

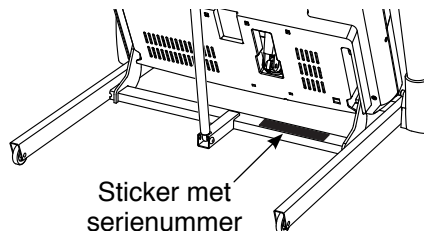
PRO-FORM[®]

PERFORMANCE 1450

Modelnr. PETL12714.1

Serienr. _____

Schrijf het serienummer hierboven
voor verdere raadpleging.



KLANTENDIENST

Neem contact op met de
Klantendienst (zie informatie hier-
onder) 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

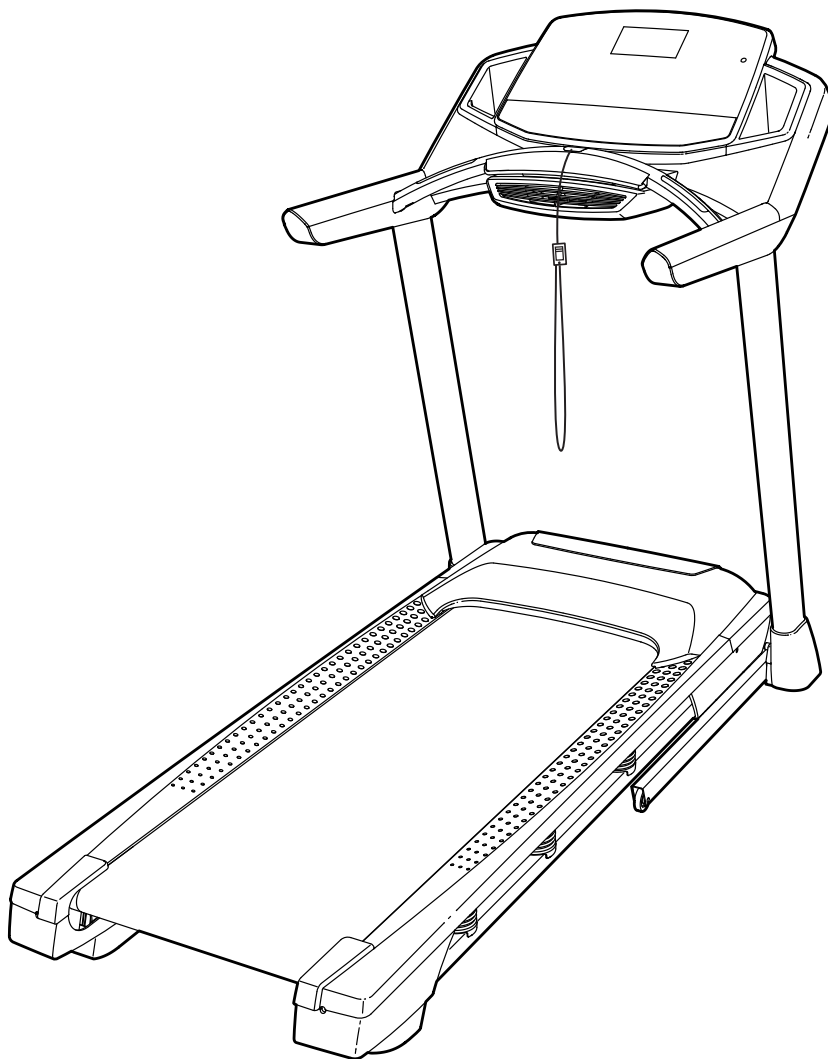
Email:

csuk@iconeurope.com

OPGELET

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

GEBRUIKERSHANDLEIDING



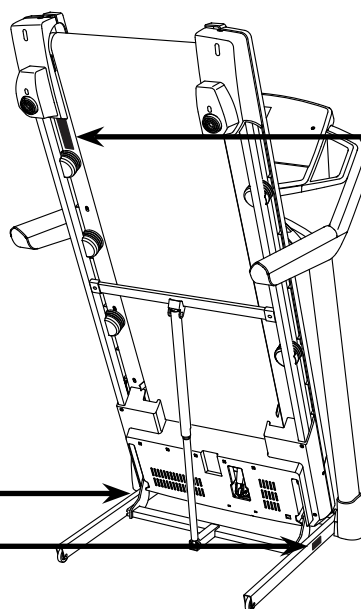
www.iconeurope.com

INHOUD

DE STICKERS MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	5
ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA	6
MONTAGE	7
DE HARTSLAG MONITOR	16
HOE DE LOOPBAND TE GEBRUIKEN	17
HOE DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN	26
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN	27
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN	30
LIJST MET ONDERDELEN	34
GEDETAILLEERDE TEKENING	36
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN	Laatste pagina
RECYCLING INFORMATIE	Laatste pagina

DE STICKERS MET WAARSCHUWING

De waarschuwingsticker hier afgebeeld is met uw dit product inbegrepen. Plak de sticker op de aangegeven plaats over de Engelse waarschuwing 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.



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 produkt.

1. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om zich ervan te vergewissen dat alle gebruikers van deze loopband voldoende op de hoogte zijn van alle waarschuwingen en alle voorzorgsmaatregelen.
2. Raadpleeg uw huisarts voordat u met enig oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen van boven de 35 jaar, of voor personen met reeds bestaande gezondheidsproblemen.
3. Gebruik de loopband alleen zoals beschreven.
4. Deze loopband is alleen voor gebruik in huis bedoeld. Gebruik de loopband nooit commercieel, nooit voor verhuur of in een instelling.
5. Houd de loopband binnenshuis weg van vocht en stof. Plaats de loopband niet in een garage, op een overdekt terras, of bij water.
6. Plaats de loopband op een vlakke ondergrond met minstens 2,4 m ruimte achter de loopband en 0,6 m ruimte aan beide zijden van de loopband. Plaats de loopband op geen enkele ondergrond die luchtopeningen blokkeert. Leg een matje onder de loopband om de vloer of de vloerbedekking te beschermen.
7. Gebruik de loopband niet waar spuitbussen gebruikt worden of waar zuurstof toegevoegd wordt.
8. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 12 jaar en huisdieren bij de loopband vandaan.
9. De loopband mag alleen door personen die minder dan 150 kg wegen gebruikt worden.
10. Laat nooit meer dan één persoon tegelijkertijd op de loopband.
11. Draag juiste kleding bij gebruik van de loopband. Draag geen losse kleding die in de loopband verstrikt kan raken. Suspensoirs worden zowel voor mannen als voor vrouwen aanbevolen. *Draag altijd gym schoenen. Gebruik de loopband nooit op blote voeten, met alleen sokken aan of met sandalen.*
12. Steek de stroomkabel alleen in een geaard stopcontact (zie bladzijde 17), wanneer deze aangesloten wordt. Geen enkel ander apparaat mag op dezelfde groep aangesloten zijn.
13. Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een 3-draadige geleider: snoer maat 14 (1 mm²) van 1,5 m of korter.
14. Houd de stroomkabel bij hete oppervlaktes vandaan.
15. Laat de loopband nooit draaien wanneer de elektriciteit uitgeschakeld is. Gebruik de loopband niet wanneer de stroomkabel of de stekker beschadigd is. Gebruik de loopband niet wanneer deze niet goed werkt. (Zie ONDERHOUD EN PROBLEMEN OPLOSSEN op bladzijde 27 als de loopband niet juist werkt.)
16. Lees de noodstop procedure aandachtig door, en test de noodstop procedure voordat u de loopband gebruikt (raadpleeg HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 19).
17. Start de loopband nooit wanneer u op het loopvlak staat. Houd de handleidingen bij gebruik van de loopband altijd vast.
18. De loopband kan hoge snelheden bereiken. Stel de snelheid zeer geleidelijk bij om plotselinge versnellingsschokken te voorkomen.
19. De hartslagmonitor is geen medisch instrument. Verschillende factoren, waaronder de beweging van de gebruiker, kunnen invloed hebben op de nauwkeurigheid van de hartslagwaarden. De hartslagmonitor dient slechts om de hartslag globaal te meten, als hulpmiddel bij het oefenen.

20. Laat de loopband nooit onbeheerd rond-draaien. Verwijder altijd de sleutel, druk de stroomschakelaar in de uit-stand (off) (zie de tekening op bladzijde 5 voor de plaats van de stroomschakelaar) en trek de stroomkabel uit wanneer de loopband niet gebruikt wordt.
21. Voltooi eerst, op juiste wijze, de montage van de loopband voordat u hem verplaatst. (Zie MONTAGE op bladzijde 7 en HOE DE LOOPBAND IN TE KLAPPEN EN TE VERPLAATSEN op bladzijde 26.) U moet in staat zijn om veilig 20 kg op te kunnen tillen om de loopband in te klappen, te laten zakken of te verplaatsen.
22. Overtuig u ervan dat bij het inklappen of het verplaatsen van de loopband de opberg-vergrendeling het onderstel stevig in de opbergstand houdt.
23. Steek geen enkel onderwerp in welke opening van de loopband dan ook.
24. Controleer regelmatig alle onderdelen en draai ze dan goed vast.
25. **GEVAAR:** trek de stroomkabel altijd direct na gebruik van de loopband uit. Doe dit ook voor het schoonmaken van de loopband, voor het plegen van onderhoud en voor het bijstellen zoals in deze handleiding beschreven. Verwijder nooit de motorkap tenzij een erkende onderhoudsmonteur dat aangeeft. Onderhoud, anders dan de procedures in deze handleiding, dient uitsluitend door een erkende onderhoudsmonteur uitgevoerd te worden.
26. Te veel oefenen kan tot ernstig letsel of tot de dood leiden. Als u tijdens het oefenen uitgeput raakt of pijn voelt, stop dan onmiddellijk en begin met af te koelen.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

