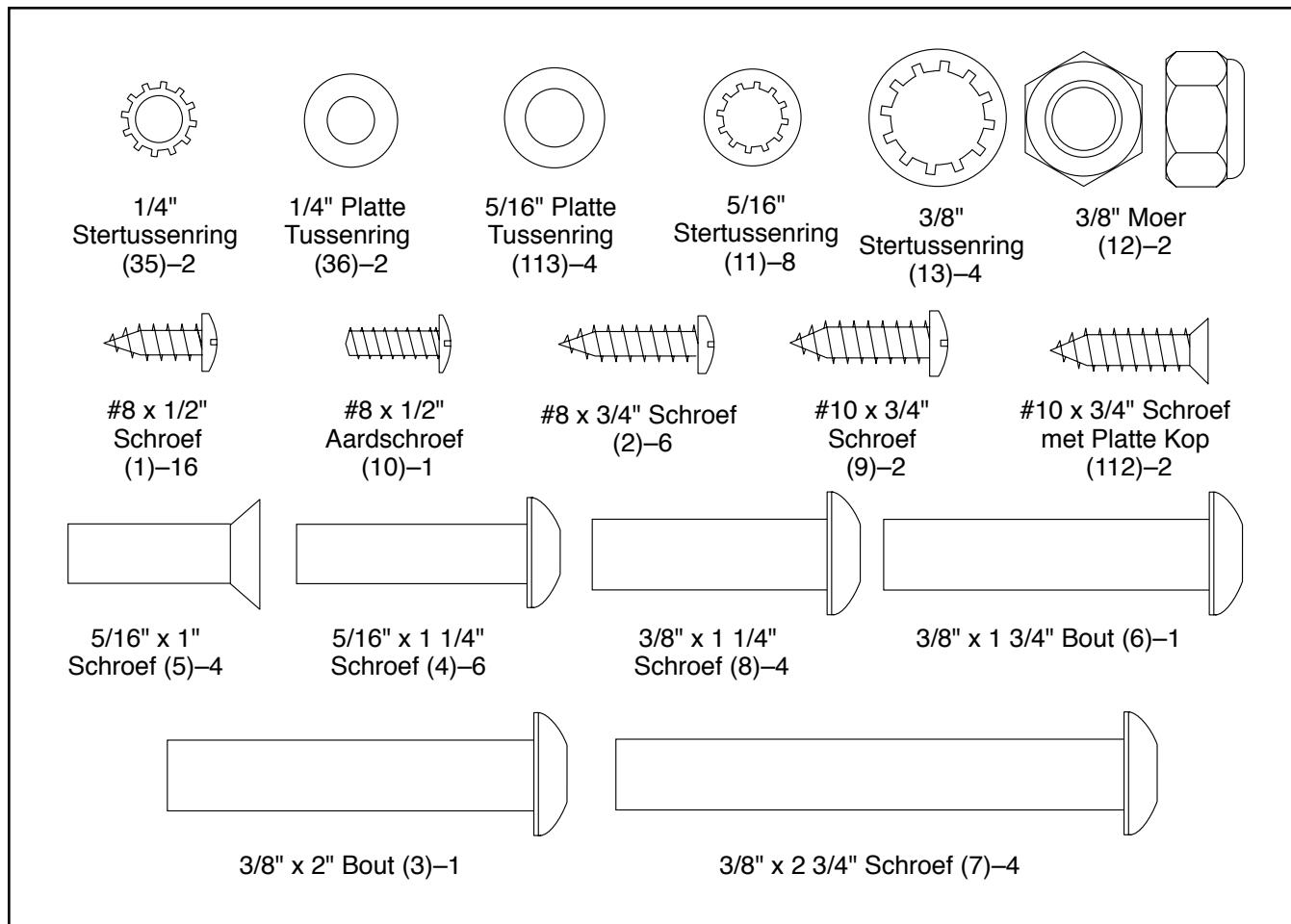
omslag van deze handleiding als u nog vragen hebt. Noteer het productnummer en het serienummer voordat u met ons contact opneemt. De plaats waar u de stickers met het productnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de omslag van de handleiding aangegeven.

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



ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA





Raadpleeg de onderstaande tekeningen om kleine onderdelen te herkennen. Het getal tussen haakjes onder iedere tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN aan het eind van deze handleiding. Het nummer naast het sleutelnummer is de hoeveelheid die nodig is voor de montage. **Aandacht: Als een onderdeel zich niet in de hardwareset bevindt, controleert u of deze al vooraf is gemonteerd. Er kunnen extra onderdelen zijn meegeleverd.**



MONTAGE

- Montage moet door twee personen worden uitgevoerd.
- Plaats de loopband op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal niet weg totdat u de loopband volledig hebt gemonteerd.
- De onderkant van de loopriem van de loopband is voor een goede werking bedekt met een smeermiddel. Tijdens het vervoer kan een klein beetje smeermiddel aan de bovenkant van de loopriem of de verpakkingsmateriaal terecht zijn gekomen. Dit is normaal. Als er zich smeermiddel op de bovenkant van de loopriem bevindt, kunt u deze eenvoudigweg afvegen met een zachte doek en een reiniger zonder schuurmiddel.

- Voor het herkennen van de kleine onderdelen, kijkt u op pagina 6.
- Het volgende gereedschap kan voor de montage nodig zijn:

de meegeleverde inbusleutels	
een instelbare sleutel	
een Philips schroevendraaier	
schaar	

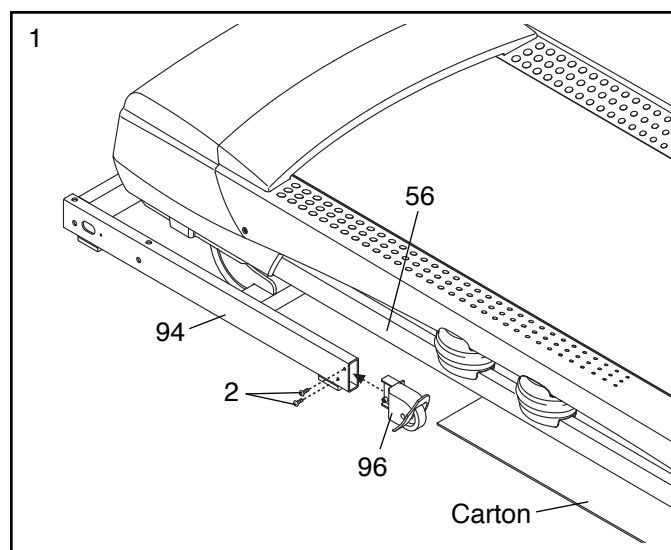
Om schade aan onderdelen te vermijden, moet u geen elektrisch gereedschap bij het monteren gebruiken.

1. Zorg dat het snoer niet op het stopcontact gestoken is.

Leg een stuk carton onder de achterkant van het Onderstel (56) om de vloer of de vloerbedekking te beschermen.

Maak de Linker Wielkap (96) aan de Basis (94) vast met twee #8 x 3/4" Schroeven (2).

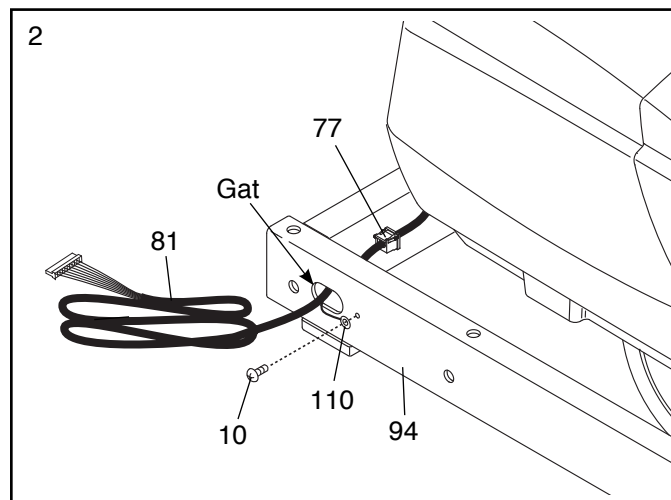
Maak de Rechter Wielkap (niet afgebeeld) op dezelfde manier vast aan de rechterkant van de Basis (94).



2. Trek de Draad van de Staander (81) en de Aarddraad van de Basis (110) door het aangegeven gat in de Basis (94).

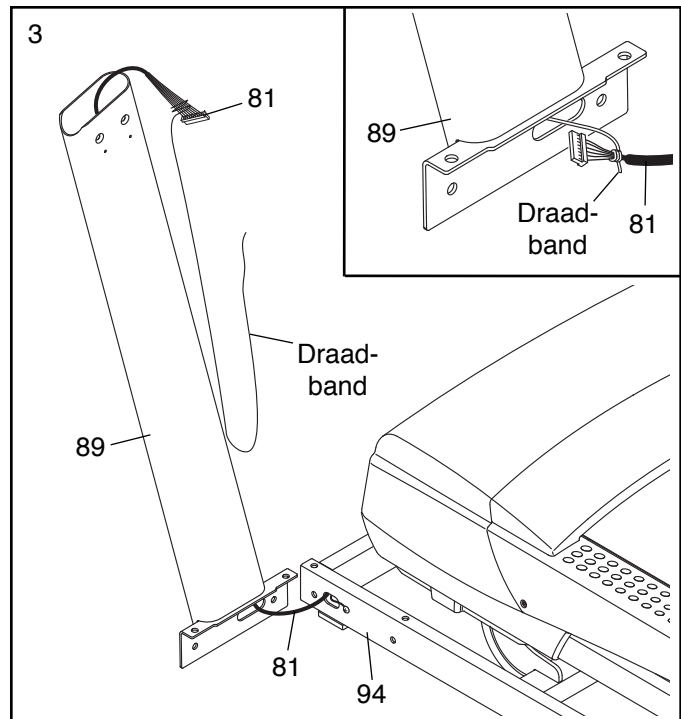
Maak de Aarddraad van de Basis (110) aan de Basis (94) vast met een #8 x 1/2" Aardschroef (10).

Druk de Pakkingring (77) in het vierkante gat in de Basis (94).



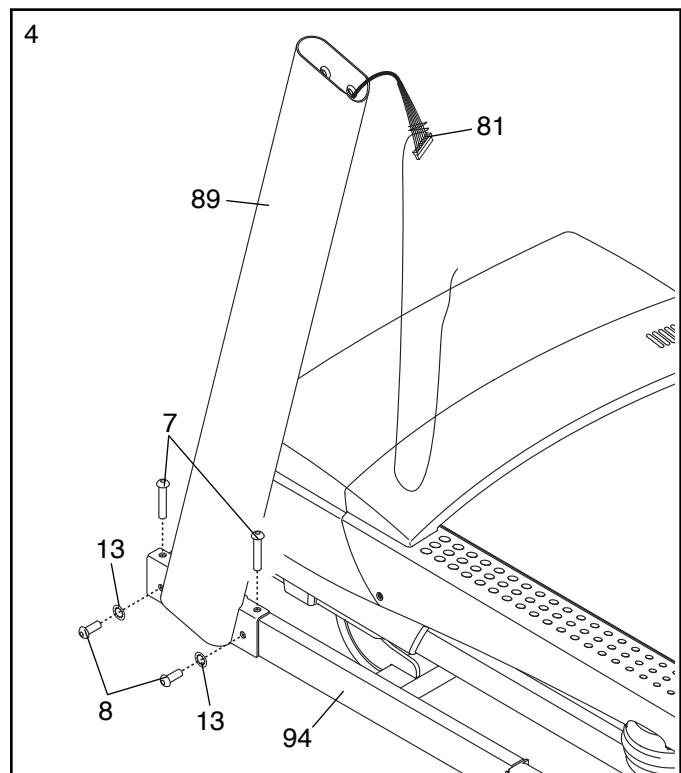
3. Zoek naar de Linker Staander (89), aangegeven met "Left" (*L* of *Left* geeft links aan; *R* of *Right* geeft rechts aan). Laat een tweede persoon de Linker Staander bij de Basis (94) houden.

Raadpleeg de inzet-tekening. Maak de draadband in de Linker Staander (89) goed vast rond het uiteinde van de Draad van de Staander (81). Trek dan aan het andere uiteinde van de draadband totdat de Draad van de Staander goed door de Linker Staander ligt.



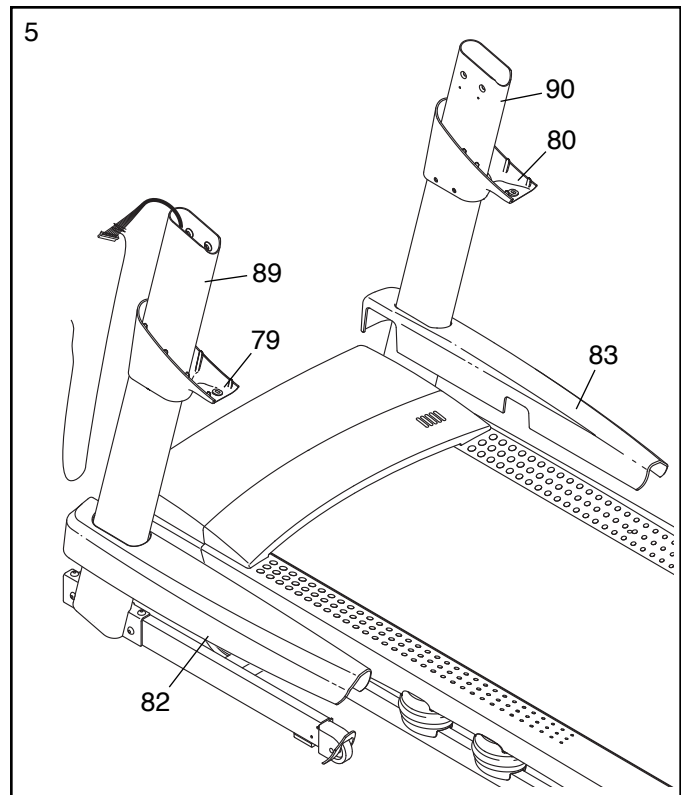
4. Houd de Linker Staander (89) tegen de Basis (94). **Zorg ervoor dat de Draad van de Staander (81) niet bekneld raakt.** Draai gedeeltelijk twee 3/8" x 1 1/4" Schroeven (8) met twee 3/8" Sterringen (13) en twee 3/8" x 2 3/4" Schroeven (7) gedeeltelijk vast in de Linker Staander totdat de koppen van de Schroeven de Linker Staander raken. **Maak de Schroeven nog niet volledig vast.**

Maak de Rechter Staander (niet afgebeeld) op dezelfde manier vast. Aandacht: er zijn geen draden aan de rechterkant.



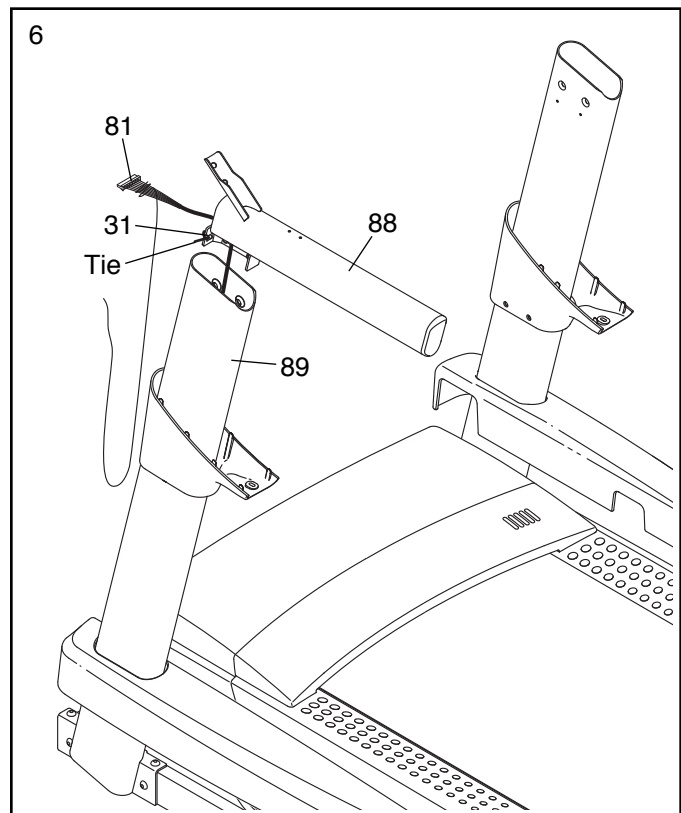
5. Zoek naar de de Linker en de Rechter Kappen van de Basis (82, 83). Schuif de Linker Kap van de Basis op de Linker Staander (89). Schuif de Rechter Kap van de Basis op de Rechter Staander (90). **Druk de Kappen van de Basis nog niet vast op hun plaats.**

Zoek naar de Linker en de Rechter Kappen van de Staander (79, 80). Schuif de Linker Kap van de Staander op de Linker Staander (89). Schuif de Rechter Kap van de Staander op de Rechter Staander (90).



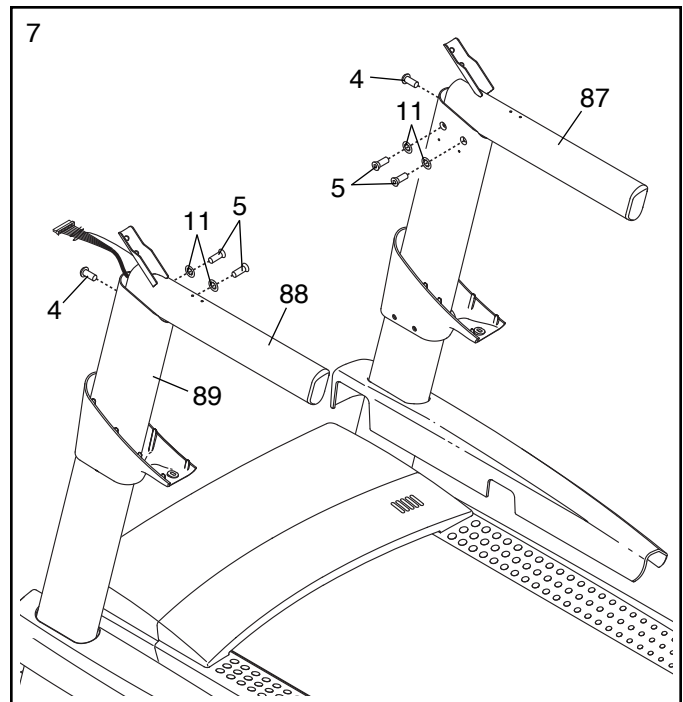
6. Snij de plastic draadbanden in de Linker Handleuning (88) en in de Rechter Handleuning (niet getoond) los. Mocht het nodig zijn, druk dan de 5/16" Vierkante Moeren (31) opnieuw in (alleen één moer wordt afgebeeld).

Zoek naar de Linker Handleuning (88) en houd deze bij de Linker Staander (89) vast. Steek de Draad van de Staander (81) door de beugel aan de onderkant van de Linker Staander. Trek de Draad van de Staander uit het uiteinde van de Linker Handleuning.

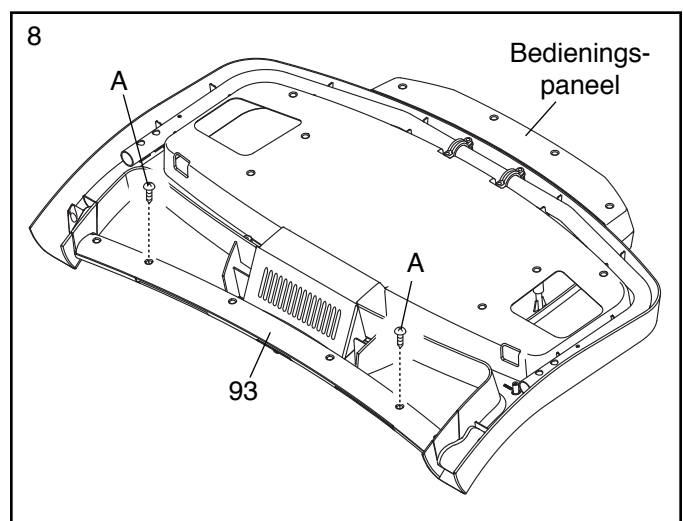


7. Maak de Linker Handleuning (88) aan de Linker Staander (89) vast met twee 5/16" x 1" Schroeven (5), twee 5/16" Tussenringen (11), en een 5/16" x 1 1/4" Schroef (4). **Draai de Schroeven nog niet helemaal vast.**

Maak de Rechter Handleuning (87) op dezelfde manier vast.

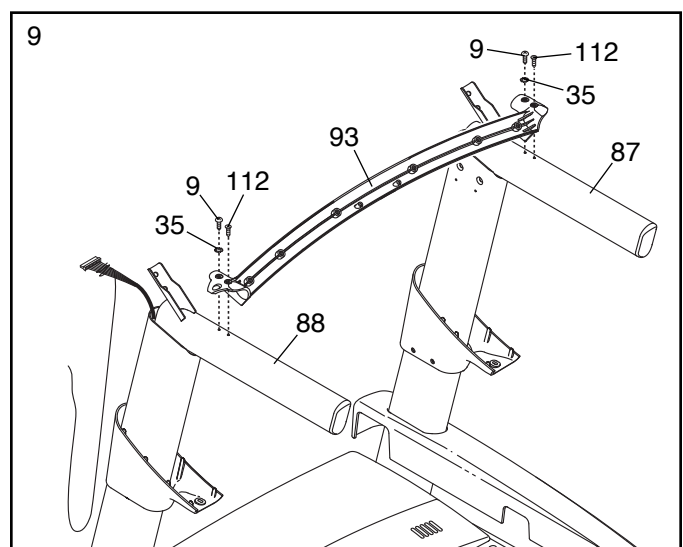


8. Plaats het bedieningspaneel met de bovenkant op een zachte oppervlakte zodat het bedieningspaneel niet bekrast wordt. Verwijder en gooi de twee schroeven (A). Til vervolgens de Dwarsstang (93) af. Gooi de twee Schroeven weg.



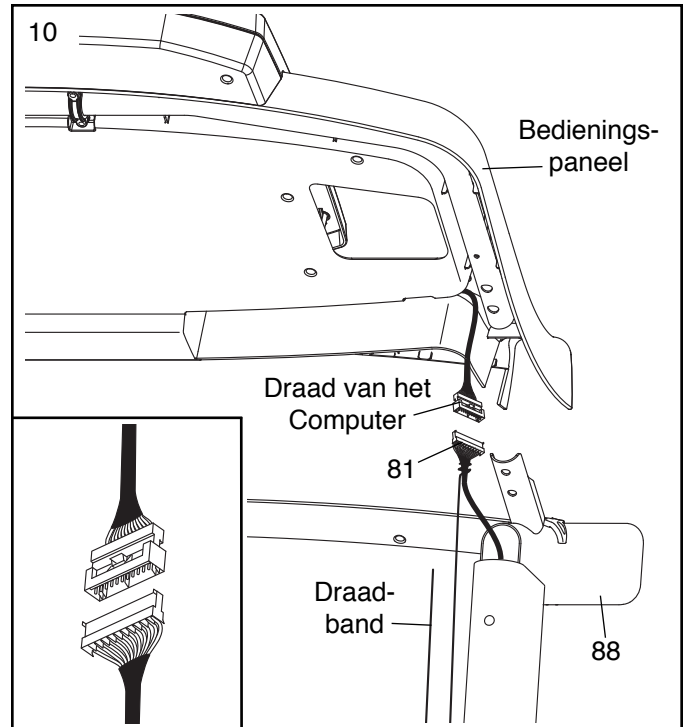
9. **BELANGRIJK:** om beschadiging aan de Dwarsstang (93) te voorkomen, moet u geen groot gereedschap gebruiken en moet u de #10 x 3/4" Schroeven (9) of de #10 x 3/4" Schroeven met Platte Kop (112) niet te vast draaien.

Draai de Dwarsstang (93) zoals afgebeeld. Maak de Dwarsstang aan de Handleuning (87, 88) vast met twee #10 x 3/4" Schroeven met Platte Kop (112), twee #10 x 3/4" Schroeven (9), en twee 1/4" Tussenringen (35) zoals aangegeven. **Draai eerst alle vier de Schroeven wat aan, en draai dan elke Schroef vast.**



10. Houd met de hulp van een tweede persoon het bedieningspaneel bij de Linker Handleuning (88).

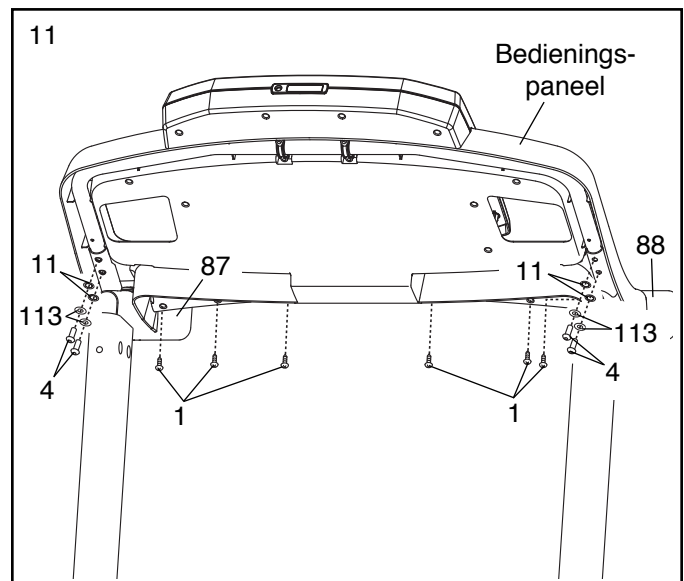
Sluit de Draad van de Staander (81) op de draad van het bedieningspaneel aan. **Raadpleeg de inzet-tekening. De connectoren zouden makkelijk samen moeten glijden en op hun plaats moeten klikken.** Als dit niet gebeurt, dient u een van de connectoren te draaien en het nog eens te proberen. **ALS U DE CONNECTOREN NIET GOED AANSLUIT, KAN HET BEDIENINGSPANEEL BESCHADIGD RAKEN WANNEER DE STROOM INGESCHAKELD WORDT.** Verwijder de draadband uit de Draad van de Staander.



11. Plaats het bedieningspaneel op de Linker en de Rechter Handleuning (87, 88). **Zorg ervoor dat de draden niet bekneld raken.** Steek het overschot aan Draad van de Staander (niet afgebeeld) in de Linker Handleuning.