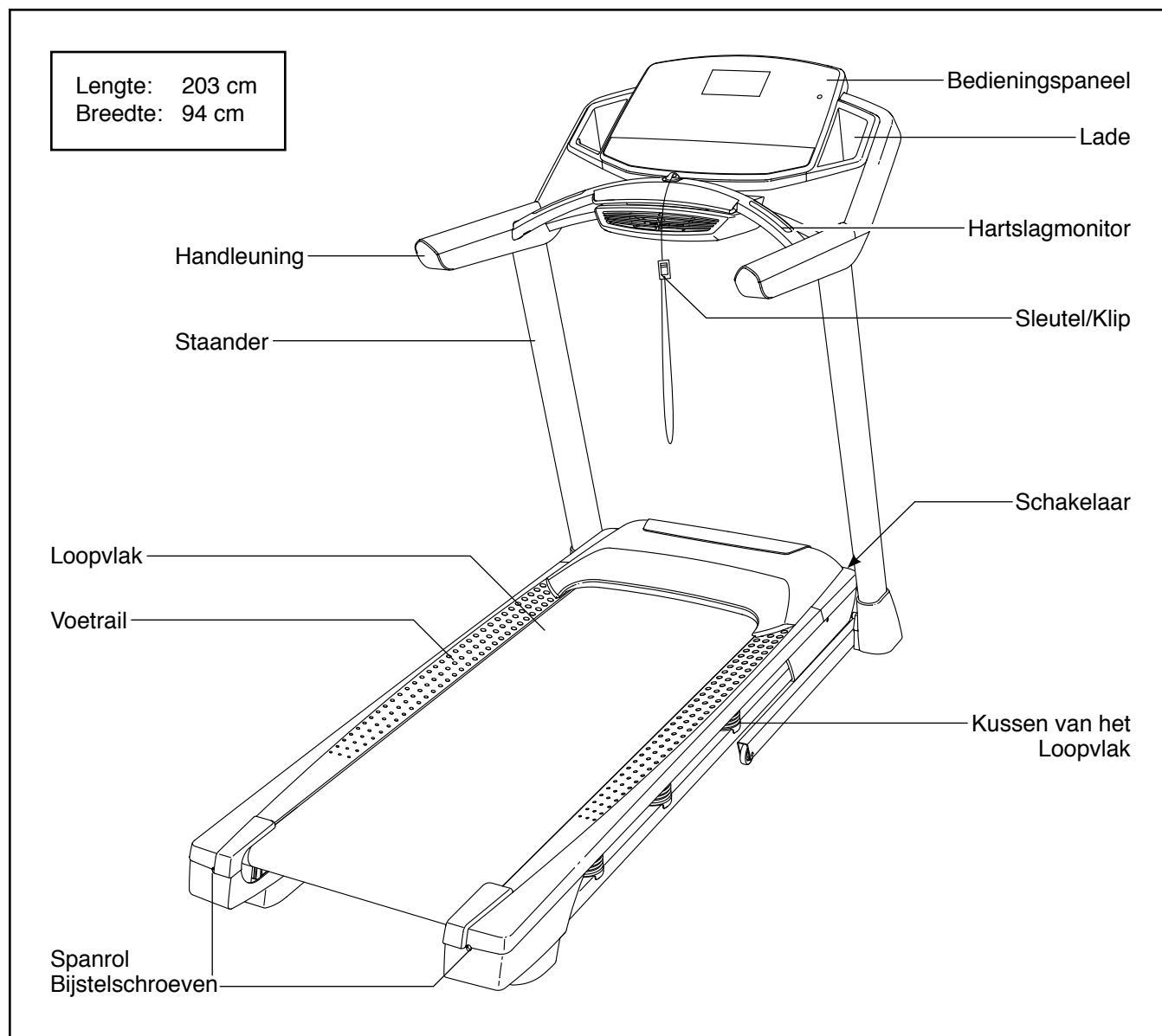
VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u voor de revolutionaire PROFORM® PERFORMANCE 1450 loopband gekozen heeft. De PERFORMANCE 1450 loopband kent een indrukwekkende reeks mogelijkheden die ontwikkeld zijn om uw workouts thuis effectiever en leuker te maken. De unieke loopband kan, wanneer u niet oefent, ingeklapt worden 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

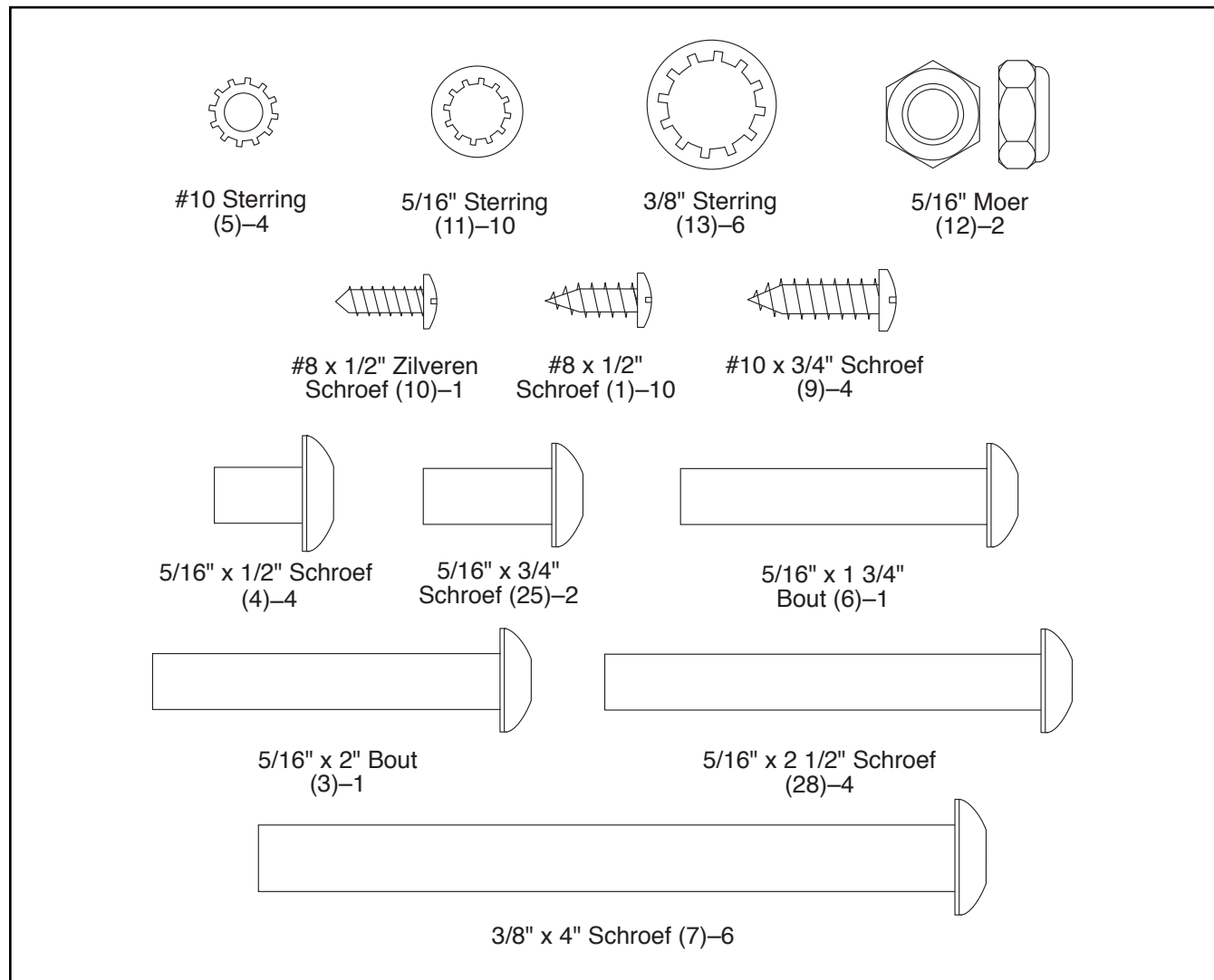
omslag van deze handleiding als u nog vragen hebt. Noteer het productnummer en het serienummer voordat u met ons contact opneemt. De plaats waar u de stickers met het productnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de omslag van de handleiding aangegeven.

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



ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA

Raadpleeg de tekeningen hieronder om de kleine onderdelen voor de montage te herkennen. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN achterin deze handleiding. Het getal tussen de haakjes 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 zijn mogelijk extra metalen onderdelen meegeleverd.**



MONTAGE

- De montage moet door twee personen uitgevoerd worden.
 - Leg alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal pas weg als u de montage helemaal voltooid heeft.
 - Er kan, na verzending, een vettige substantie op de buitenkant van de loopband zitten. Dit is normaal. Mocht er een vettige substantie op de loopband zitten, veeg die dan weg met een zachte doek en een zacht niet-schurend schoonmaakmiddel.
 - Linker onderdelen worden met “L” of “Left” aangegeven en rechter onderdelen worden met “R” of “Right” aangegeven.
 - Zie bladzijde 6 om kleine onderdelen te herkennen.
 - Voor de montage heeft u het volgende gereedschap nodig:
 - de meegeleverde inbussleutel
 - een instelbare sleutel
 - een kruiskopschroevendraaier
- Gebruik geen elektrisch gereedschap om schade aan onderdelen te voorkomen.

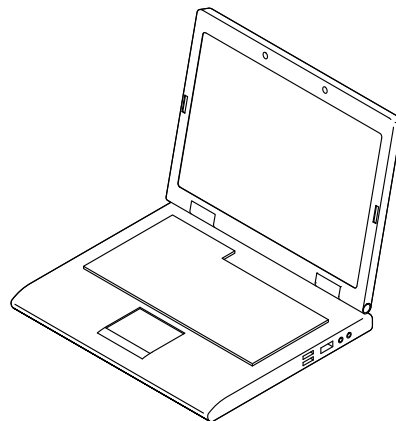


1. Ga naar www.iconsupport.eu op uw computer en registreer uw product.

- activeert uw garantie
- bespaart u tijd als u ooit contact moet opnemen met de Klantendienst
- hiermee kunnen wij u op de hoogte stellen van upgrades en aanbiedingen

Aandacht: indien u geen internettoegang heeft, belt u met de Klantendienst (zie de voorkant van deze handleiding) om uw product te registreren.

1

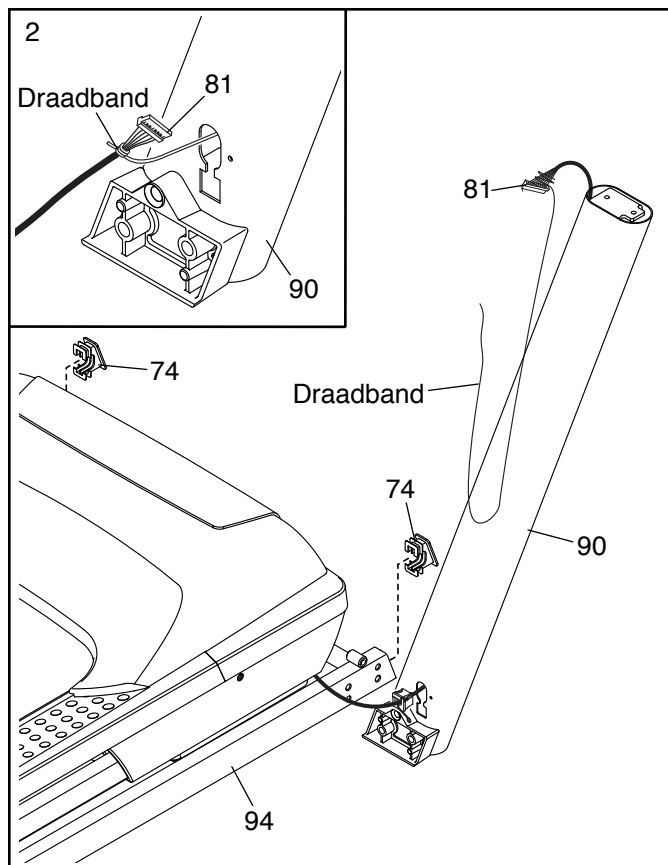


2. **Zorg dat de stroomkabel uit getrokken is.**

Druk een Kap van de Basis (74) in elke kant van de Basis (94).

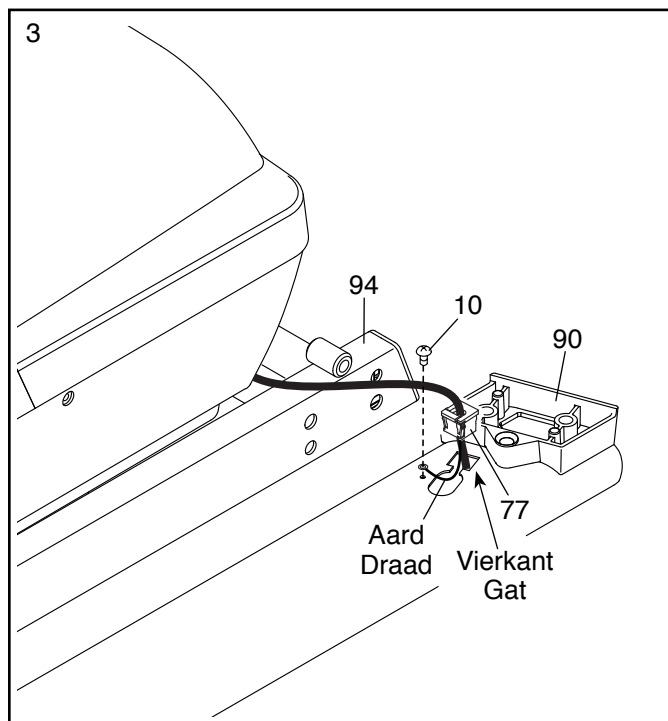
Zoek naar de Rechter Staander (90). Laat een tweede persoon de Rechter Staander bij de Basis (94) houden.