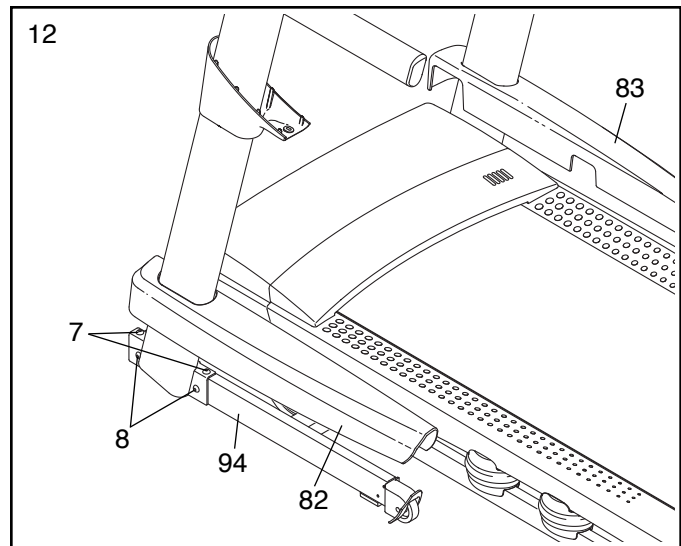
Maak het bedieningspaneel vast met zes #8 x 1/2" Schroeven (1), vier 5/16" x 1 1/4" Schroeven (4), vier 5/16" Platte Tussenringen (113), en vier 5/16" Tussenringen (11). **Draai eerst alle tien de Schroeven wat aan, en draai daarna elke Schroef vast.**

Zie stap 7. Draai de vier 5/16" x 1" Schroeven (5) en de twee 5/16" x 1 1/4" Schroeven (4) goed vast.

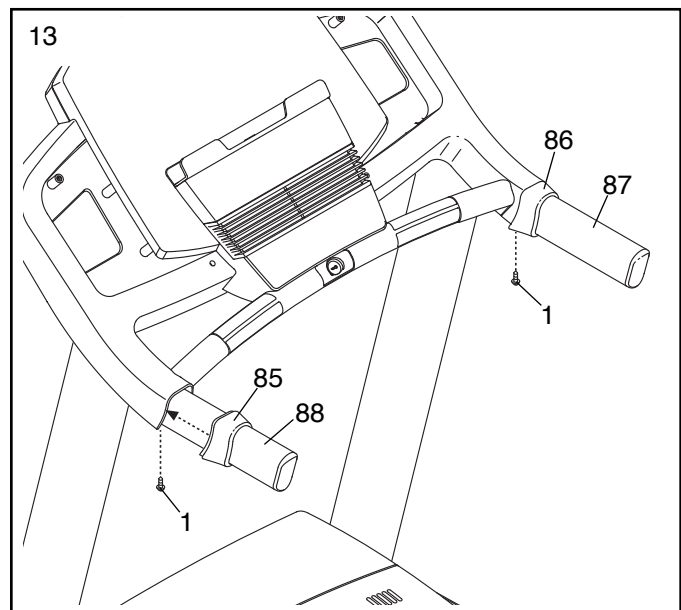


12. Draai de vier 3/8" x 2 3/4" Schroeven (7) en dan de vier 3/8" x 1 1/4" Sschroeven (8) goed vast (alleen een kant wordt afgebeeld).

Druk de Linker en de Rechter Kappen van Basis (82, 83) goed vast in de Basis (94) tot deze op hun plaats klikken.

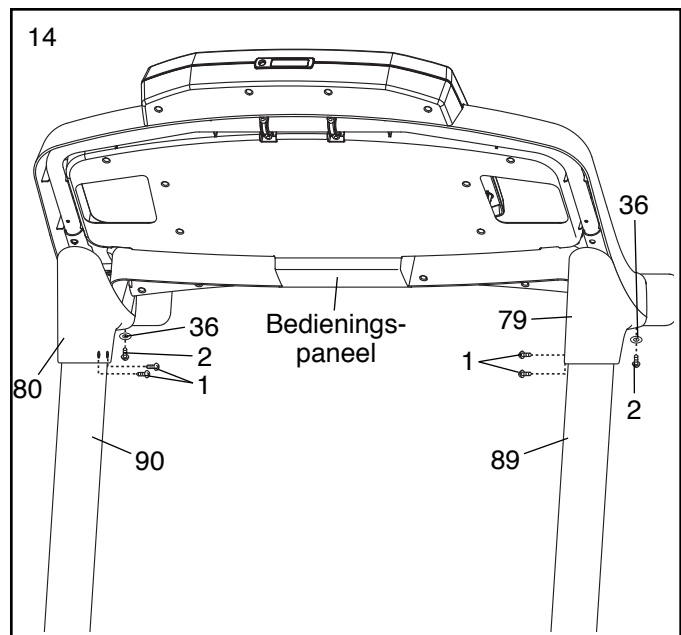


13. Schuif de Linker Kap van de Handleuning (85) op de Linker Handleuning (88). Schuif de Rechter Kap van de Handleuning (86) op de Rechter Handleuning (87). Maak de Kappen van de Handleuning vast met twee #8 x 1/2" Schroeven (1) vast.

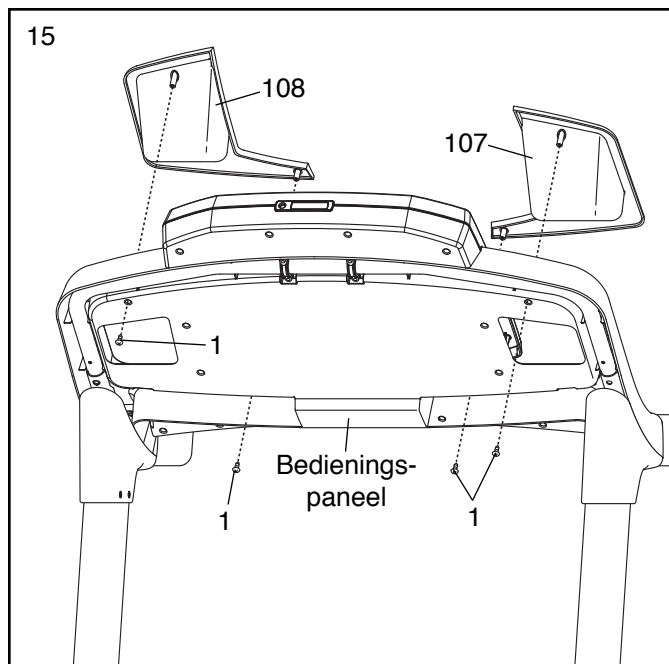


14. Houd de Linker Kap van de Staander (79) tegen het bedieningspaneel. Stel de gaten in de Linker Kap van de Staander gelijk met de gaten in de Linker Staander (89). Maak de Linker Kap van de Staander vast met twee #8 x 1/2" Schroeven (1), een #8 x 3/4" Schroef (2), en een 1/4" Platte Tussenring (36) zoals afgebeeld.

Maak de Rechter Kap van de Staander (80) op dezelfde manier vast aan de Rechter Staander (90).



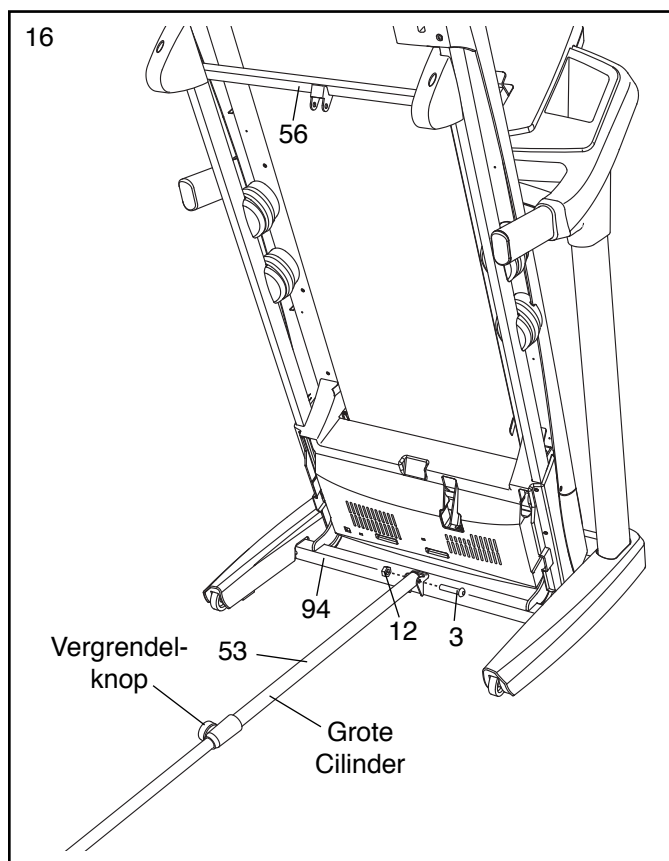
15. Maak de Linker en de Rechter Lade (107, 108) aan het bedieningspaneel vast met vier #8 x 1/2" Schroeven (1).



16. Zet daarna het Onderstel (56) rechtop, tot de afgebeelde stand. **Laat een tweede persoon het Onderstel vasthouden totdat stap 17 voltooid is.**

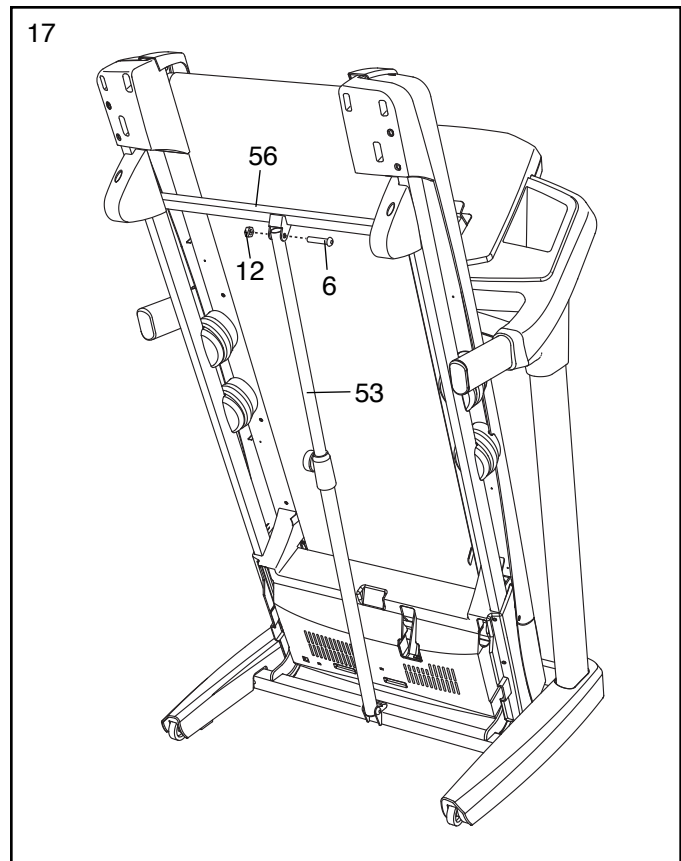
Draai de Opbergvergrendeling (53) zodanig dat de grote cilinder en de vergrendelingsknop gedraaid zijn zoals afgebeeld.

Maak het onderste uiteinde van de Opbergvergrendeling (53) aan de Basis (94) vast met een 3/8" x 2" Bout (3) en een 3/8" Moer (12).



17. Maak het bovenste uiteinde van de Opbergvergrendeling (53) aan het Onderstel (56) vast met een 3/8" x 1 3/4" Bout (6) en een 3/8" Moer (12). Aandacht: het kan nodig zijn om het Onderstel wat naar voren en naar achteren te schuiven om de Opbergvergrendeling gelijk te stellen met het Onderstel.

Laat het Onderstel (56) neer (zie HOE DE LOOPBAND NEER TE LATEN VOOR GEBRUIK op bladzijde 25).



20. **Zorg dat alle onderdelen goed vastgedraaid zijn voordat u de loopband gebruikt.** Als er velletjes plastic op de loopbandstickers zitten, verwijder deze dan. Plaats een matje onder de loopband om de vloer of de vloerbedekking te beschermen. Aandacht: er kunnen extra onderdelen meegeleverd zijn. Berg de meegeleverde inbussleutels goed op; een van de inbussleutels wordt gebruikt om de loopband bij te stellen (zie bladzijde 27 en 28).

DE HARTSLAG MONITOR

HOE DE HARTSLAG MONITOR TE DRAGEN

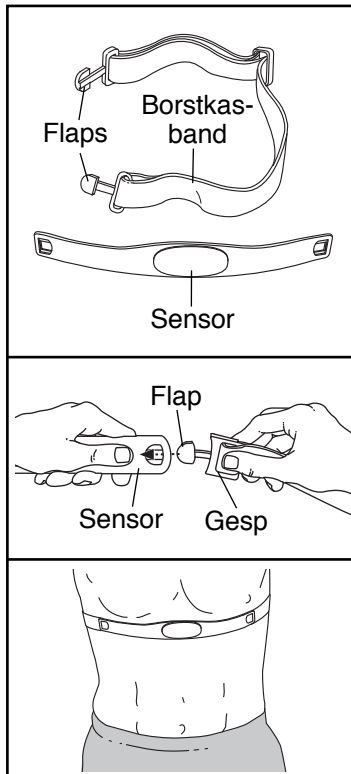
De hartslag monitor heeft een borstkas-band en een sensor. Steek de flap in ene uiteinde van de borstkas-band in het ene uiteinde van de sensor, zoals afgebeeld in de tekening. Druk dan het uiteinde van de sensor onder de gesp van de borstkas-band. De flap moet gelijk zijn met de voorkant van de sensor.

De hartslag monitor moet onder uw kleding gedragen worden, strak tegen uw huid. Draag de hartslag monitor in de aangegeven plaats rond uw borstkas. Zorg ervoor dat de logo naar buiten wijst. Maak dan het andere uiteinde van de borstkas-band op de sensor vast. Stel de lengte van de borstkas-band bij mocht dat nodig zijn.