Zie de inzet-tekening. Maak de draadband in de Rechter Staander (90) stevig rond het uiteinde van de Draad van de Staander (81) vast. Steek dan de Draad van de Staander in het onderste uiteinde van de Rechter Staander terwijl u het andere uiteinde van de draadband uit de Rechter Staander trekt.



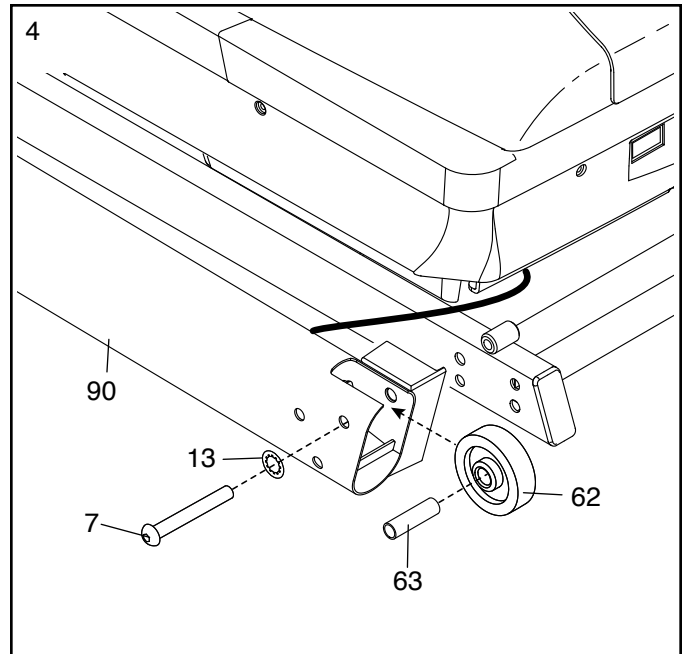
3. Leg de Rechter Staander (90) bij de Basis (94). Druk de Borgring (77) in het vierkante gat in de Rechter Staander (90). **Zorg ervoor dat de aarddraad niet bekneld raakt.**

Maak vervolgens de aarddraad aan de Rechter Staander (90) vast met een #8 x 1/2" Zilveren Schroef (10) zoals afgebeeld.



4. Steek een Tussenstuk van het Wiel (63) in een Voor Wiel (62). Houd het Voor Wiel in de onderkant van de Rechter Staander (90), en steek een 3/8" x 4" Schroef (7) met een 3/8" Sterring (13) in de Rechter Staander en in het Voor Wiel.

Herhaal deze stap voor de Linker Staander (niet afgebeeld).

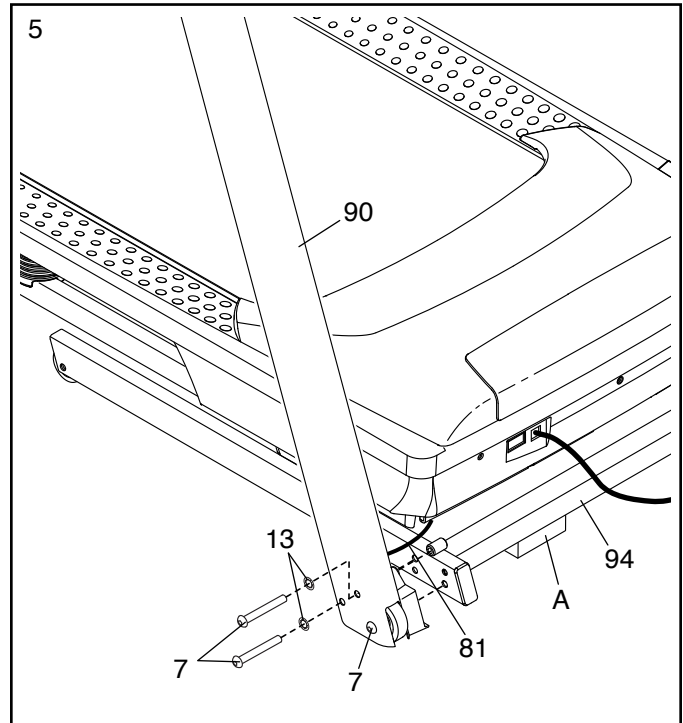


5. Leg een stuk van het verpakkingsmateriaal (A) onder de rechterkant van de Basis (94). Houd de Rechter Staander (90) tegen de Basis. **Zorg ervoor dat de Draad van de Staander (81) niet bekneld raakt.**

Steek twee 3/8" x 4" Schroeven (7) met twee 3/8" Sterringen (13) in de Rechter Staander (90) en draai de drie Schroeven gedeeltelijk in de Basis (94) vast; **draai de Schroeven nog niet helemaal vast.**

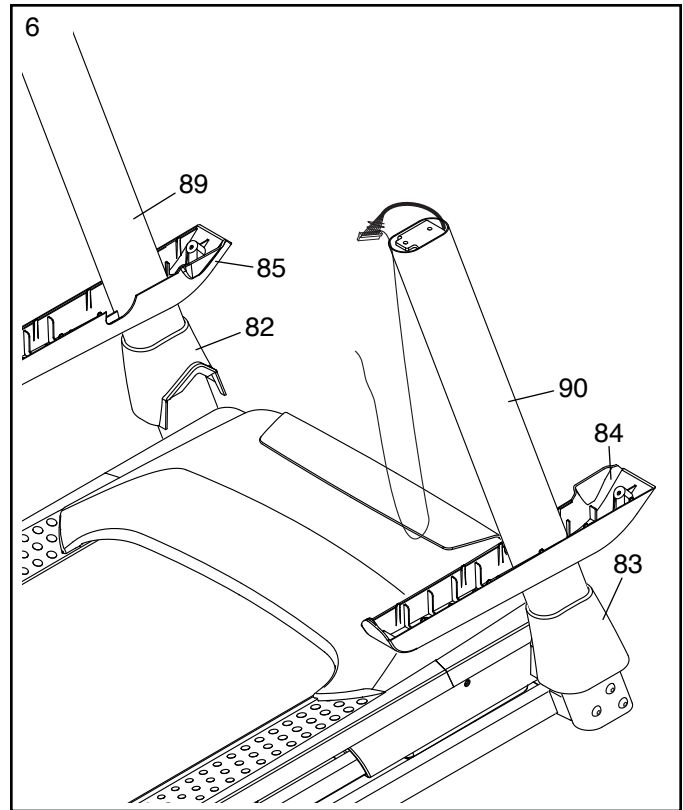
Leg het verpakkingsmateriaal (A) aan de linkerkant van de Basis (94) en maak de Linker Staander (niet afgebeeld) op dezelfde manier vast. Aandacht: er zitten geen draden aan de linkerkant.

Verwijder het verpakkingsmateriaal (A) van onder de Basis (94).



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

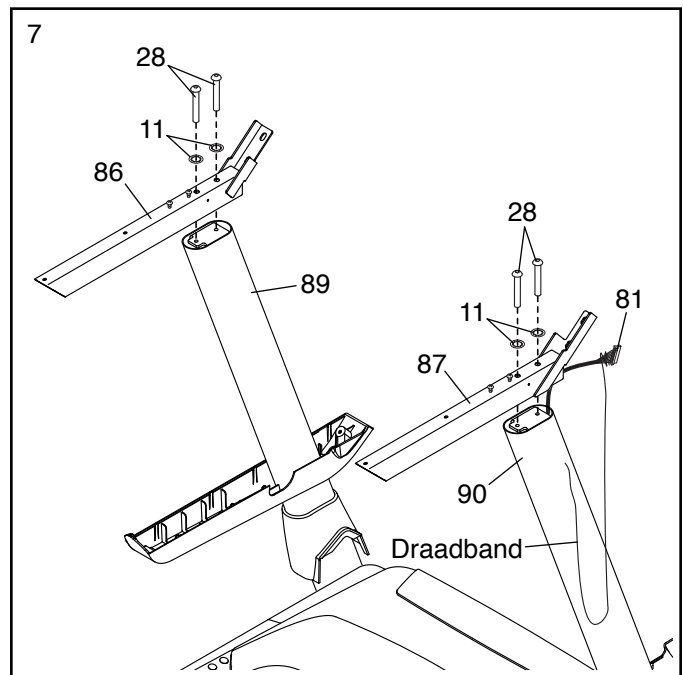
Zoek naar de Onderste Kap van de Linker en de Rechter Handleuning (84, 85). Schuif de Onderste Kap van de Linker Handleuning op de Linker Staander (89) en schuif de Onderste Kap van de Rechter Handleuning op de Rechter Staander (90).



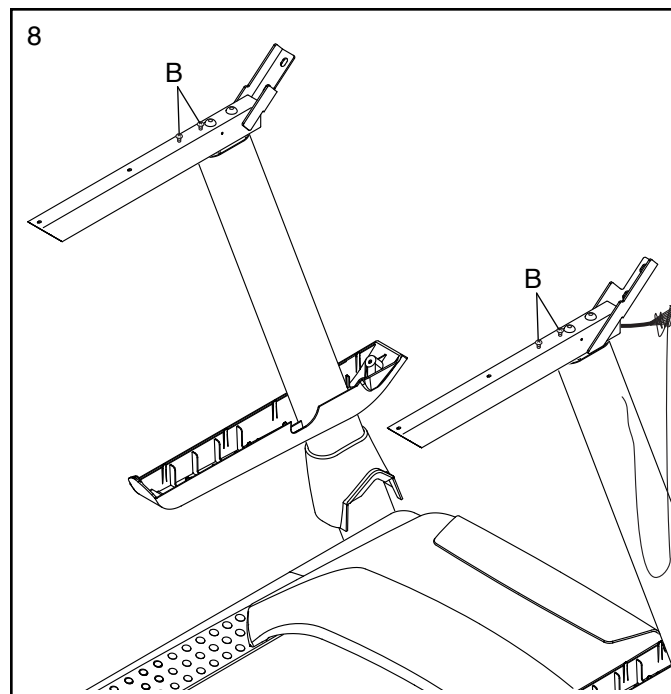
7. Maak de Linker Handleuning (86) aan de Linker Staander (89) vast met twee 5/16" x 2 1/2" Schroeven (28) en twee 5/16" Sterringen (11). **Draai de Schroeven helemaal vast.**

Maak de Rechter Handleuning (87) aan de Rechter Staander (90) vast met twee 5/16" x 2 1/2" Schroeven (28) en twee 5/16" Sterringen (11). **Draai de Schroeven helemaal vast.**

Verwijder de draadband van de Draad van de Staander (81).



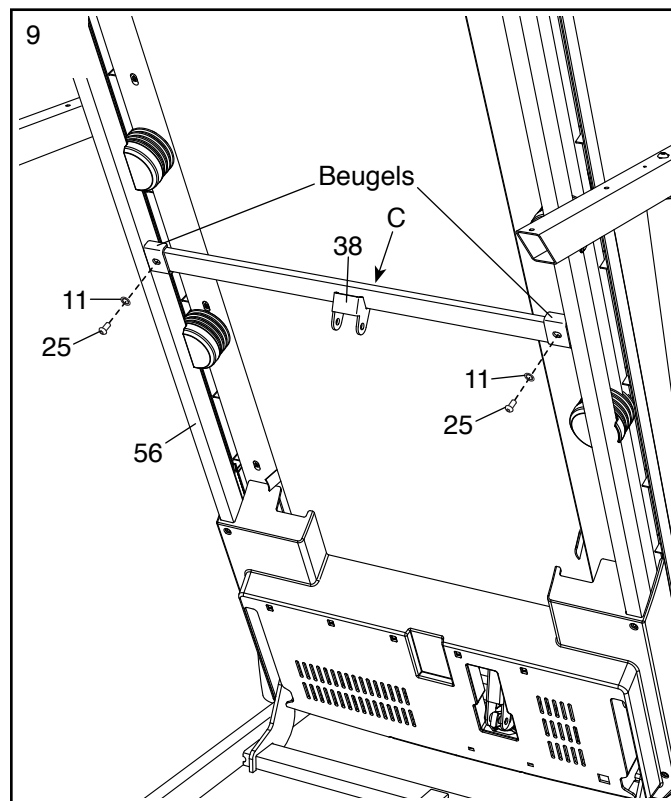
8. Als er vier schroeven (C) op de afgebeelde plaatsen zitten, verwijder die dan en gooi ze weg.



9. **Aandacht:** indien de loopband op een gladde ondergrond gemonteerd is, dan kan deze tijdens deze stap naar voren rollen.

Til het Onderstel (56) rechtop. **BELANGRIJK:** til het Onderstel niet verder dan rechtop. Laat een tweede persoon het Onderstel vasthouden totdat stap 11 voltooid is.

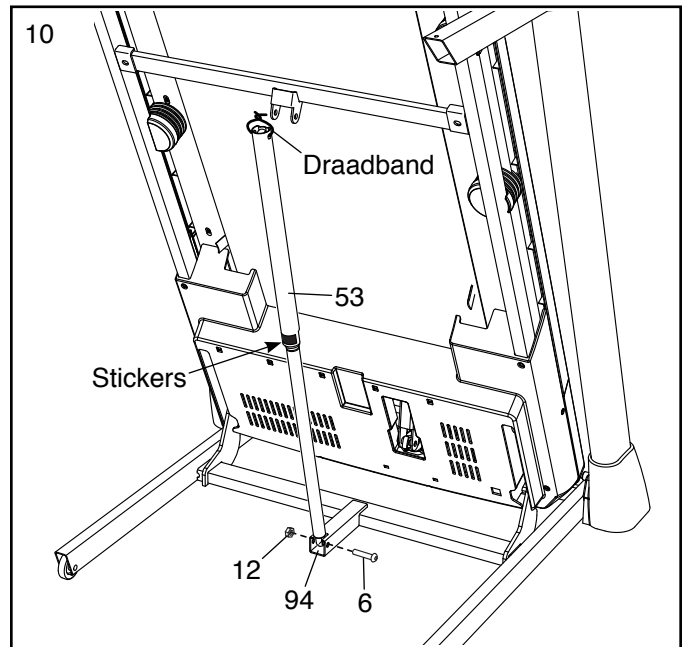
Draai de Dwarsstang van de Vergrendeling (38) zoals afgebeeld. **Zorg ervoor dat de sticker (C) "This side toward belt" (deze kant naar de band) naar de loopband toewijst.** Maak de Dwarsstang van de Vergrendeling op de beugels van de Onderstel (56) vast met twee 5/16" x 3/4" Schroeven (25) en twee 5/16" Sterringen (11).



10. Draai de Opbergvergrendeling (53) zodanig dat de stickers van de loopband af wijzen zoals afgebeeld.

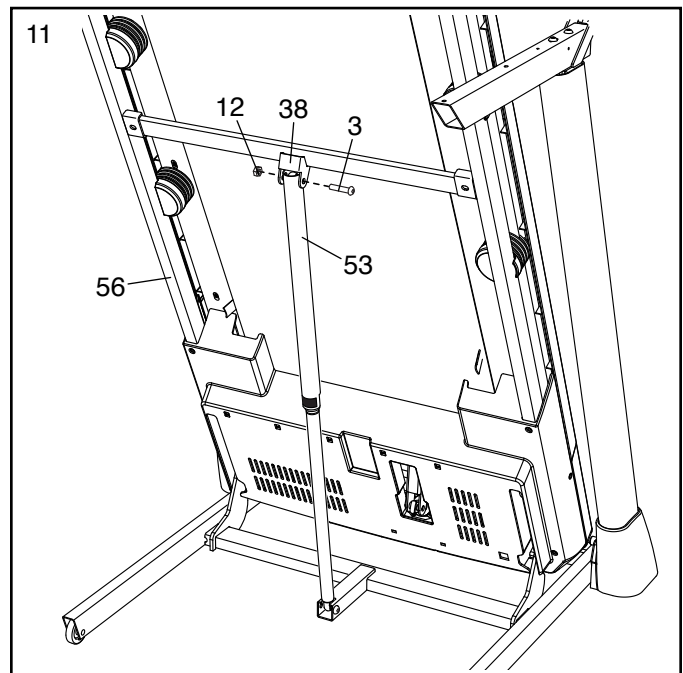
Maak het onderste uiteinde van de Opbergvergrendeling (53) aan de beugel op de Basis (94) vast met een 5/16" x 1 3/4" Bout (6) en een 5/16" Moer (12).

Til de Opbergvergrendeling (53) naar een verticale stand. Indien er een draadband in de bovenkant van de Vergrendeling zit, verwijder die dan en gooi hem weg.



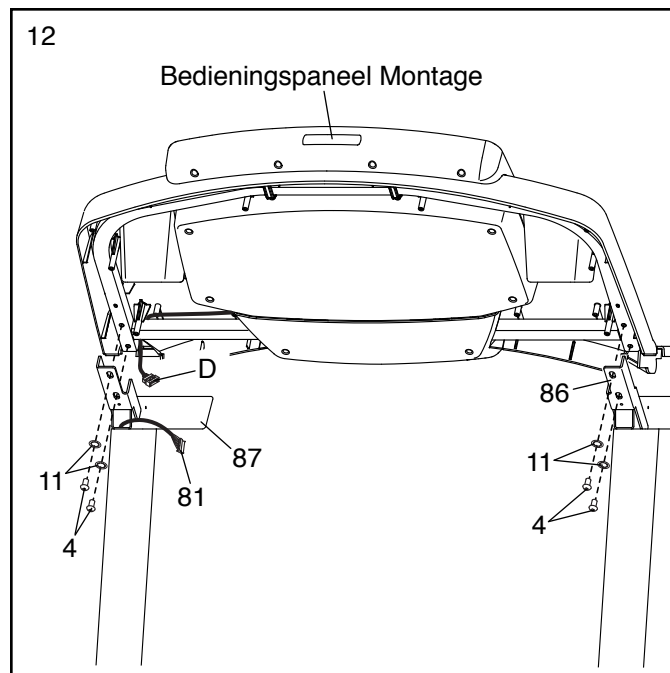
11. Maak het bovenste uiteinde van de Opbergvergrendeling (53) aan de beugel op de Dwarsstang van de Vergrendeling (38) vast met een 5/16" x 2" Bout (3) en een 5/16" Moer (12).

Laat het Onderstel (56) zakken (zie HOE DE LOOPBAND TE LATEN ZAKKEN VOOR GEBRUIK op bladzijde 26).

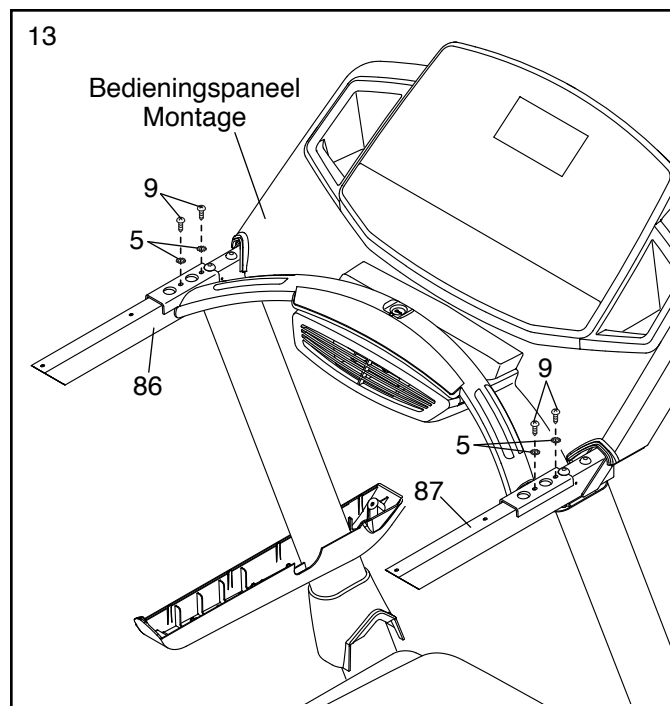


12. Zet het bedieningspaneel op de Linker en op de Rechter Handleuning (86, 87). **Zorg ervoor dat er geen enkele draad (D, 81) bekneeld raakt.**

Maak het bedieningspaneel vast met vier 5/16" x 1/2" Schroeven (4) en vier 5/16" Sterringen (11). **Draai de Schroeven nog niet vast.**



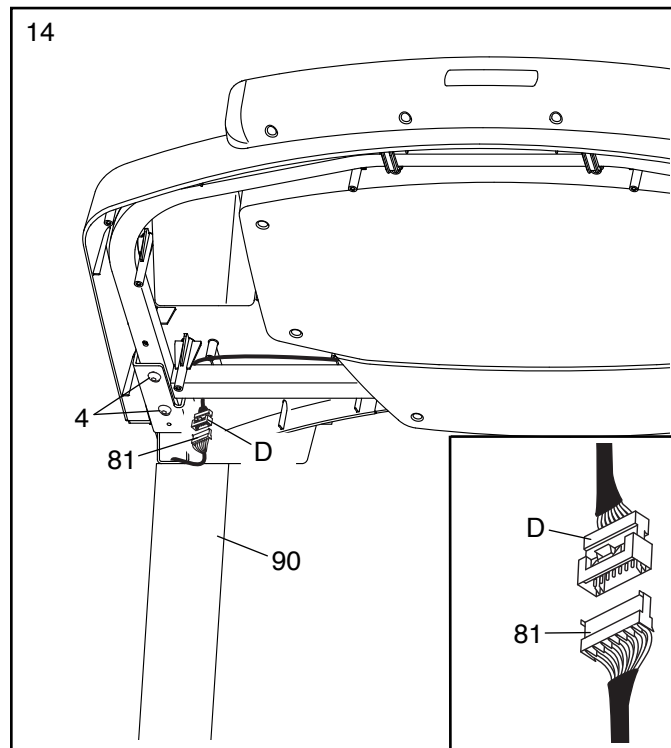
13. Maak het bedieningspaneel aan de Handleuningen (86, 87) vast met vier #10 x 3/4" Schroeven (9) en vier #10 Sterringen (5) zoals afgebeeld. **Begin alle vier de Schroeven aan te draaien en draai ze daarna vast.**



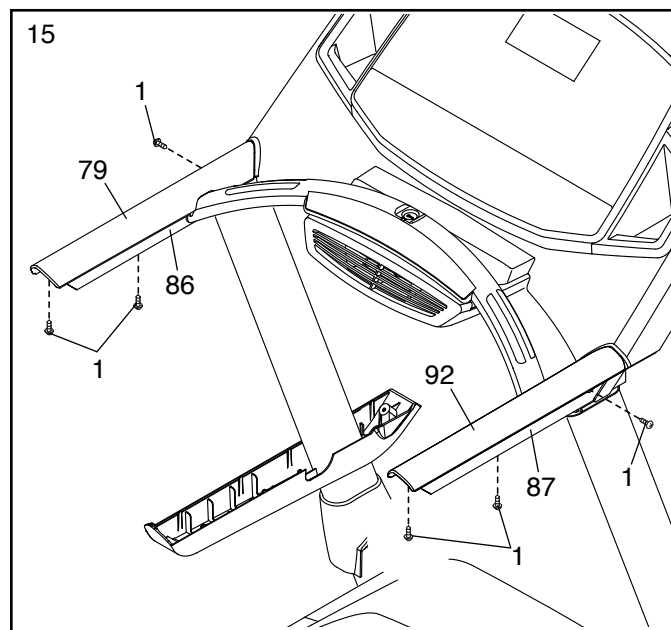
14. **Zie de inzet-tekening.** Sluit de Draad van de Staander (81) aan op de draad van het bedieningspaneel (D). **De connectoren zouden makkelijk samen moeten glijden en op hun plaats moeten klikken.** Draai aan een van de connectoren en probeer het opnieuw als dit niet gebeurt. **ALS U DE CONNECTOREN NIET JUIST AANSLUIT KAN HET BEDIENINGSPANEEL, BESCHADIGD RAKEN WANNEER DE STROOM INGESCHAKELD WORDT.**

Steek het overschot aan draad (D, 81) in de Rechter Staander (90).