Trek de sensor een paar centimeter van uw lichaam en zoek naar de twee elektrodes met de kleine randjes. Maak beide elektrodes nat met een zoute vloeistof, zoals wat speeksel of vloeistof voor contact lenzen. Plaats de sensor terug tegen uw huid.

VERZORGING EN ONDERHOUD

- Droog de sensor goed af na ieder gebruik. Door vocht blijft de sensor langer dan nodig branden en zodoende zullen de batterijen sneller leeg lopen.
- Bewaar de hartslag monitor op een warme en droge plaats. Bewaar de hartslag monitor niet in een plastic zak of andere verpakking die vocht kan vasthouden.



- Stel de hartslag monitor niet langdurig bloot aan direct zonlicht, niet aan een temperatuur lager dan -10°C of aan een temperatuur hoger dan 50°C .
- Buig en rek de sensor tijdens het gebruik of het opbergen van de hartslag monitor niet te veel.
- Maak de sensor schoon met een zachte doek en een beetje zachte zeep. Veeg dan de sensor met een zachte doek en droog deze goed af. Gebruik nooit schuurmiddelen, alcohol of chemische producten om de sensor schoon te maken. U kunt de borstkas-band met de hand wassen en dan laten drogen.

PROBLEMEN OPLOSSEN

Loop de hieronder genoemde procedures door wanneer de hartslag monitor niet goed werkt.

- Zorg ervoor dat u de hartslag monitor goed draagt zoals hier links is beschreven. Verplaats de hartslag monitor wat naar boven of naar beneden wanneer u de borstkas-hartslag monitor niet goed werkt.
- Maak de elektrodes opnieuw nat wanneer de hartslag metingen pas verschijnen nadat u begint te transpireren.
- Voor de goede weergave van de hartslag metingen moet de gebruiker zich op minder dan een armlengte van het bedieningspaneel bevinden.
- Als er zich een batterijdekseltje aan de achterkant van de sensor bevindt, vervang dan de batterij met een batterij van hetzelfde type.
- De hartslag monitor is ontwikkeld voor mensen met een normale hartslag. Problemen met de hartslagmeting kunnen een medische oorzaak hebben zoals vroegtijdige ventriculaire samentrekking, hartkloppingen, of aritmie.
- De werking van de hartslag monitor kan beïnvloed worden door magnetische storingen die door hoogspanningsdraden en andere elektromagnetische bronnen veroorzaakt kunnen worden. Verplaats het fitness-apparaat als u vermoedt dat dit de oorzaak is.

HOE DE LOOPBAND TE GEBRUIKEN

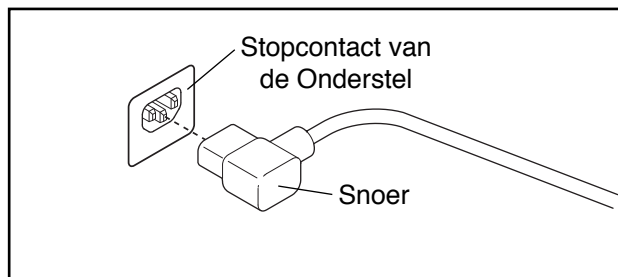
HOE DE SNOER IN STOPCONTACT TE STEKEN

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

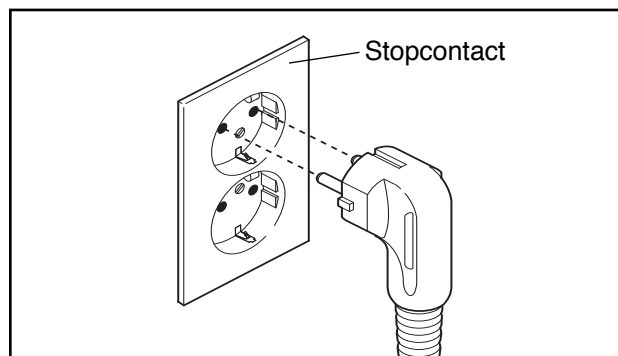
⚠ GEVAAR: een verkeerd stopcontact (zonder aarde) kan tot een elektrische schok leiden. Laat een elektriciën de aarding nakijken als u niet zeker weet of het stopcontact goed geaard is. Breng geen wijzigingen aan de stekker van het apparaat aan. Laat een elektriciën een nieuwe stekker monteren als de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

Volg deze stappen om de snoer in stopcontact te steken.

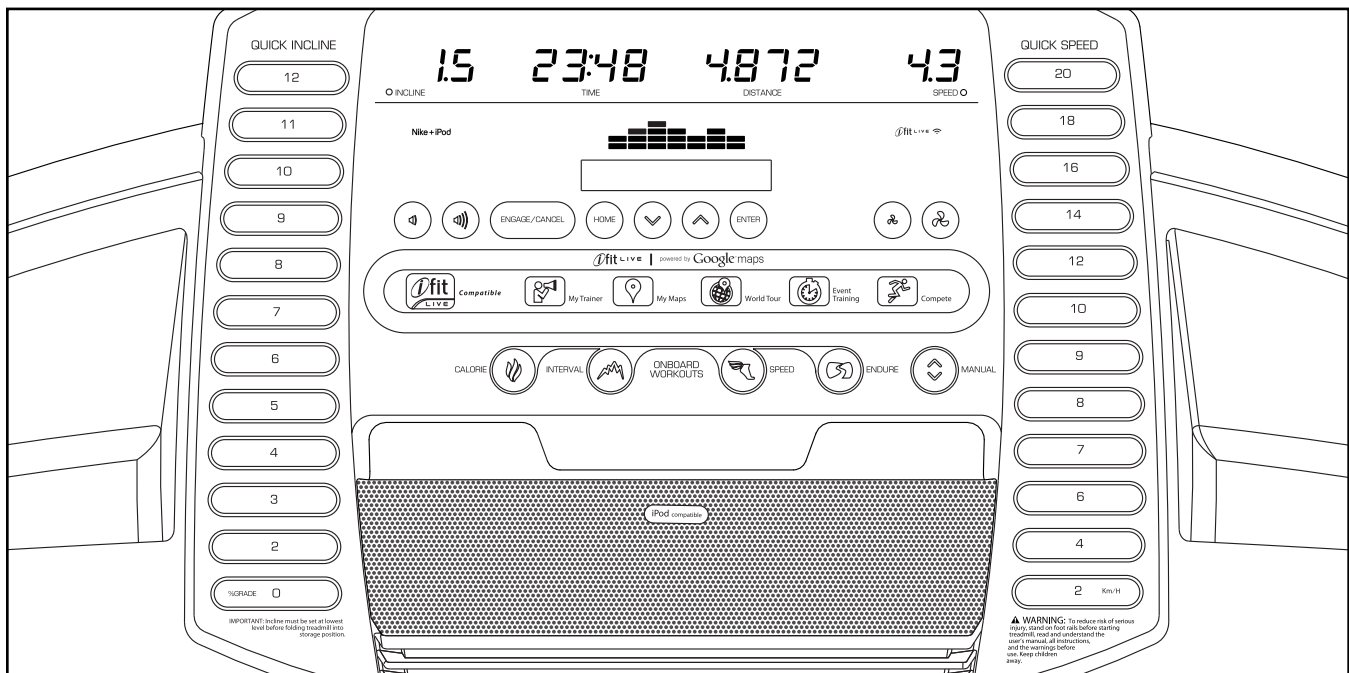
1. Steek het aangegeven uiteinde van het snoer in het stopcontact van de onderstel.



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



BEDIENINGSPANEELDIAGRAM



DE WAARSCHUWINGSSTICKER OPPLAKKEN

Zoek de Engelse waarschuwingen op het bedieningspaneel. U vindt dezelfde waarschuwingen in andere talen op het meegeleverde stickervel. Plak de Nederlandse waarschuwingssticker op het bedieningspaneel.

FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het bedieningspaneel van de loopband biedt een reeks indrukwekkende mogelijkheden om uw workouts doeltreffender en prettiger te maken. U kunt wanneer u de handmatige instelling gebruikt de snelheid en de helling van de loopband veranderen door een druk op een toets. Tijdens het oefenen zal het bedieningspaneel directe feedback over uw oefening geven. U kunt zelfs uw hartslag meten door gebruik te maken van de handgreep met hartslagmonitor of door middel van de borstkas hartslagmonitor.

Het bedieningspaneel heeft tevens zestien workouts— vier Calorieën workouts, vier interval workouts, vier snelheidsworkouts, en vier uithoudingsvermogen workouts. Elke workout controleert automatisch de snelheid en de helling van de loopband terwijl u door een effectieve oefeningssessie geleid wordt.

Het bedieningspaneel heeft een iFit module waardoor de loopband op uw draadloos netwerk aangesloten kan worden door middel van een optionele iFit module. U kunt, met de iFit module, uw eigen workouts down-

loaden, uw eigen workouts samenstellen, uw resultaten van de workout volgen, tegen andere renners racen en u kunt nog vele andere mogelijkheden benutten. **Ga naar www.iFit.com om een iFit module te kopen of bel met het telefoonnummer op de kaft van deze handleiding.**

U kunt u ook op Nikeplus.com aansluiten door de optionele PROFORM SYNC te gebruiken. Met de SYNC kunt u een heel stel middelen gebruiken om uw resultaten te analyseren en de vordering van uw fitness doelen te volgen. **Om een SYNC wanneer dan ook te kopen belt u het nummer op de kaft van deze handleiding.**

U kunt zelfs naar uw favoriete workout muziek of naar audioboeken luisteren door tijdens het oefenen gebruik te maken van het stereogeluidssysteem van het bedieningspaneel. Deze loopband is speciaal voor gebruik met de iPod ontwikkeld en is door de ontwikkelaar gecertificeerd om aan de Apple-prestatienormen te voldoen.

Om de stroom in te schakelen, zie bladzijde 18. Om de handmatige instelling te gebruiken, zie bladzijde 18. Om een workout te gebruiken, zie bladzijde 21. Om een iFit workout te gebruiken, zie bladzijde 22. Om de informatie instelling te gebruiken, zie bladzijde 23. Om het stereogeluidssysteem te gebruiken, zie bladzijde 24. Om het PROFORM SYNC te gebruiken, zie bladzijde 24.

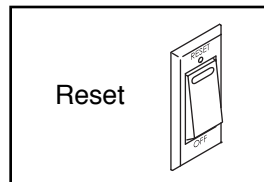
Aanadacht: het bedieningspaneel kan de snelheid en de afstand in kilometers of mijlen aangeven. Om te zien welke meeteenheid gekozen is, zie DE INFORMATIE INSTELLING op bladzijde 23. Om het eenvoudig te houden worden alle instructies in deze handleiding in kilometers aangegeven.

BELANGRIJK: als er velletjes plastic op het bedieningspaneel zitten, verwijder deze dan. Draag alleen schone gymschoenen wanneer u de loopband gebruikt om beschadiging aan het loopplatform te voorkomen. De eerste keer dat u de loopband gebruikt dient u de uitlijning van de loopband te bekijken en de loopband indien dit nodig is in het midden te leggen (zie bladzijde 28).

HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN

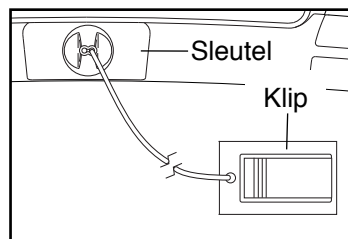
BELANGRIJK: laat, wanneer de loopband aan koude temperaturen blootgesteld is geweest, de loopband tot kamertemperatuur komen voordat u de elektriciteit inschakelt. Als u dit niet doet kunt u de displays van het bedieningspaneel of andere elektrische componenten beschadigen.

Steek het snoer in het stop-contact (zie bladzijde 16). Zoek vervolgens naar de schakelaar op het onderstel van de loopband bij het snoer. Druk de schakelaar in de resetstand [RESET].



BELANGRIJK: het bedieningspaneel heeft een demostand, die ontwikkeld is voor gebruik als de loopband in een winkel geïnstalleerd wordt. De demostelling is aan als de displays branden wanneer het snoer ingestoken wordt en de schakelaar in de resetstand gedrukt wordt. Om de demo instelling uit te schakelen, drukt u enkele seconden lang op de Stoptoets [STOP]. Raadpleeg DE INFORMATIE INSTELLING op bladzijde 23 om de demo instelling uit te schakelen wanneer de displays aan blijven.

Ga vervolgens op de voetrails van de loopband staan. Zoek naar de klip die aan de sleutel vastzit en schuif de klip aan de tailleband van uw kleding. Steek dan de sleutel in het bedieningspaneel. Kort daarna zullen de displays oplichten. **BELANGRIJK:** Bij een noodsituatie kunt u de sleutel uit het bedieningspaneel trekken zodat de loopband tot stilstand komt. Test de klip door



voorzichtig een paar stappen naar achteren te lopen totdat de sleutel uit het bedieningspaneel getrokken wordt. Als de sleutel niet uit het bedieningspaneel komt, stel dan de lengte van de klip bij.

HOE DE HANDMATIGE INSTELLING TE GEBRUIKEN

1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN aan de linkerkant.

2. Kies de handmatige instelling.

Druk op de handmatige manual [MANUAL] toets op het bedieningspaneel wanneer de handmatige instelling niet gekozen is.

3. Start de loopband.

Om de loopband te starten drukt u op de Starttoets [START], de Snelheidstoename toets [SPEED] of op een van de genummerde Snelheidstoetsen [QUICK SPEED].