Draai de vier 5/16" x 1/2" Schroeven (4) goed vast (slechts twee zijn afgebeeld).

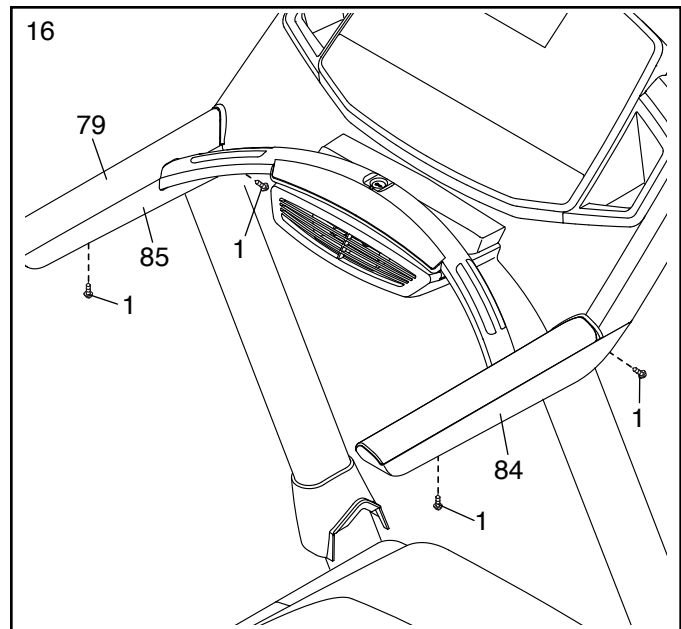


15. Maak de Kap van de Linker en de Kap van de Rechter Handleuning (79, 92) aan de Handleuning (86, 87) vast met elk drie #8 x 1/2" Schroeven (1). **Draai de Schroeven niet te vast.**



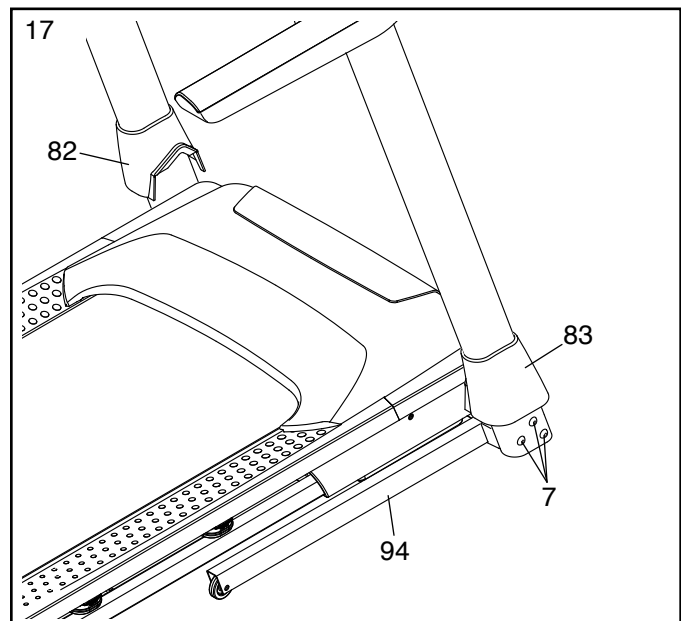
16. Schuif de Onderste Kap van de Linker Handleuning (85) tegen de Kap van de Linker Handleuning (79) en maak de Onderste Kap van de Linker Handleuning vast met twee #8 x 1/2" Schroeven (1). **Draai de Schroeven niet te vast.**

Maak de Onderste Kap van de Rechter Handleuning (84) vast zoals hierboven beschreven.



17. Draai de zes 3/8" x 4" Schroeven (7) stevig vast (slechts een kant is afgebeeld).

Druk de Linker Kap en de Rechter Kap van de Basis (82, 83) op de Basis (94).



18. **Zorg dat alle onderdelen goed vastzitten voordat u de loopband gaat gebruiken.** Als er plastic velletjes op de stickers van de loopband zitten, verwijder die dan. Plaats een matje onder de loopband om de vloer of de vloerbedekking te beschermen. Houd de loopband weg uit direct zonlicht om schade aan de loopband te voorkomen. Berg de meegeleverde inbussleutels goed op; een van de inbussleutels wordt gebruikt om de loopband bij te stellen (zie bladzijde 28 en 29). Aandacht: er kunnen extra onderdelen meegeleverd zijn.

DE HARTSLAG MONITOR

HOE DE HARTSLAG MONITOR TE DRAGEN

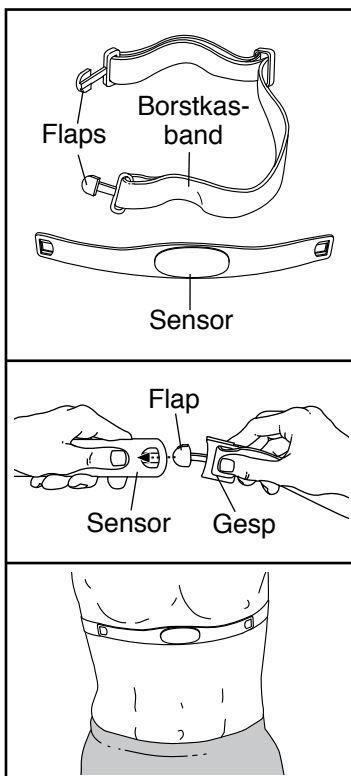
De hartslag monitor heeft een borstkas-band en een sensor. Steek de flap in ene uiteinde van de borstkas-band in het ene uiteinde van de sensor, zoals afgebeeld in de tekening. Druk dan het uiteinde van de sensor onder de gesp van de borstkas-band. De flap moet gelijk zijn met de voorkant van de sensor.

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 hartslag-meting 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

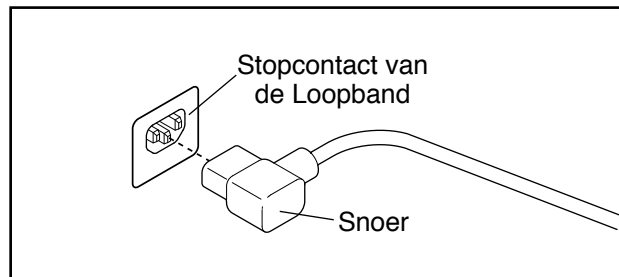
HOE DE SNOER IN STOPCONTACT TE STEKEN

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 loopband.



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

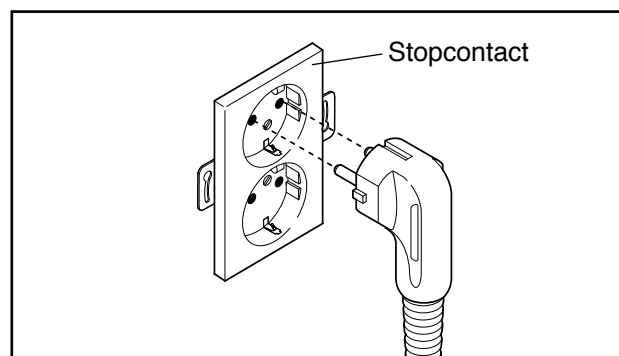
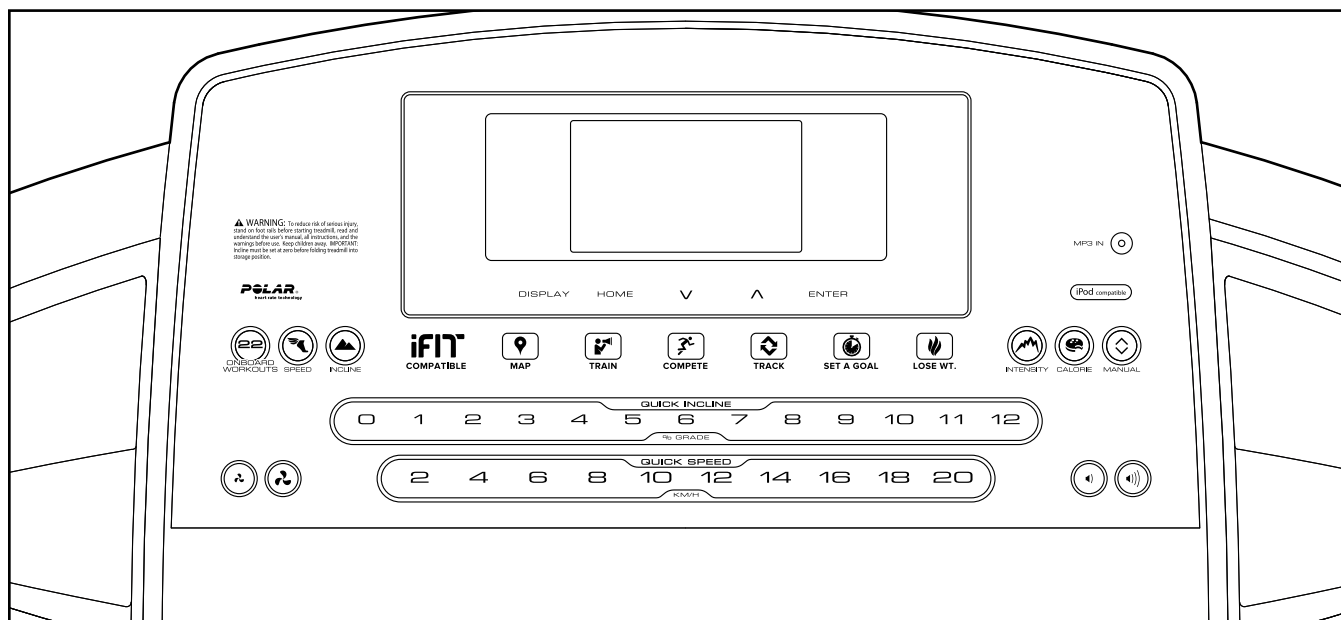


DIAGRAM VAN HET BEDIENINGSPANEEL



DE WAARSCHUWINGSTICKER OPPLAKKEN

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

FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het bedieningspaneel van de loopband biedt een indrukwekkende reeks mogelijkheden die ontwikkeld zijn om uw workouts effectiever en leuker te maken. Wanneer u de handmatige instelling gebruikt kunt u de snelheid en de helling van de loopband met de druk op een toets veranderen. Het bedieningspaneel zal tijdens het oefenen meteen feedback laten zien. U kunt zelfs uw hartslag meten door de hartslagmonitor met handgreep of de borstkas hartslagmonitor te gebruiken.

Het bedieningspaneel heeft ook een keuze aan vooraf ingestelde workouts. Iedere workout regelt automatisch de snelheid en de helling van de loopband terwijl u door een effectieve oefensessie geleid wordt.

Het bedieningspaneel heeft ook een iFit instelling die het mogelijk maakt om de loopband, door middel van een optionele iFit-module, met uw draadloze netwerk te laten communiceren. Met de iFit instelling kunt u uw eigen workouts downloaden, uw eigen workouts samenstellen, uw workout resultaten volgen, tegen andere iFit gebruikers racen en vele andere

mogelijkheden gebruiken. Ga naar www.iFit.com of bel met het telefoonnummer op de kaft van deze handleiding om een iFit module wanneer dan ook aan te schaffen.

U kunt zelfs, terwijl u oefent, via het geluidssysteem van het bedieningspaneel naar uw favoriete workout-muziek of audioboek luisteren.

Zie bladzijde 19 om de stroom in te schakelen. Zie bladzijde 19 om de handmatige instelling te gebruiken. Zie bladzijde 22 om een vooraf ingestelde workout te gebruiken. Zie bladzijde 23 om een steven-doel-in workout te gebruiken. Zie bladzijde 23 om een iFit workout te gebruiken. Zie bladzijde 24 om het geluidssysteem te gebruiken. Zie bladzijde 25 om de informatie instelling te gebruiken.

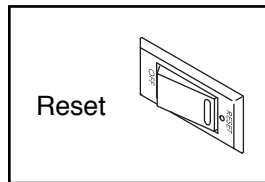
Aandacht: het bedieningspaneel kan snelheid en afstand of in kilometers of in mijlen aangeven. Om te zien welke meeteenheid gekozen is, zie DE INFORMATIE INSTELLING op bladzijde 25. Gemakshalve, verwijzen alle instructies in deze paragraaf naar kilometers.

BELANGRIJK: als er plastic velletjes op het bedieningspaneel zitten, verwijder die dan. Draag schone gymshoenen om beschadiging aan het loopvlak te voorkomen wanneer u de loopband gebruikt. Bekijk de eerste keer dat u de loopband gebruikt, de uitlijning van de band en leg, indien nodig, de band in het midden (zie bladzijde 29).

HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN

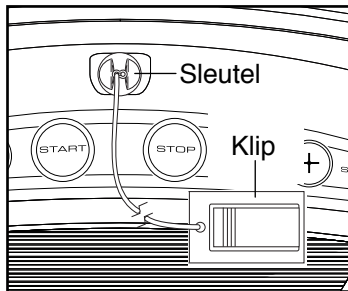
BELANGRIJK: laat de loopband, wanneer deze aan koude temperaturen blootgesteld is geweest, op kamertemperatuur komen voordat u de elektriciteit inschakelt. Als u dit niet doet, kunt u de displays van het bedieningspaneel of andere elektrische componenten beschadigen.

Steek de stroomkabel in (zie bladzijde 17). Zoek vervolgens naar de stroomschakelaar bij de stroomkabel op het onderstel van de loopband. Druk de stroomschakelaar in de reset stand.



BELANGRIJK: het bedieningspaneel kent een display demo instelling, die ontwikkeld is voor als de loopband in een winkel geïnstalleerd wordt. De demo instelling staat aan als de displays gaan branden zodra u de stroomkabel in het stopcontact steekt en de stroomschakelaar in de reset-stand drukt. Houd de Stoptoets enkele seconden lang ingedrukt om de demo instelling uit te zetten. Zie DE INFORMATIE INSTELLING op bladzijde 25 om de demo instelling uit te schakelen wanneer de displays blijven branden.

Ga dan op de voetrails van de loopband staan. Zoek naar de klip die aan de sleutel vastzit en schuif de klip op de tailleband van uw kleding. Steek dan de sleutel in het bedieningspaneel.



Kort daarna zullen de displays gaan branden. **BELANGRIJK:** in geval van nood kan de sleutel uit het bedieningspaneel getrokken worden, waardoor de loopband langzaam tot stilstand komt. Test de klip door voorzichtig een paar stappen achteruit te zetten. Stel de lengte van de klip bij als de sleutel niet uit het bedieningspaneel komt.

HOE DE HANDMATIGE INSTELLING TE GEBRUIKEN

1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie links HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN.

2. Kies de handmatige instelling.

Druk op de Manual (handmatige) toets op het bedieningspaneel. De handmatige instelling zal automatisch gekozen worden wanneer u niet met iFit verbonden bent.

3. Start de loopband.

Druk op de Starttoets, op de Speed (snelheids) toename-toets of op een van de genummerde Quick Speed (snelheid snel) toetsen om de loopband te starten.

De loopband zal met een snelheid van 2 km/u (km/h) beginnen te draaien wanneer u op de Starttoets of op de Speed (snelheids) toename-toets drukt. U kunt de snelheid van de loopband tijdens het oefenen naar wens veranderen door op de Speedtoename- en -afnametoetsen te drukken. Steeds als u op een van de toetsen drukt zal de snelheidsinstelling met 0,1 km/u veranderen; als u een toets ingedrukt houdt verandert de snelheid met stapjes van 0,5 Km/u. Aandacht: na het drukken op de toetsen kan het even duren voordat de loopband de gekozen snelheidsinstelling bereikt.

Indien u op een van de genummerde Quick Speedtoetsen drukt, zal de snelheid van de loopband geleidelijk veranderen tot deze de gewenste snelheidsinstelling bereikt.

Druk op de Stoptoets om de loopband te laten stoppen. De tijd zal in de display opflikkeren. Druk op de Starttoets of op de Speed toename-toets om loopband opnieuw te starten.

4. Verander desgewenst de helling van de loopband

Druk op de Incline (helling) toename- of -afname-toets of op een van de genummerde Quick Incline (helling snel) toetsen om de helling van de loopband te veranderen. Elke keer als u op een van de toetsen drukt, zal de helling zich geleidelijk aanpassen tot de gekozen hellinginstelling bereikt is.

5. Volg uw voortgang op de displays.

Wanneer u op de loopband loopt of rent kan de display de volgende workout informatie aangeven:

- De verstreken tijd
- De afstand die u gelopen of gerend heeft
- De intensiteitsbalk van de workout
- Het geschatte aantal calorieën dat u verbrand heeft
- De hellingstand van de loopband
- Het aantal verticale meters die u geklommen heeft
- De snelheid van de loopband
- Uw hartslag (zie stap 6 op bladzijde 21)
- De matrix

De matrix kent verschillende display tabbladen. Druk op de toename- en de afnametoetsen naast de Enter-toets of druk op de Display toets totdat het gewenste tabblad aangegeven wordt.

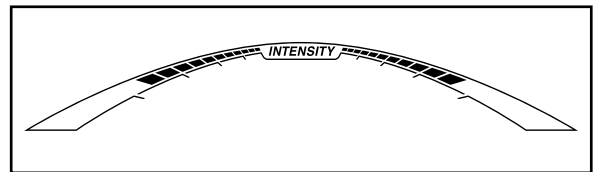
Het Incline (helling) tabblad zal een profiel van de hellingsinstellingen van de workout aangeven. Een nieuw segment zal aan het einde van iedere minuut verschijnen.

Het Speed (snelheid) tabblad zal een profiel van de snelheidsinstellingen van de workout aangeven.

Het My Trail (mijn pad) tabblad zal een piste aangeven die een afstand van 400 m (1/4 mijl) voorstelt. De opflikkerende rechthoek zal uw vordering tijdens het oefenen aangeven. Het My Trail tabblad zal ook het aantal afgelegde rondjes aangeven.

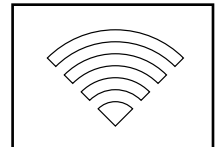
Het Calorie tabblad zal het geschatte aantal calorieën dat u verbrand heeft aangeven. De hoogte van ieder segment geeft de hoeveelheid verbrande calorieën aan dat tijdens dat segment verbrand is. Aandacht: wanneer u het Calorie tabblad kiest zal de calorie display het geschatte aantal verbranden calorieën per uur aangeven.

De intensiteitsbalk van de workout zal tijdens het oefenen het geschatte intensiteitsniveau van uw workout aangeven.



Druk op de Home (thuis) toets om naar het standaardmenu terug te keren (zie DE INFORMATIE INSTELLING op bladzijde 25 om het standaard menu in te stellen). Druk, indien nodig, nogmaals op de Home toets.

Wanneer een draadloze iFit module aangesloten is zal het draadloos symbool aan de bovenkant van de display de sterkte van het draadloze signaal aangeven. Vier bogen geven volle sterkte aan.

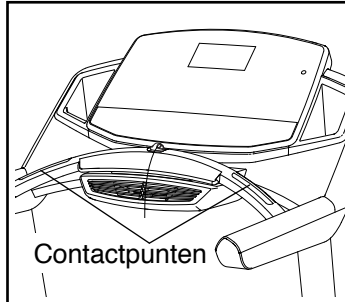


Druk op de Stoptoets, verwijder de sleutel en steek de sleutel weer in om de displays te resetten.

6. Meet desgewenst uw hartslag.

Aandacht: het bedieningspaneel zal uw hartslag niet nauwkeurig aangeven wanneer u de hartslagmonitor met handgreep gebruikt en tegelijkertijd de borstkas hartslagmonitor draagt. Zie bladzijde 16 voor meer informatie over de borstkas hartslagmonitor.

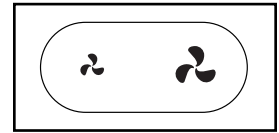
Verwijder de plastic velletjes van de metalen contactpunten op de sensorstang voordat u de hartslagmonitor met handgreep gebruikt. Zorg er ook voor dat uw handen schoon zijn.



Ga, om uw hartslag te meten, **op de voetrails staan** en houd de sensorstang vast met uw handpalmen op de metalen contactpunten; **beweeg uw handen niet**. Wanneer uw pols gemeten kan worden zullen er verschillende streepjes verschijnen en daarna zal uw hartslag aangegeven worden. **Houd de contactpunten ongeveer 15 seconden lang vast voor de meest nauwkeurige hartslagwaarde.**

7. Zet desgewenst de ventilator aan.

De ventilator heeft meerdere snelheidsinstellingen. Druk op de ventilator toename- of afnametoetsen om een ventilatorsnelheid te



kiezen of om de ventilator uit te zetten. Aandacht: de ventilator zal na een paar minuten automatisch uitgaan als de ventilator aan staat wanneer de loopband gestopt is.

8. Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel wanneer u klaar bent met oefenen.

Ga op de voetrails staan, druk op de Stoptoets en **stel de helling van de loopband in op nul. De helling van de loopband moet, wanneer u de loopband in de opbergstand inklapt, op nul staan anders kunt u de loopband beschadigen.** Verwijder vervolgens de sleutel uit het bedieningspaneel en berg deze veilig op.

Druk de stroomschakelaar in de uitstand (off) en trek de stroomkabel uit wanneer u met de loopband klaar bent. **BELANGRIJK: als u dit niet doet, kunnen de elektrische onderdelen van de loopband voortijdig slijten.**

HOE EEN VOORAF INGESTELDE WORKOUT TE GEBRUIKEN

1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 19.

2. Kies een vooraf ingestelde workout.

Druk om een vooraf ingestelde workout te kiezen herhaaldelijk op de Speed (snelheids) toets, op de Incline (helling) toets, op de Intensity (intensiteits) toets of op de Calorietoets totdat de gewenste workout in de display verschijnt.

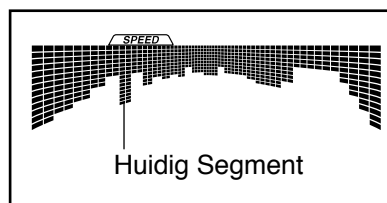
De displays zullen wanneer u een vooraf ingestelde workout kiest de maximum helling, de tijdsduur, de afstand, de maximum snelheid, en de naam van de workout aangeven. Bovendien zal er een profiel van de snelheidsinstellingen van de workout in de matrix verschijnen. Wanneer u een calorie workout kiest, zal het geschatte aantal calorieën dat u zult verbranden in de naam van de workout verschijnen.