Als op de Starttoets of de Snelheidstoename toets gedrukt wordt dan zal de loopband beginnen te draaien met een snelheid van 2 Km/u [KM/H]. Tijdens het oefenen kunt u de snelheid van de loopband naar wens aanpassen door op de Snelheidstoename en afname toetsen te drukken. Steeds wanneer u op een van de toetsen drukt dan zal de snelheidsinstelling met 0,1 Km/u [KM/H] veranderd worden; als u op een toets blijft drukken, dan verandert de snelheidsinstelling met stapjes van 0,5 Km/u [KM/H]. Opmerking: na het drukken op de toets kan het even duren voordat de loopband de gekozen snelheidsinstelling bereikt.

Indien u op een van de genummerde snelheidstoetsen drukt zal de snelheid van de loopband geleidelijk worden aangepast totdat de gewenste snelheidsinstelling bereikt wordt. Om een snelheidsinstelling met een decimaal te kiezen, zoals 4,8 Km/u—drukt u achtereenvolgens op twee genummerde toetsen. Als u bijvoorbeeld de snelheidsinstelling 4,8 Km/u wilt kiezen, drukt u op toets 4 en dan vervolgens direct op toets 8.

Om de loopband te stoppen drukt u op de Stop-toets [STOP]. De tijd zal op de display opflikkeren. Om de loopband opnieuw te starten, drukt u op de Starttoets of op de Snelheidstoename toets.

4. De helling van de loopband veranderen zoals gewenst.

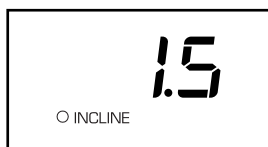
Druk op de Hellingstoename of -afname toets [INCLINE] of op een van de genummerde hellingtoetsen [QUICK INCLINE] om de helling van de loopband te veranderen. Elke keer als u op een van de toetsen drukt, zal de helling geleidelijk veranderen tot de gekozen hellinginstelling bereikt is.

5. Volg uw vordering op de displays.

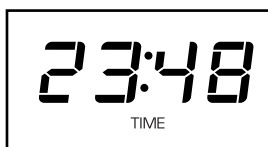
De piste—indien u de handmatige instelling kiest, toont de matrix een piste dat 400 m (1/4 mijl) voorstelt. Tijdens het oefen zullen de indicatoren rond de piste na elkaar verschijnen tot de gehele piste verschijnt. De piste zal dan verdwijnen en de indicatoren zullen weer opnieuw na elkaar verschijnen.



De Calorieën/Helling display—deze display geeft bij benadering het aantal verbrande Calorieën [CALORIES] aan. De display zal ook elke keer wanneer de helling [INCLINE] van de loopband verandert een paar seconden lang de helling van de loopband aangeven.



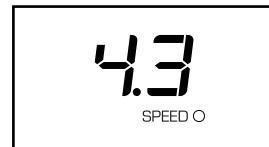
De Tijd display—deze display geeft de verlopen tijd [TIME] aan. Aandacht: indien u een workout kiest zal de display de resterende tijd in de workout aangeven in plaats van de verlopen tijd.



De Afstand display—deze display geeft de afstand [DISTANCE] die u gelopen heeft aan.



De Snelheid/Hartslag display—deze display geeft de snelheid [SPEED] van de loopband aan. De display zal ook uw hartslag aangegeven wanneer u de hartslagmonitor gebruikt (zie stap 6 op bladzijde 20).



De Middelste display—deze display geeft de workout instructies aan.

Druk op de thuistoets [HOME] om naar de startinstelling terug te keren (zie DE INFORMATIE INSTELLING op bladzijde 23 om de startinstelling in te stellen). Druk, indien nodig, nogmaals op de thuistoets.

Het symbool voor iFit zal aan de bovenkant van de display beginnen de branden wanneer een iFit module verbonden is met www.iFit.com.



Het symbool voor Nike+iPod zal aan de bovenkant van de display beginnen de branden wanneer een PROFORM SYNC met het bedieningspaneel aangesloten is.



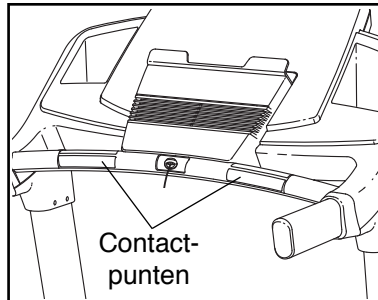
Om de displays te resetten drukt u op de Stop-toets, trekt u de sleutel uit en steekt u de sleutel weer in.

6. Meet uw hartslag als u dat wilt.

Aandacht: als u de borstkas hartslagmonitor draagt en tegelijkertijd de handgreep met hartslagsensor gebruikt, dan geeft het bedieningspaneel uw hartslag niet nauwkeurig aan. Zie bladzijde 15 voor informatie over de borstkas hartslagmonitor.

Voordat u de handgreep met hartslagmonitor gebruikt verwijder dan de velletjes plastic van de metalen contactpunten.

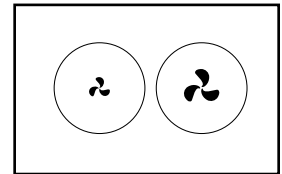
Zorg er ook voor dat uw handen schoon zijn.



Om uw hartslag te meten, **gaat u op de voetrails staan en houdt u de contactpunten vast – beweeg uw handen niet.** Wanneer uw hartslag gemeten kan worden, verschijnen er meerdere streepjes en daarna wordt uw hartslag aangegeven. **Voor de meest nauwkeurige hartslagmeting, dient u de contactpunten ongeveer 15 seconden lang vast te houden.**

7. Zet indien gewenst de ventilator aan.

De ventilator heeft verschillende snelheden. Druk op de ventilator toename of afname toets om een ventilator-snelheid te kiezen of om de ventilator uit te zetten. Aandacht: als de ventilator aan staat wanneer de loopband stilstaat, dan zal de ventilator na een paar minuten automatisch stoppen.



8. Als u klaar bent met oefenen dient u de sleutel uit het bedieningspaneel te trekken.

Ga op de voetrails staan, druk op de Stoptoets en **stel de helling van de loopband af op nul. De helling van de loopband moet op nul procent stand staan wanneer u de loopband wilt inklappen in de opbergstand anders kan de loopband beschadigd worden.** Trek vervolgens de sleutel uit het bedieningspaneel en bewaar deze op een veilige plek.

Wanneer u klaar bent met de loopband, zet dan de schakelaar in de uitstand en neem het snoer uit het stopcontact [OFF]. **BELANGRIJK: als u dit niet doet, kunnen de elektrische componenten van de loopband voortijdig slijten.**

HOE EEN WORKOUT TE GEBRUIKEN

1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 18.

2. Kies een workout.

Om een workout te kiezen drukt u herhaaldelijk op de calorieën toets [CALORIE], de Interval [INTERVAL] toets, de Snelheidstoets [SPEED], of de Uithoudingsvermogen toets [ENDURE] totdat de gewenste workout op de display verschijnt.

De displays zullen wanneer een workout gekozen wordt de maximum helling, de tijdsduur, de afstand, de maximum snelheid, en de naam van de workout aangeven. Bovendien zal er een profiel van de snelheidsinstellingen van de workout op het scherm verschijnen. Wanneer u voor een calorieën workout kiest, dan zal bij benadering het aantal calorieën die u zult verbranden in de naam van de workout verschijnen.

3. Begin met de workout.

Druk op de Starttoets [START] of de Snelheidstoets [SPEED] om met de workout te beginnen. Even nadat u op de toets heeft gedrukt, zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de eerste snelheids- en hellinginstelling van de workout. Houd de handleuning vast en begin te lopen.

Elke workout is in segmenten gedeeld. Er is één hellinginstelling en één snelheidsinstelling voor elk segment geprogrammeerd. Aandacht: dezelfde snelheids- en/of hellinginstelling kan voor opeenvolgende segmenten geprogrammeerd worden.

Tijdens de workout zal het profiel uw vorderingen aangeven. De opflinkerende balk van het profiel stelt het huidige oefeningsegment voor. De hoogte van het opflinkerende segment geeft de snelheidsinstelling voor het huidige segment aan. Aan het einde van elk segment, is een serie geluiden te horen en begint het volgende segment van het profiel te flikkeren. Als een nieuwe snelheidsinstelling en/of hellinginstelling voor het volgende segment geprogrammeerd is dan zal de nieuwe snelheids- en/of hellinginstelling een paar



seconden lang in de display opflinkeren en zal de loopband zich automatisch aan de nieuwe snelheids- en/of hellinginstelling aanpassen.

De workout gaat op deze wijze door tot het laatste segment van het profiel in de display opflinkt en het laatste segment eindigt. De loopband zal dan langzaam tot stilstand komen.

Aandacht: de na te streven calorieën zijn een schatting van het aantal calorieën die u tijdens de workout zult verbranden. Het feitelijke aantal calorieën die u verbrandt zal van uw gewicht afhangen. Als u daarnaast de snelheid of de helling van de loopband tijdens de workout handmatig verandert dan zal dat effect hebben op het aantal calorieën die u zult verbranden.

Indien de snelheids- of hellinginstelling tijdens de workout op welk moment dan ook te hoog of te laag staat, dan kunt u de instelling handmatig aanpassen door op de Snelheid en Helling [INCLINE] toetsen te drukken. **Echter, wanneer het volgende segment van de workout begint, dan zal de loopband zich automatisch aan de snelheids- en hellinginstellingen voor het volgende segment aanpassen.**

Om op welk mogelijk moment dan ook met de workout te stoppen drukt u op de Stoptoets [STOP]. De tijd zal op de display opflinkeren. Druk op de Starttoets of op de Snelheidstoets om de workout te hervatten. De loopband begint met een snelheid van 2 km/u [KM/H] te draaien. Als het volgende segment van de workout begint, dan zal de loopband zich automatisch aan de snelheids- en hellinginstelling voor dat volgende segment aanpassen.

4. Volg uw vordering op de displays.

Zie stap 5 op bladzijde 19.

5. Meet uw hartslag als u dat wilt.

Zie stap 6 op bladzijde 20.

6. Zet indien gewenst de ventilator aan.

Zie stap 7 op bladzijde 20.

7. Als u klaar bent met oefenen dient u de sleutel uit het bedieningspaneel te trekken.

Zie stap 8 op bladzijde 20.

HOE EEN iFit WORKOUT TE GEBRUIKEN

Aandacht: om een iFit workout te gebruiken heeft u een optionele iFit module nodig. **Ga naar www.iFit.com om een iFit module te kopen of belt u met het telefoonnummer op omslag van deze handleiding.** Voor gebruik van een iFit module dient u toegang te hebben tot een computer met een internetverbinding en een USB-poort. Bovendien moet u lid zijn van iFit.com. Om een iFit module te gebruiken, dient u ook uw eigen draadloos netwerk met een 802.11b router met ingeschakeld SSID uitzending (verborgen netwerken worden niet ondersteund) te hebben.

1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 18.

2. Steek de iFit module in het bedieningspaneel.

Raadpleeg om de iFit module in te steken de instructies die met de iFit module meegeleverd zijn.

3. Kies een gebruiker.

U kunt, als er meer dan een gebruiker geregistreerd is, vanuit het iFit hoofdscherm van gebruiker wisselen. Druk op de toename en afname toetsen naast de Entertoets [ENTER] om een gebruiker te kiezen.

4. Kies een iFit workout

Druk op een van de iFit toetsen om een iFit [iFit] workout te kiezen. Voordat sommige workouts beginnen te downloaden moet ze eerst aan uw lijst toevoegen op www.iFit.com.

Druk op de iFit toets om de volgende workout op uw lijst te downloaden. Druk op de Mijn Trainer toets [MY TRAINER], de Mijn Kaarten toets [MY MAPS], de Wereld Tour toets [WORLD TOUR], of de Evenement Training toets [EVENT TRAINING] om de volgende workout van dat type op uw lijst te downloaden. Druk op de Competitie toets [COMPETE] om aan een race deel te nemen die u al van tevoren al gekozen heeft. **Ga naar www.iFit.com voor meer informatie over iFit workout.** Aandacht: Als er geen van het gekozen type workouts op uw lijst zit dan zal de volgende workout op uw lijst gedownload worden.

De display zal, wanneer u een iFit Workout kiest, de tijdsduur van de workout, de afstand die u zult lopen of rennen, en het bij benadering aantal calorieën dat u zult verbranden aangeven. De display zal, als u een competitie workout kiest, aftellen totdat de race begint.

5. Begin met de workout.

Zie stap 3 op bladzijde 21.

Tijdens sommige workouts zal de stem van een audiocoach u door de workout leiden. U kunt een instelling voor uw audiocoach kiezen (zie DE INFORMATIE INSTELLING op bladzijde 23).

Om op welk mogelijk moment dan ook met de oefening te stoppen drukt u op de Stoptoets [STOP]. De tijd zal op de display opflikkeren. Druk op de Starttoets [START] of op de Snelheidstoename toets [SPEED] om de workout te hervatten. De loopband zal met de snelheidsinstelling voor het eerste segment van de workout beginnen te draaien. Als het volgende segment van de workout begint, dan zal de loopband zich automatisch aan de snelheids- en hellinginstellingen voor het volgende segment aanpassen.

6. Volg uw vordering op de displays.

Zie stap 5 op bladzijde 19.

7. Meet uw hartslag als u dat wilt.

Zie stap 6 op bladzijde 20.

8. Zet indien gewenst de ventilator aan.

Zie stap 7 op bladzijde 20.

9. Als u klaar bent met oefenen dient u de sleutel uit het bedieningspaneel te trekken.

Zie stap 8 op bladzijde 20.

Ga naar www.iFit.com voor meer informatie over de iFit instelling.

DE INFORMATIE INSTELLING

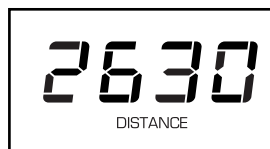
Het bedieningspaneel biedt een informatie instelling aan die de informatie van de loopband bijhoudt en u uw eigen bedieningspaneel instelling laat invoeren.

Om de informatie instelling te kiezen, blijft u op de Stoptoets [STOP] drukken terwijl u de sleutel weer in het bedieningspaneel steekt en daarna de Stop toets loslaat. Als de informatie instelling gekozen wordt zal de volgende informatie worden aangegeven:

De Tijd [TIME] display toont het aantal uren dat de loopband gebruikt is.



De Afstand [DISTANCE] display zal het totaal aantal mijlen of kilometers dat de loopband gedraaid heeft. Aangeven.



Als de informatie instelling gekozen is drukt u op de afname toets naast de Entertoets [ENTER] om een van de volgende schermen in de middelste display te kiezen:

1. **UNITS:** druk op de Entertoets om van maateenheid te veranderen. Om de afstand in mijlen te bekijken, kiest u *ENGLISH*. Om de afstand in kilometers te bekijken, kiest u *METRIC*.
2. **DEMO MODE:** het bedieningspaneel biedt een demoinstelling, die ontwikkeld is voor gebruik als de loopband in een winkel geëtaleerd wordt. Terwijl de demoinstelling aan is kunt u het bedieningspaneel normaal gebruiken wanneer u het snoer in het stopcontact steekt, de schakelaar in de resetstand geplaatst wordt, en de sleutel in het bedieningspaneel gestoken wordt. Echter als u de sleutel eruit haalt, dan blijven de displays branden hoewel de toetsen niet werken. Het woord *ON* (aan) zal op



het scherm verschijnen wanneer de demoinstelling aan is. Om de demoinstelling aan en uit te zetten drukt u op de Entertoets of op de Snelheidsafname toets [SPEED].

3. **CONTRAST LVL:** druk op de Hellingtoename of -afname toets [INCLINE] om het contrast van de display bij te stellen. Druk dan op de Entertoets.

U kunt ook uit de volgende schermen kiezen wanneer een module aangesloten is:

4. **MODULE:** de display zal het woord WIFI aangeven wanneer een iFit module aangesloten is. De display zal, als een *USB* module aangesloten is, de woorden *USB STATUS* aangeven. De display zal het woord *NIKE+* aangeven wanneer een *SYNC* aangesloten is.
5. **AUDIO COACH:** druk op de Entertoets om de audiocoach aan of uit te schakelen.

U kunt ook uit de volgende schermen kiezen wanneer een iFit module verbonden is:

6. **START MODE:** de startinstelling zal verschijnen wanneer u de sleutel in het bedieningspaneel steekt of wanneer u op de Thuis toets [HOME] drukt. Druk herhaaldelijk op de Entertoets om de handmatige instelling of de iFit instelling als startinstelling te kiezen.
7. **CHECK WIF:** druk dan op de Entertoets. De middelste display geeft het nummer van de software versie, het netwerk SSID, de codering van het netwerk, de sterkte van het draadloos signaal, het IP-adres van de module, het aantal geregistreerde gebruikers en hun namen, en de resultaten van de DNS lookup aan.
8. **SEND/OBTAIN DATA:** druk op de Entertoets om workouts, workout logs en updates te verzenden en te ontvangen. Wanneer het proces voltooid is zullen de woorden *TRANSFERS DONE* (doorgestuurd) op de display verschijnen.

Om de informatie instelling te verlaten, dient u de sleutel uit het bedieningspaneel te trekken.

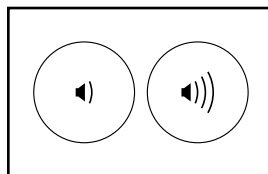
HOE DE GELUIDSINSTALLATIE TE GEBRUIKEN

Deze loopband is speciaal ontworpen voor gebruik met de iPod en is door de ontwikkelaar gecertificeerd om aan de Apple-prestatienormen te voldoen. U moet uw iPod, MP3-speler, CD-speler, of andere persoonlijke audiospeler op het bedieningspaneel via de audio-aansluiting of de optionele PROFORM SYNC aansluiten om muziek of audioboeken af te spelen via de stereoluidsprekers van het bedieningspaneel. De SYNC zal uw iPod tijdens het gebruik opladen.

Om muziek of ingesproken boeken met de geluidsinstallatie van het bedieningspaneel te beluisteren, sluit u een 3,5 mm mannetje tot mannetje audiokabel (niet inbegrepen) in de aansluiting op het bedieningspaneel en uw MP3-speler of CD-speler of andere persoonlijke audiospeler; **zorg ervoor dat de audiokabel goed aangesloten is**. Aandacht: ga naar uw plaatselijke elektronikawinkel om een audiokabel aan te schaffen.

Om de SYNC te gebruiken steekt u een aansluitbaar iPod (niet meegeleverd) in de kabel die uit de SYNC steekt. **Zorg ervoor dan de iPod volledig ingestoken is**.

Druk vervolgens op de playtoets op uw iPod, MP3-speler, CD-speler, of andere audiospeler. Pas het volume op uw persoonlijke audiospeler aan of druk op de Volumetoename en –afname toetsen op het bedieningspaneel.



Als u een persoonlijke CD-speler gebruikt en de CD slaat over, plaats de CD-speler dan op de vloer of op een ander vlakke ondergrond en niet op het bedieningspaneel.

HOE EEN PROFORM SYNC TE GEBRUIKEN

Met de optionele PROFORM SYNC kunt u de workout resultaten van uw loopband workout op uw iPod® (niet meegeleverd) opnemen. U kunt dan uw resultaten uploaden op Nikeplus.com waar u een heel stel functies/middelen kunt gebruiken om uw resultaten te analyseren en om uw vordering van de fitnessdoelen te volgen. **Om een SYNC wanneer dan ook te kopen belt u het telefoonnummer op de omslag/kaft van deze handleiding.**

Om de SYNC te gebruiken heeft u een iPod nano® (4de of 5de generatie) of een iPod touch® (2de, 3de, of 4de generatie) nodig.

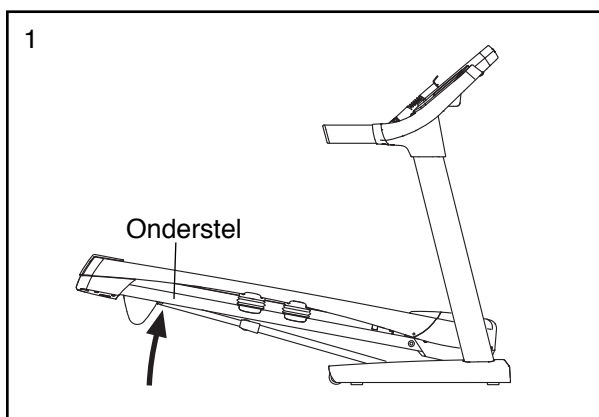
Raadpleeg voor meer informatie over de SYNC de instructies die bij de SYNC meegeleverd zijn.

HOE DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN

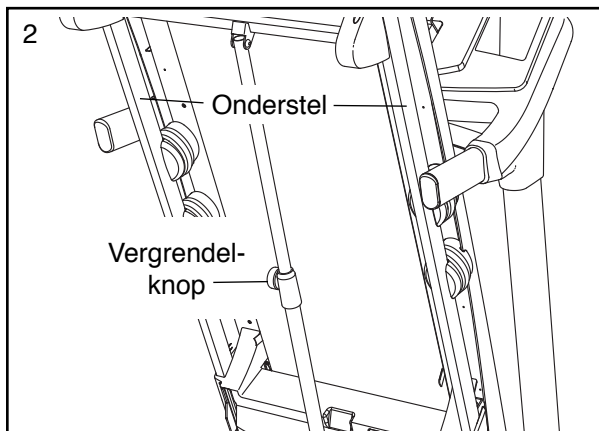
HOE DE LOOPBAND IN TE KLAPPEN

Om te voorkomen dat u de loopband beschadigt, stelt u de helling in op nul voordat u de loopband inklapt. Verwijder dan de sleutel en trek het snoer uit het stopcontact. **OPGELET:** u moet in staat zijn om veilig 20 kg op te kunnen optillen, neer te kunnen laten of om de loopband te verplaatsen.

1. Houd het metalen onderstel stevig vast op de plaats die door de pijl hieronder aangegeven wordt. **OPGELET:** houd het onderstel niet vast bij de plastic voetrails. Buig uw knieën en houd uw rug recht.



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

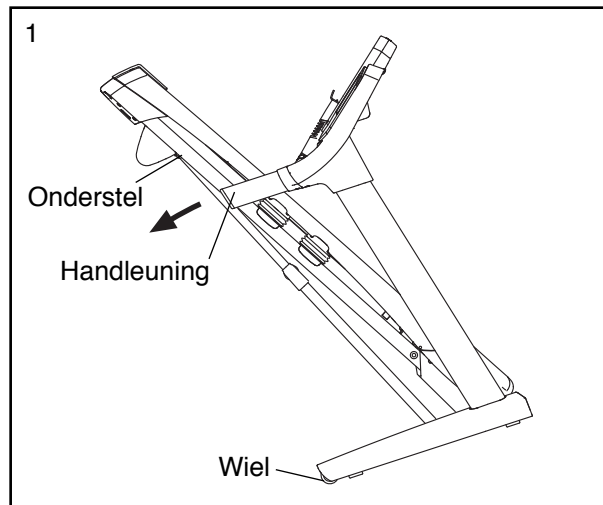


Plaats een matje onder de loopband om de vloer of de vloerbedekking te beschermen. Houd de loopband weg uit direct zonlicht. Berg de loopband nooit op in een omgeving waar de temperatuur hoger is dan 30° C.

HOE DE LOOPBAND TE VERPLAATSEN

Als u de loopband wilt verplaatsen, dient u deze eerst in te klappen zoals aan de linkerkant beschreven staat. **OPGELET:** zorg dat de vergrendelknop in de opbergstand vastzit. Het kan zijn dat er twee mensen nodig zijn om de loopband te verplaatsen.

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



2. Trek de handleuning naar achter tot de loopband op de wielen rolt; verplaats de loopband dan voorzichtig naar de gewenste plek. **OPGELET:** verplaats de loopband niet zonder deze naar achter te laten leunen, trek niet aan het onderstel en verplaats de loopband niet over een ongelijke ondergrond.
3. Plaats een voet tegen een van de wielen en laat de loopband voorzichtig neer.

HOE DE LOOPBAND NEER TE LATEN VOOR GEBRUIK

1. **Bekijk tekening 2, links.** Houd de bovenkant van het onderstel van de loopband met uw rechterhand vast. Trek vervolgens de vergrendelknop naar links. **BELANGRIJK:** draai niet aan de vergrendelknop. Druk, indien nodig, het onderstel iets naar voren. Draai het onderstel een paar centimeter naar beneden en laat de vergrendelknop los.
2. **Bekijk tekening 1, links.** Houd het metalen onderstel stevig met beide handen vast en laat het onderstel op de vloer neer. **OPGELET:** houd het onderstel niet vast bij de plastic voetrails en laat het onderstel niet los. Buig uw knieën en houd uw rug recht.

ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

ONDERHOUD

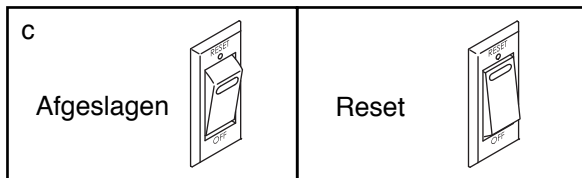
Reinig de loopband regelmatig en houd het loopoppervlak schoon en droog. Druk eerst **de schakelaar in de uit-stand en trek de stekker van de stroomkabel eruit**. Gebruik een vochtige doek en een paar druppels milde zeep om de buitenste delen van de loopband te reinigen. **BELANGRIJK: sproei geen vloeistoffen direct op de loopband. Houd vloeistoffen weg uit de buurt van het bedieningspaneel om schade aan het bedieningspaneel te voorkomen.** Maak de loopband vervolgens met een zachte doek goed droog.

PROBLEMEN OPLOSSEN

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

PROBLEEM: het apparaat gaat niet aan

- Zorg dat het snoer in een goed geaard stopcontact is gestoken (zie bladzijde 16). Als u een verlengsnoer nodig heeft, gebruik dan alleen een 3-draadig, 1 mm² (maat 14) snoer dan niet langer is dan 1,5 meter.
- Nadat de stekker goed is ingestoken, zorg er dan voor dat de sleutel goed in het bedieningspaneel zit.
- Controleer de schakelaar op het onderstel van de loopband bij het snoer. Als de schakelaar uitsteekt zoals afgebeeld dan is de schakelaar afgeslagen. Om de schakelaar opnieuw in te stellen, wacht u vijf minuten en drukt u de schakelaar weer in.

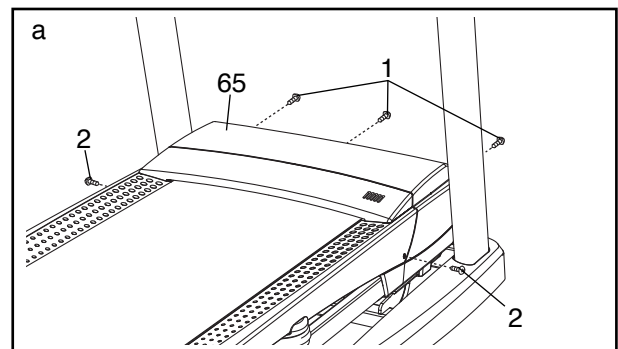


PROBLEEM: de stroom gaat tijdens het gebruik uit

- Controleer de schakelaar (bekijk tekening c, links). Als de schakelaar is uitgeschakeld, wacht u vijf minuten en drukt u de schakelaar weer in.
- Zorg dat het snoer goed ingestoken is. Als het snoer ingestoken is, trekt u het snoer uit, wacht u vijf minuten en steekt u het snoer weer in.
- Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel en steek hem er weer in.
- Raadpleeg de omslag van de gebruikershandleiding wanneer de loopband nog steeds niet werkt.