3. Start de workout.

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

Iedere workout is in segmenten verdeeld. Er is één snelheids- en één hellinginstelling voor elk segment geprogrammeerd. Aandacht: dezelfde snelheids- en/of hellinginstelling kan voor opeenvolgende segmenten geprogrammeerd zijn.

Het profiel zal uw vordering tijdens de workout aangeven. Het opflinkerende segment van het profiel



stelt het huidige segment van de workout voor. De hoogte van het opflinkerende segment geeft de snelheidsinstelling voor het huidige segment aan. Aan het einde van elk segment, zal een serie tonen te horen zijn en zal het volgende segment van het profiel beginnen op te flikkeren. Als een nieuwe snelheids- en/of hellinginstelling voor het volgende segment geprogrammeerd is, dan zal de nieuwe

snelheids- en/of hellinginstelling een paar seconden lang in de displays verschijnen en zal de loopband zich automatisch aan de nieuwe snelheids- en hellinginstelling aanpassen.

De workout gaat zo door tot het laatste segment van het profiel op de display opflikkert en het laatste segment eindigt. De loopband zal dan langzaam tot stilstand komen.

Aandacht: de na te streven calorieën is een schatting van het aantal calorieën dat u tijdens de workout zult verbranden. Het feitelijke aantal calorieën dat u verbrandt zal van verschillende factoren, zoals uw gewicht, afhangen. Daarnaast heeft een eventuele handmatige verandering van de snelheid of de helling van de loopband tijdens de workout invloed op het aantal calorieën dat u zult verbranden.

Als de snelheids- of de hellinginstelling wanneer dan ook tijdens de workout te hoog of te laag is, dan kunt u de instelling handmatig veranderen door op de Speed (snelheids)- of op de Incline (helling) toetsen te drukken. **Echter, als het volgende segment van de workout begint, zal de loopband zich automatisch aan de snelheids- en hellinginstellingen voor het volgende segment aanpassen.**

Druk op de Stoptoets om de workout wanneer dan ook te stoppen. De tijd zal in de display gaan opflikkeren. Druk op de Starttoets of op de Speedtoenametoets om de workout te hervatten. De loopband zal met een snelheid van 2 km/u beginnen te draaien. Wanneer het volgende segment van de workout begint, zal de loopband zich automatisch aan de snelheids- en hellinginstellingen voor het volgende segment aanpassen.

4. Volg uw voortgang op de displays.

Zie stap 5 op bladzijde 20.

5. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op bladzijde 21.

6. Zet desgewenst de ventilator aan.

Zie stap 7 op bladzijde 21.

7. Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel wanneer u klaar bent met oefenen.

Zie stap 8 op bladzijde 21.

HOE EEN STEL-EEN-DOEL-IN WORKOUT TE GEBRUIKEN

1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 19.

2. Kies een stel-een-doel-in workout.

Druk op de Set A Goal (stel een doel in) toets op het bedieningspaneel om een stel-een-doel-in workout te kiezen.

Gebruik de toename- en de afnametoetsen naast de Enter-toets om een na te streven calorie, tijd of afstand doel in te stellen en druk dan op de Enter-toets. Druk vervolgens op de toename- en de afnametoetsen naast de Enter-toets om een doel te kiezen. Druk op de Speed (snelheid) en de Incline (helling) toetsen om de snelheid en de helling voor de workout te kiezen. Het scherm zal de duur en de afstand van de workout en het geschatte aantal calorieën aangeven dat u tijdens de workout zult verbranden.

3. Begin met de workout.

Druk op de Starttoets om de workout te starten. Eventjes nadat u op de toets gedrukt heeft, zal de loopband beginnen te draaien. Houd de handleidingen vast en begin te lopen.

De workout zal op dezelfde wijze als de handmatige instelling werken (zie bladzijde 19 tot en met 21).

De workout gaat zo door totdat u het ingestelde doel bereikt. De loopband zal dan langzaam tot stilstand komen.

Aandacht: de na te streven calorieën is een schatting van het aantal calorieën dat u tijdens de workout zult verbranden. Het feitelijke aantal calorieën dat u verbrandt zal van verschillende factoren, zoals uw gewicht, afhangen.

4. Volg uw voortgang op de displays.

Zie stap 5 op bladzijde 20.

5. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op bladzijde 21.

6. Zet desgewenst de ventilator aan.

Zie stap 7 op bladzijde 21.

7. Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel wanneer u klaar bent met oefenen.

Zie stap 8 op bladzijde 21.

HOE EEN IFIT WORKOUT TE GEBRUIKEN

Aandacht: u heeft een optionele iFit module nodig om een iFit workout te gebruiken. **Ga naar www.iFit.com of bel met het telefoonnummer op de kaft van deze handleiding om een iFit module wanneer dan ook aan te schaffen.** U heeft ook toegang nodig tot een computer met een USB-poort en een internetverbinding. Daarnaast dient u ook toegang te hebben tot een draadloos netwerk inclusief een 802.11b/g/n router met geactiveerde SSID broadcast (verborgen netwerken worden niet ondersteund). Een iFit.com-lidmaatschap is ook vereist.

1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 19.

2. Steek de iFit module in het bedieningspaneel.

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

BELANGRIJK: om te voldoen aan de blootstellingsvereisten, dienen de antenne en de zender in de iFit-module op minstens 20 cm van mensen te staan en mogen ze niet vlakbij een andere antenne of zender staan of er mee verbonden zijn.

3. Kies een gebruiker.

U kunt vanuit het iFit-hoofdscherm van gebruiker wisselen, als er meer dan één gebruiker geregistreerd is. Druk op de toename- en afnametoetsen naast de Enter-toets om een gebruiker te kiezen.

4. Kies een iFit workout.

Druk op een van de iFit toetsen, om een iFit workout te kiezen. U moet sommige workouts aan uw lijst op www.iFit.com toevoegen voordat ze gedownload kunnen worden.

Druk op de Map (kaart), de Train (trainen) of de Lose Wt. (afslanken) toets om de volgende workout van dat type op uw lijst te downloaden. Druk op de Compete (competitie) toets om aan een al eerder gekozen race deel te nemen.

Druk eerst op de Track (piste) toets om een al eerder uitgevoerde workout van uw lijst nogmaals uit te voeren. Druk vervolgens op de toename- en afnametoetsen om de gewenste workout te kiezen. Druk dan op de Enter-toets om met de workout te beginnen.

Aandacht: u moet sommige workouts aan uw lijst op www.ifit.com toevoegen voordat ze gedownload kunnen worden.

Zie www.iFit.com voor meer informatie over de iFit workouts.

De display zal, wanneer u een iFit workout kiest, de tijdsduur van de workout, de afstand die u zult lopen of rennen, en het geschatte aantal calorieën dat u zult verbranden aangeven. De display kan ook de naam van de workout aangeven. Als u een competitie workout kiest zal display aftellen totdat de race begint.

Aandacht: elke iFit toets kan ook twee demo workouts uitvoeren. Trek de iFit module uit het bedieningspaneel en druk op een van de iFit toetsen om de demo workouts te gebruiken.

5. Begin met de workout.

Zie stap 3 op bladzijde 22.

Tijdens sommige workouts zal een audio coach u door uw workout leiden. U kunt een instelling voor uw audio coach kiezen (zie DE INFORMATIE INSTELLING op bladzijde 25).

Druk op de Stoptoets om de workout wanneer dan ook te stoppen. De tijd zal in de display gaan opflikkeren. Druk op de Starttoets of op de Speed (snelheids) toenametoets om de workout te hervatten. De loopband zal met de snelheidsinstelling van het eerste segment van de workout beginnen te draaien. Wanneer het volgende segment van de workout begint, zal de loopband zich automatisch aan de snelheids- en hellinginstellingen voor het volgende segment aanpassen.

6. Volg uw voortgang op de displays.

Zie stap 5 op bladzijde 20.

Het Compete (competitie) tabblad zal tijdens een competitie workout, uw vordering tijdens de race aangeven. Als u racet, zal de bovenste lijn in de matrix laten zien hoeveel van de race u voltooid heeft. De andere lijnen zullen uw vier belangrijkste concurrenten aangeven. Het einde van de matrix geeft het einde van de race aan.

7. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op bladzijde 21.

8. Zet desgewenst de ventilator aan.

Zie stap 7 op bladzijde 21.

9. Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel wanneer u klaar bent met oefenen.

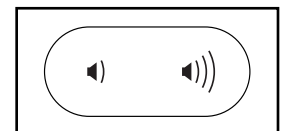
Zie stap 8 op bladzijde 21.

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

HOE HET GELUIDSSYSTEEM TE GEBRUIKEN

Steek een 3,5mm audiokabel met mannelijke uiteinden (niet meegeleverd) in de audioaansluiting op het bedieningspaneel en in de audioaansluiting van uw MP3-speler, CD-speler, of andere eigen audio-speler om via het geluidssysteem van het bedieningspaneel muziek of audioboeken af te spelen. **Zorg ervoor dat de audiokabel volledig ingestoken is. Aandacht: ga naar uw plaatselijke elektronikawinkel om een audiokabel aan te schaffen.**

Druk dan op de play-toets van uw eigen audio-speler. Pas het volumeniveau aan met de volume toename- of afnametoetsen op het bedieningspaneel of met de volumeregelaar van uw eigen audio-speler.



Leg de CD-speler op de vloer of op een ander effen oppervlak in plaats van op het bedieningspaneel als u uw eigen CD-speler gebruikt en de CD overslaat.

DE INFORMATIE INSTELLING

Het bedieningspaneel heeft een informatie instelling die de informatie van de loopband bijhoudt en u uw eigen instellingen voor het bedieningspaneel laat invoeren.

1. Kies de informatie instelling.

Houd de Stoptoets ingedrukt terwijl u de sleutel in het bedieningspaneel steekt en laat dan de Stoptoets los, om de informatie instelling te kiezen. Wanneer de informatie instelling gekozen is, zal de volgende informatie aangegeven worden:

De tijd display zal het totaal aantal uren dat de loopband gebruikt is aangeven.

De afstand display zal het totaal aantal kilometers (of mijlen) dat de loopband gedraaid heeft aangeven.

Het onderste gedeelte van de display zal de status van de iFit module aangeven. De display zal de woorden WIFI MODULE aangeven wanneer een iFit module aangesloten is. De display zal de woorden USB/SD MODULE aangeven wanneer een USB-module aangesloten is. De display zal de woorden NO IFIT MODULE (geen iFit module) aangeven wanneer er geen module aangesloten is.

2. Kies de optionele schermen.

Terwijl de informatie instelling gekozen is zullen verschillende optionele schermen in de matrix aangegeven worden. Druk op de afnametoets naast de Enter-toets om elk van de volgende schermen te kiezen:

UNITS (eenheden)—Druk op de Enter-toets om de meeteenheid te veranderen. Kies ENGLISH (engels) om de afstand in mijlen te bekijken. Kies METRIC (metrisch) om de afstand in kilometers te bekijken.

DEMO—Het bedieningspaneel heeft een display demo instelling, die ontwikkeld is voor als de loopband in een winkel geïnstalleerd wordt. Terwijl de demo instelling aan is, zal het bedieningspaneel normaal werken als de stroomkabel ingestoken is, de stroomschakelaar in de reset-stand gedrukt is, en de sleutel in het bedieningspaneel gestoken

is. Wanneer u echter de sleutel uit het bedieningspaneel verwijdert zullen de displays blijven branden alhoewel de toetsen niet meer zullen werken. Wanneer de demo instelling aan is zal het woord ON (aan) op het scherm verschijnen. Druk op de Enter-toets om de demostand aan of uit te zetten.