PROBLEEM: het displays van het bedieningspaneel blijven branden als u de sleutel uit het bedieningspaneel trekt

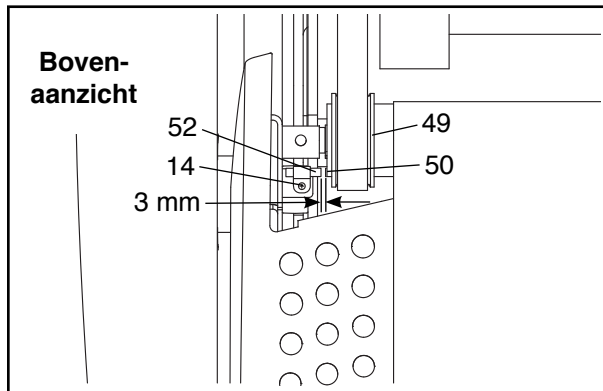
- Het bedieningspaneel kent een demoinstelling die ontworpen is voor gebruik als de loopband in een winkel geïnstalleerd wordt. Als de displays blijven branden wanneer u de sleutel uitrekt is de demoinstelling aan. Om de demoinstelling uit te schakelen, blijft u een paar seconden lang op de Stoptoets [STOP] drukken. Als de displays nog steeds branden, raadpleeg dan DE INFORMATIE INSTELLING op bladzijde 23 om de demoinstelling uit te doen.



PROBLEEM: de displays van het bedieningspaneel werken niet naar behoren

- Trek de sleutel uit het bedieningspaneel en **TREK HET SNOER UIT HET STOPCONTACT**. Verwijder de drie #8 x 1/2" Schroeven (1) en de twee #8 x 3/4" Schroeven (2). Til voorzichtig de Motorkap (65) voorzichtig af.

Zoek naar de Bladveerschakelaar (52) en de Magneet (50) aan de linkerkant van de Katrol (49). Draai de Katrol tot de Magneet gelijk staat met de Bladveerschakelaar. **Zorg dat het gat tussen de Magneet en de Bladveerschakelaar ongeveer 3 mm is.** Indien nodig draai de #8 x 3/4" Tekschroef (14) los, verplaats de Bladveerschakelaar wat en maak dan de Schroef weer vast. Maak de Motor-kap weer vast (niet getoond/afgebeeld) en laat de loopband een paar minuten draaien om te controleren of de snelheid juist aangegeven wordt.

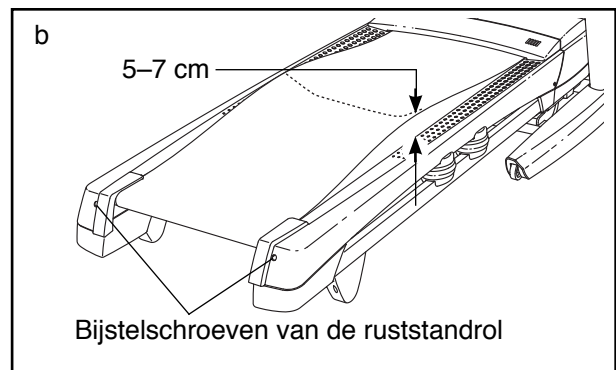


PROBLEEM: de helling van de loopband verandert niet goed

- Druk op een van de Hellingtoetsen [INCLINE] wanneer de sleutel in het bedieningspaneel zit. **Trek bij het wijzigen van de helling de sleutel uit.** Steek de sleutel na een paar seconden weer in. De loopband klimt automatisch naar de maximum helling en keert dan terug naar het minimum niveau. Hierdoor wordt het hellingsysteem opnieuw geijkt.

PROBLEEM: de loopband vertraagt als u er op loopt

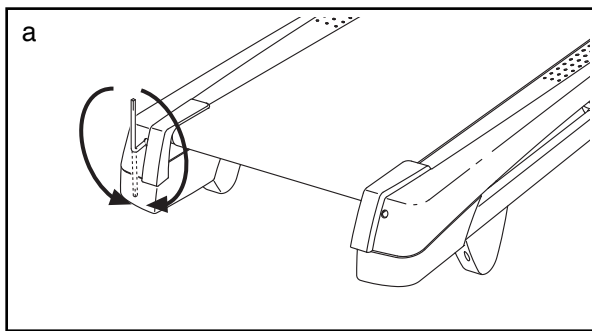
- Als u een verlengsnoer nodig heeft, gebruik dan alleen een 3-draadig, 1 mm² (maat 14) snoer dat niet langer is dan 1,5 meter.
- Als de loopband te strak staat, dan zal de werking van de loopband verslechteren en kan de loopband beschadigd raken. Verwijder de sleutel en **TREK DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT.** Draai met de inbusleutel beide bijstelschroeven van de ruststandrol een kwartslag naar links/tegen de klok in. Als de loopband goed vastzit moet u elke rand van de loopband 5 tot 7 cm van het loopoppervlak kunnen optillen. Zorg ervoor dat de loopband in het midden ligt. Steek dan de stekker in het stopcontact. Plaats de sleutel en laat de loopband een paar minuten draaien. Herhaal deze procedure tot de loopband goed vastzit.



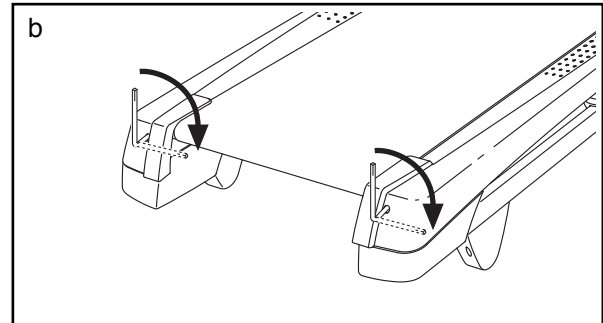
- Uw loopband heeft een platform voorzien van een smeervel van hoge kwaliteit. **BELANGRIJK: gebruik nooit silicone spray of andere substanties voor de loopband of het loopplatform tenzij aanbevolen door een erkende service monteur: reden buitensporige slijtage.** Als u verwacht dat de loopband meer smeervet nodig heeft, kijk dan op de kaft van deze gebruikershandleiding.
- Als de loopband nog steeds vertraagt als erop gelopen wordt, raadpleegt u de omslag van deze handleiding.

PROBLEEM: de loopband ligt niet in het midden of slijt als er op gelopen wordt

- a. **Als de loopband niet in het midden ligt**, dient u eerst de sleutel te verwijderen en dan **DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT TE TREKKEN**. **Als de loopband naar links verschoven is**, kunt u de inbusleutel gebruiken om de linker bijstelbout van de ruststandrol een halve slag naar rechts/ met de klok mee draaien; **als de loopband naar rechts verschoven is kunt u de linker bijstelschroef van de ruststandrol een halve slag naar links/tegen de klok in draaien**. Zorg dat u de loopband niet te vast draait. Steek dan de stekker in het stopcontact. Steek de sleutel in en laat de loopband een paar minuten draaien. Herhaal deze procedure tot de loopband goed in het midden ligt.



- b. **Als de loopband slijt als er op gelopen wordt**, dient u eerst de sleutel te verwijderen en dan **DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT TE TREKKEN**. Draai met de inbusleutel beide bijstelschroeven van de ruststandrol een kwartslag naar rechts/ met de klok mee. Als de loopband goed vastzit moet u elke rand van de loopband 5 tot 7 cm van het loopoppervlak kunnen optillen. Zorg ervoor dat de loopband in het midden ligt. Steek dan de stekker in het stopcontact. Steek de sleutel in en laat de loopband een paar minuten draaien. Herhaal deze procedure tot de loopband goed vastzit.



RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

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

De polssensor is geen medisch apparaat. Diverse factoren kunnen invloed hebben op nauwkeurigheid van de hartslagwaarden. De polssensor is alleen bedoeld als hulpmiddel bij de oefening voor het bepalen van de hartslag over het algemeen.

Deze richtlijnen helpen u bij het plannen van uw oefeningenprogramma. Voor meer gedetailleerde oefeninginformatie, dient u een erkend boek te kopen of uw arts te consulteren. Onthoud dat goede voeding en voldoende rust essentieel zijn voor succesvolle resultaten.

INTENSITEIT VAN OEFENINGEN

Of het nu uw doel is om vet te verbranden of om uw hart en vaatsysteem te versterken, het uitvoeren van oefeningen met de juiste intensiteit is de sleutel voor het bereiken van resultaten. U kunt uw hartslag gebruiken als gids voor het vinden van het juiste intensiteitsniveau. De grafiek hieronder toont de aanbevolen hartslagen voor het verbranden van vet en voor een aerobic oefening.

165	155	145	140	130	125	115	♥♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Voor het vinden van het juiste intensiteitsniveau, zoekt u uw leeftijd onderaan de grafiek (leeftijden worden afgerond naar het dichtstbijzijnde tiental). De drie getallen boven uw leeftijd bepalen uw "trainingszone." Het laagste nummer is uw hartslag voor het verbranden van vet, het middelste nummer is uw hartslag voor het maximaal verbranden van vet en het hoogste nummer is de hartslag voor de aerobic-oefening.

Vet verbranden—Om op doeltreffende wijze vet te verbranden, moet u gedurende een aanhoudende periode oefeningen doen op een laag intensiteitsniveau. Tijdens de eerste minuten van de oefening gebruikt uw lichaam *koolhydraatcalorieën* voor de energie. Pas na de eerste minuten van de oefening gebruikt uw lichaam opgeslagen *vetcalorieën* voor de energie. Als het uw doel is om vet te verbranden dient u de intensiteit van de oefening aan te passen tot uw hartslag zich bij het laagste nummer in uw trainingszone bevindt. Voor maximale vetverbranding, dient u te oefenen met uw hartslag in het middelste nummer van uw trainingszone.

Aerobic-oefening—Als het uw doel is om uw hart en vaatsysteem te versterken dan moet u een aerobic-oefening uitvoeren die zorgt voor activiteit die grote hoeveelheden zuurstof vereist gedurende langere perioden. Voor een aerobic-oefening past u de intensiteit van uw oefening aan tot uw hartslag in de buurt is van het hoogste nummer van uw trainingszone.

RICHTLIJNEN VOOR EEN TRAINING

Warming up—Start met strekken en lichte oefeningen gedurende 5 tot 10 minuten. Een warming-up zorgt dat u uw lichaamstemperatuur, hartslag en bloeddorsting verhoogt in voorbereiding op de training.

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

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

FREQUENTIE VAN DE OEFENINGEN

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

LIJST MET ONDERDELEN

Modelnr. PETL12711.2 R1014A

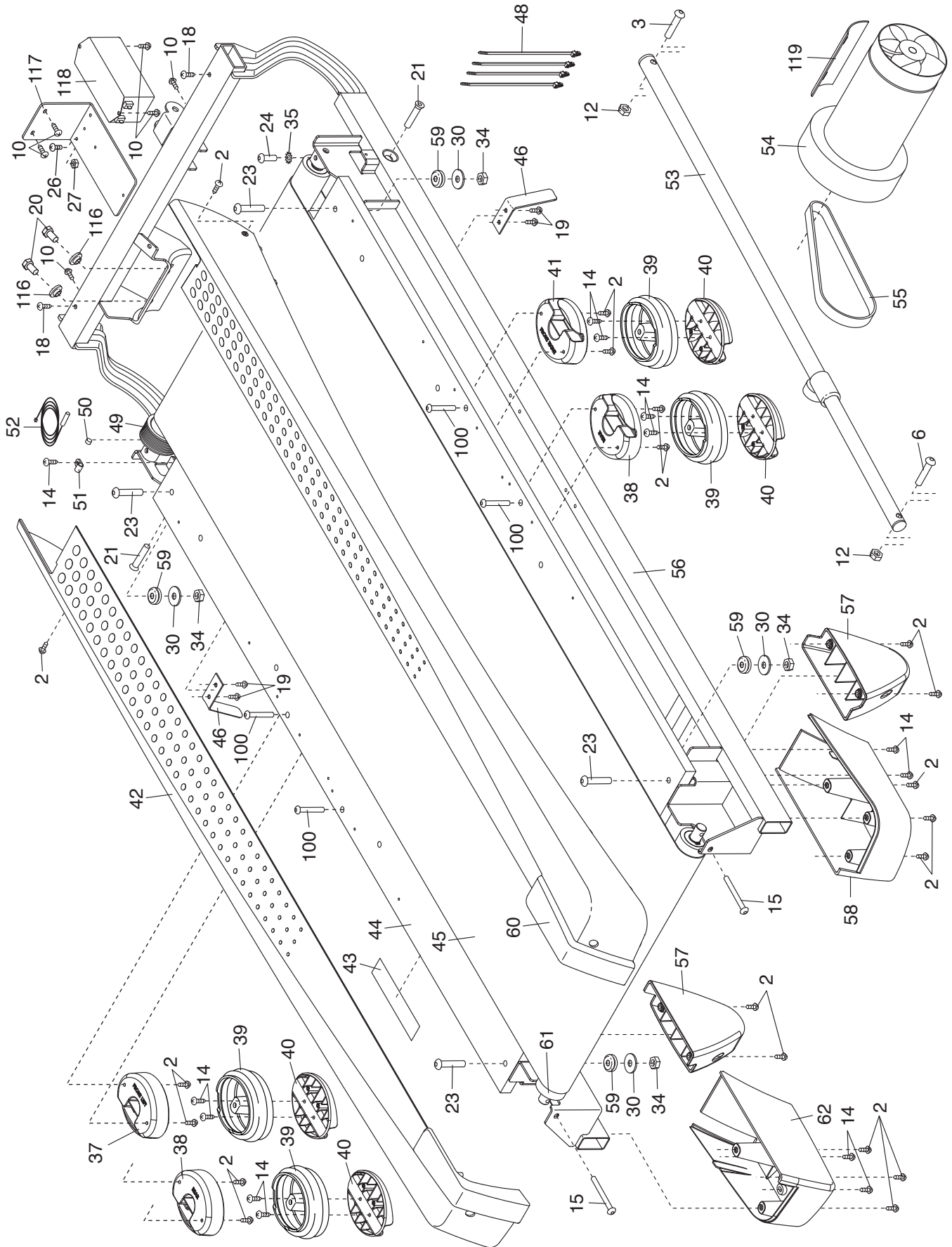
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	23	#8 x 1/2" Schroef	47	1	Borstriem
2	49	#8 x 3/4" Schroef	48	4	Draadband
3	1	3/8" x 2" Bout	49	1	Aandrijfrol/Katrol
4	6	5/16" x 1 1/4" Schroef	50	1	Magneet
5	4	5/16" x 1" Schroef	51	1	Klip van de Bladveerschakelaar
6	1	3/8" x 1 3/4" Bout	52	1	Bladveerschakelaar
7	4	3/8" x 2 3/4" Schroef	53	1	Opbergvergrendeling
8	4	3/8" x 1 1/4" Schroef	54	1	Aandrijfmotor
9	2	#10 x 3/4" Schroef	55	1	Riem van de Motor
10	13	#8 x 1/2" Aardschroef	56	1	Onderstel
11	8	5/16" Stertussenring	57	2	Achterpoot
12	2	3/8" Moer	58	1	Rechter Achterkap
13	4	3/8" Stertussenring	59	4	Rubber Kussen
14	21	#8 x 3/4" Tekschroef	60	1	Rechter Voetrail
15	2	Bijstelschroeven van de Ruststandrol	61	1	Ruststandrol
16	1	3/8" x 1 1/2" Bout	62	1	Linker Achterkap
17	2	3/8" x 1 3/4" Wielbout	63	1	Sensor
18	2	#8 x 1 3/4" Schroef	64	1	Geaarde Beugel
19	9	#8 x 7/16" Schroef	65	1	Motorkap
20	2	5/16" Motorschroef	66	1	Kapversiering
21	2	1/2" x 2 1/4" Bout	67	2	Tussenstuk van het Onderstel van de Helling
22	2	3/8" x 1" Bout	68	1	Beugel van de Helling Stop
23	4	5/16" x 1 3/4" Hechtbout	69	1	Hellingmotor
24	1	1/4" x 1" Schroef	70	1	Onderstel van de Helling
25	4	#8 x 1" Schroef	71	2	Tussenstuk van het Onderstel
26	1	#8 x 3/4" Aardbout	72	1	Regulateur
27	1	#8 Moer	73	1	Controllerplaat
28	4	#8 x 3/4" Schroef van de Onderste Kap	74	2	Buis van de Motorkap
29	1	3/8" x 2" Inbusbout	75	1	Schakelaar
30	4	5/16" Platte Tussenring	76	1	Snoer
31	2	5/16" Vierkante Moer	77	1	Pakkingring
32	2	1/2" Moer	78	1	Onderste Kap
33	6	3/8" Klemmoer	79	1	Linker Kap van de Staander
34	4	5/16" Moer	80	1	Rechter Kap van de Staander
35	3	1/4" Stertussenring	81	1	Draad van de Staander
36	2	1/4" Platte Tussenring	82	1	Linker Kap van de Basis
37	1	Linker Voorste Bovenkant van de Isolator	83	1	Rechter Kap van de Basis
38	2	Bovenachterkant van de Isolator	84	2	Kapje van de Handleuning
39	4	Isolator	85	1	Linker Kap van de Handleuning
40	4	Onderkant van de Isolator	86	1	Rechter Kap van de Handleuning
41	1	Rechter Voorste Bovenkant van de Isolator	87	1	Rechter Handleuning
42	1	Linker Voetrail	88	1	Linker Handleuning
43	1	Waarschuwingsticker	89	1	Linker Staander
44	1	Loopoppervlak	90	1	Rechter Staander
45	1	Loopband	91	2	Waarschuwingsticker
46	2	Riemgeleider	92	4	Kussentje van de Basis
			93	1	Dwarsstang
			94	1	Basis
			95	1	Rechter Wielkap

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
96	1	Linker Wielkap	108	1	Rechter Lade
97	2	Wiel	109	1	Basis van het Bedieningspaneel
98	1	Sleutel/Klip	110	1	Aarddraad van de Basis
99	1	Draadband	111	3	Klip van de Kap
100	4	1/4" x 2 1/4" Schroef	112	2	#10 x 3/4" Schroef met Platte Kop
101	1	Huls van de Module	113	4	5/16" Platte Tussenring
102	1	Achterkant van het Bedieningspaneel	114	1	Snoer voor gebruik in Engeland
103	1	Bedieningspaneel	115	1	Ontvanger
104	1	Onderstel van het Bedieningspaneel	116	2	Huls van de Motor
105	2	Aarddraad	117	1	Beugel van de Filter
106	2	Klem van het Bedieningspaneel	118	1	Filter
107	1	Linker Lade	119	1	Motorisolator
			*	–	Gebruikershandleiding

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

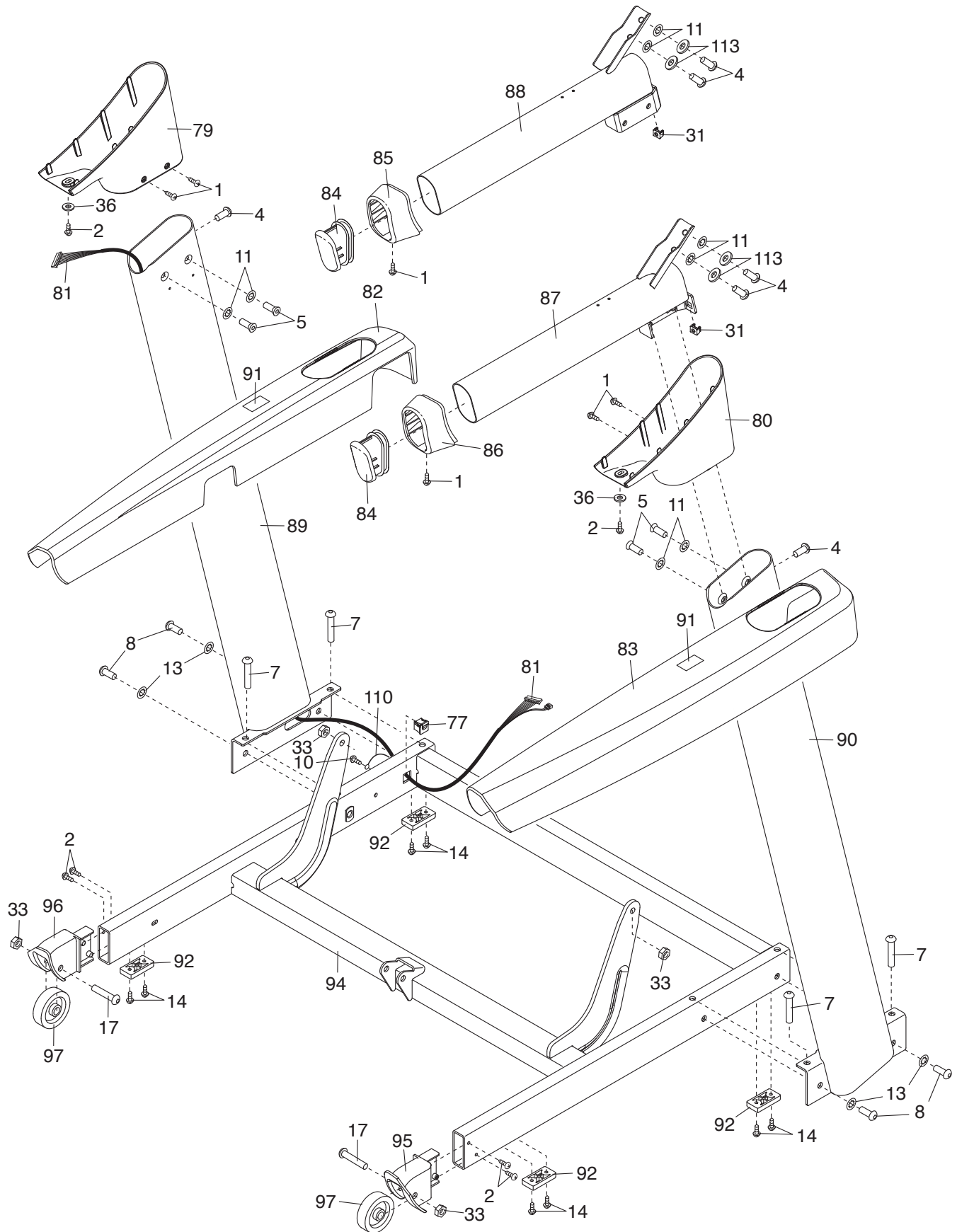
GEDETAILEERDE TEKENING A

Modelnr. PETL12711.2 R1014A



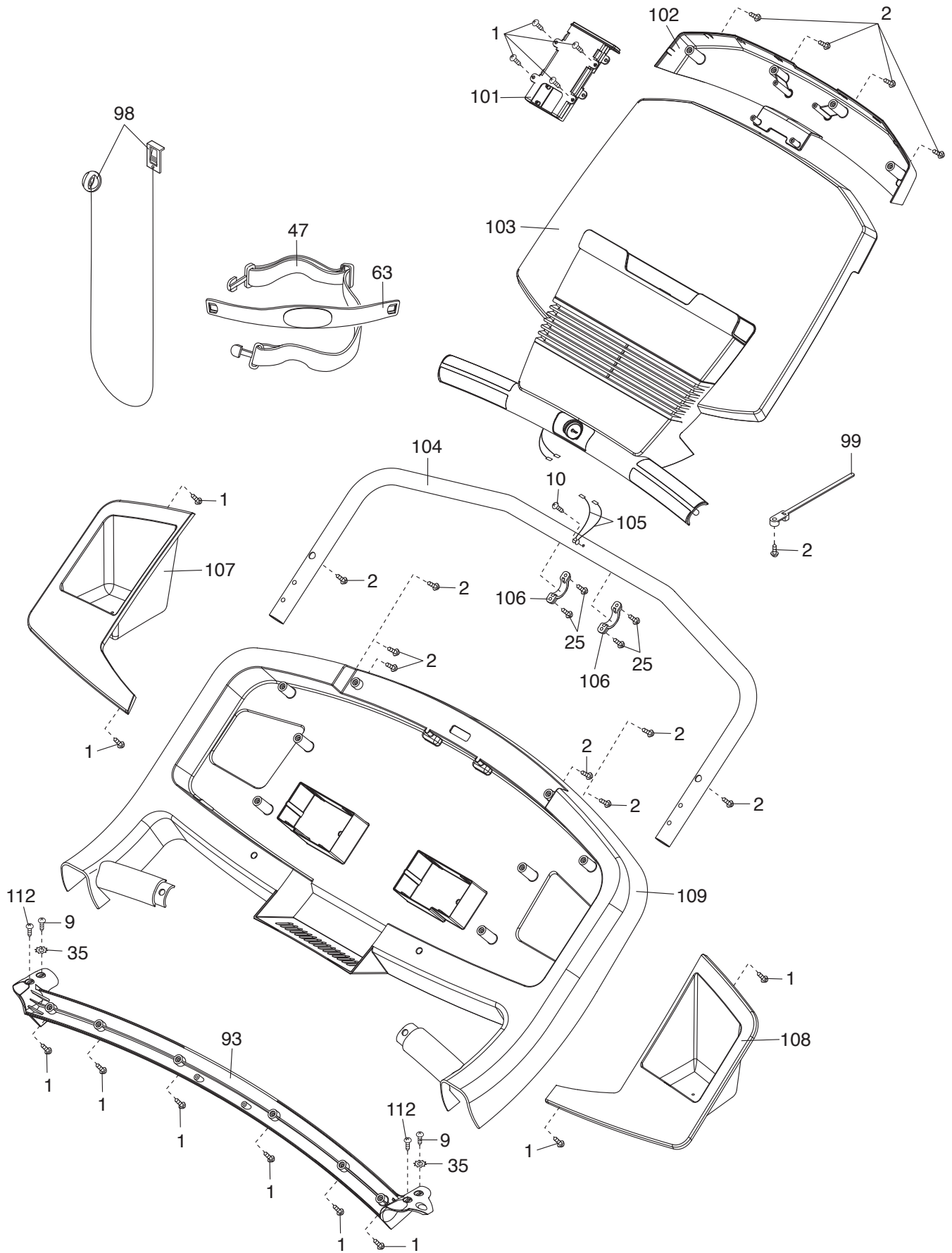
GEDETAILEERDE TEKENING C

Modelnr. PETL12711.2 R1014A



GEDETAILEERDE TEKENING D

Modelnr. PETL12711.2 R1014A



HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN

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

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

RECYCLING INFORMATIE

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

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