CONTRAST LVL (contrastniveau)—Druk op de Incline (helling) toename- en -afnametoetsen om het contrastniveau van de display aan te passen.

Als een module aangesloten is, kunt u ook het volgende scherm kiezen:

TRAINER VOICE (stem van de trainer)—Druk op de Enter-toets om de stem van de persoonlijke trainer aan of uit te zetten.

Als een iFit module aangesloten is kunt u ook volgende schermen kiezen:

DEFAULT MENU (standaardmenu)—Het standaardmenu zal verschijnen wanneer u de sleutel in het bedieningspaneel steekt, of wanneer u op de Thuis (home) toets drukt. Druk herhaaldelijk op de Enter-toets om het handmatige hoofdscherm of het iFit scherm als het standaardmenu te kiezen.

CHECK WIFI STATUS (wifi status controleren)—Druk op de Enter-toets om de status van uw iFit module te controleren. De onderste display zal het nummer van de softwareversie, het SSID netwerk, het type van de netwerkcodering, de status van de verbinding, de draadloze signaalsterkte, het IP-adres van de module, het aantal geregistreerde gebruikers en hun namen, de resultaten van de DNS zoekopdracht en de status van de iFit server aangeven.

SEND/RECEIVE DATA (data sturen/ontvangen)—Druk op de Enter-toets om workouts, workout logboeken en updates te verzenden en te ontvangen. Wanneer het proces voltooid is, zullen de woorden TRANSFERS DONE (transfers klaar) in de display verschijnen.

3. Verlaat de informatie instelling.

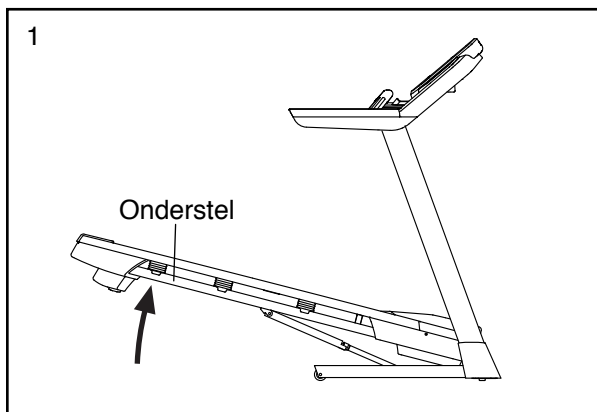
Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel om de informatie instelling te verlaten.

HOE DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN

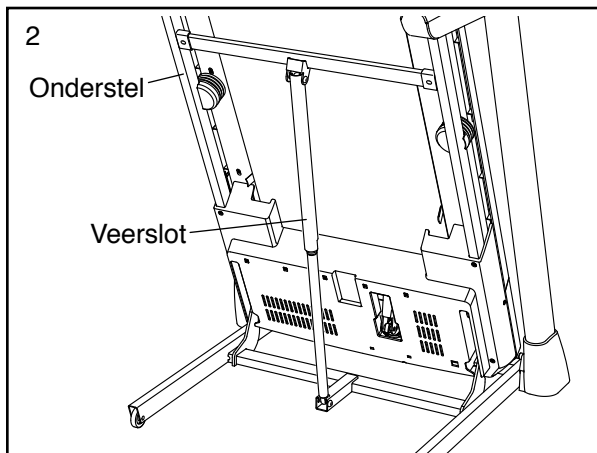
HOE DE LOOPBAND IN TE KLAPPEN

Stel de helling op nul voordat u de loopband inklapt om te voorkomen dat de loopband beschadigd raakt. Verwijder dan de sleutel en trek de stroomkabel uit. **OPGELET:** u moet in staat zijn om veilig 20 kg op te kunnen tillen om de loopband in te klappen, te laten zakken of te verplaatsen.

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



2. Til het onderstel omhoog op tot de vergrendeling in de opbergstand vastklikt. **OPGELET:** zorg ervoor dat de vergrendeling vastklikt.

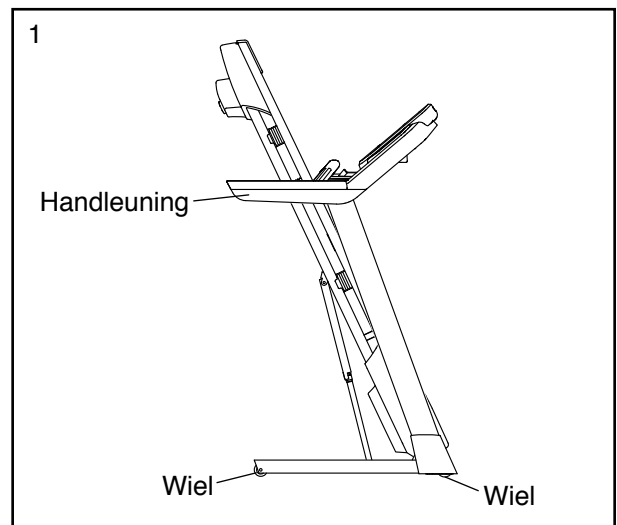


Leg een matje onder de loopband om de vloer of de vloerbedekking te beschermen. Houd de loopband weg uit direct zonlicht. Laat de loopband niet in de opbergstand staan daar waar de temperatuur meer dan 30° C is.

HOE DE LOOPBAND TE VERPLAATSEN

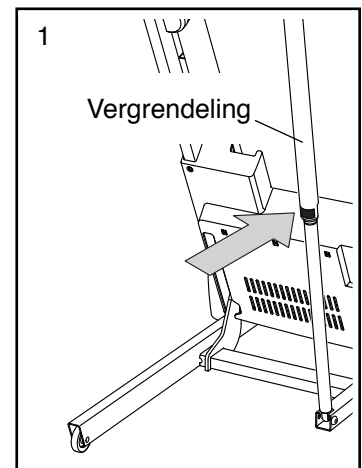
Klap de loopband eerst in zoals links beschreven voordat u deze verplaatst. **OPGELET:** zorg dat de vergrendeling in de opbergstand vastklikt. Er kunnen twee mensen nodig zijn om de loopband te verplaatsen.

1. Houd de handleuning met beide handen vast en duw de loopband voorzichtig naar de gewenste plek. **OPGELET:** verplaats de loopband niet zonder deze naar achteren te laten leunen, trek niet aan het onderstel en verplaats de loopband niet over een oneffen ondergrond.



HOE DE LOOPBAND TE LATEN ZAKKEN VOOR GEBRUIK

1. Druk op het bovenste uiteinde van de loopband, druk met uw voet op de afgebeelde plaats op de vergrendeling en laat het onderstel op de vloer zakken.



ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

ONDERHOUD

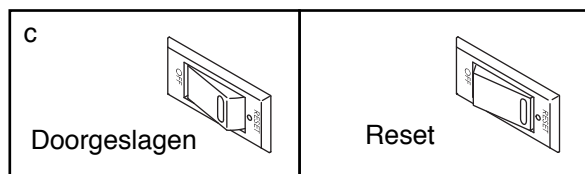
Maak de loopband regelmatig schoon en houd het loopoppervlak schoon en droog. Druk eerst **de stroomschakelaar in de uitstand (Off) en trek de stroomkabel uit**. Gebruik een vochtige doek en een klein beetje milde zeep om de onderdelen aan de buitenkant van de loopband schoon te maken. **BELANGRIJK: sproei geen vloeistoffen rechtstreeks 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 naar het symptoom dat van toepassing is en volg de vermelde stappen. Zie de kft van deze handleiding als u verdere hulp nodig heeft.

SYMPTOOM: de stroom schakelt niet in

- Zorg dat de stroomkabel in een correct geaard stopcontact gestoken is (zie bladzijde 17). Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een 3-draadige geleider: snoer maat 14 (1 mm²) van 1,5 m of korter.
- Steek de sleutel in het bedieningspaneel nadat u de stroomkabel in het stopcontact gestoken heeft.
- Controleer de stroomschakelaar bij de stroomkabel op het onderstel van de loopband. De schakelaar is doorgeslagen als de schakelaar uitsteekt zoals afgebeeld. Wacht vijf minuten en druk dan de schakelaar weer in om de stroomschakelaar opnieuw in te stellen.



SYMPTOOM: de stroom valt tijdens gebruik uit

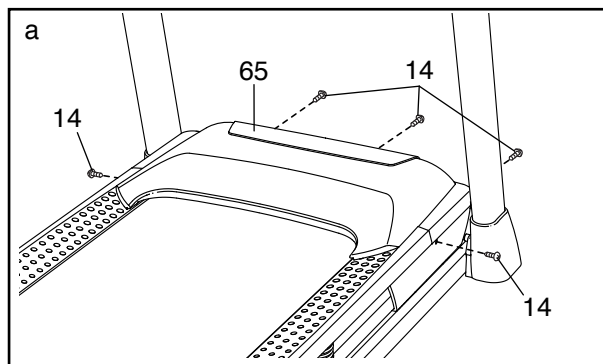
- Controleer de stroomschakelaar (zie tekening c links). Wacht vijf minuten als de schakelaar doorgeslagen is en druk de schakelaar weer in.
- Zorg dat de stroomkabel ingestoken is. Als de stroomkabel ingestoken is, trek deze dan uit, wacht vijf minuten en steek hem weer in.
- Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel en steek hem er weer in.
- Raadpleeg de kft van deze handleiding als de loopband nog steeds niet wil werken.

SYMPTOOM: de displays van het bedieningspaneel blijft branden wanneer u de sleutel het bedieningspaneel verwijdert.

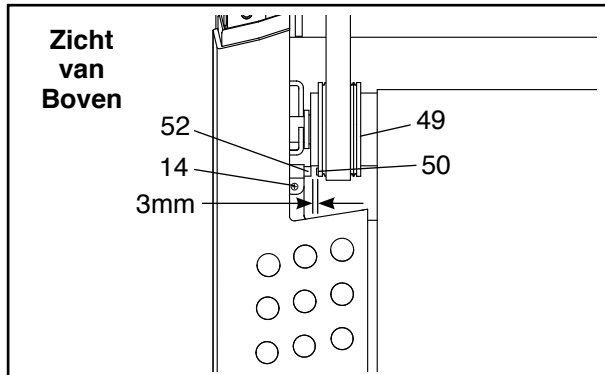
- Het bedieningspaneel beschikt over een display demo instelling die ontwikkeld is voor als de loopband in een winkel geïnstalleerd wordt. De demo instelling staat aan als de displays blijven branden wanneer u de sleutel uittrekt. Houd de Stoptoets enkele lang seconden ingedrukt om de demo instelling uit te zetten. Zie DE INFORMATIE INSTELLING op bladzijde 25 om de demo instelling uit te zetten als de displays nog steeds branden.

SYMPTOOM: de displays van het bedieningspaneel werken niet naar behoren

- Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel en **TREK DE STROOMKABEL UIT**. Verwijder de vijf #8 x 3/4" Kopschroeven (14). Draai dan voorzichtig de Motorkap (65) eraf.



Zoek naar de Bladveerschakelaar (52) en de Magneet (50) aan de linkerkant van de Katrol (49). Draai de Katrol tot de Magneet op gelijke lijn ligt met de Bladveerschakelaar. **Zorg dat het gat tussen de Magneet en de Bladveerschakelaar ongeveer 3 mm is.** Draai indien nodig de #8 x 3/4" Kopschroef (14) los, verschuif de Bladveerschakelaar wat en draai de Schroef weer vast. Maak de Motorkap (niet afgebeeld) weer vast met de #8 x 3/4" Schroeven (niet afgebeeld) en laat de loopband een paar minuten draaien om te controleren of de snelheidsmeting juist is.



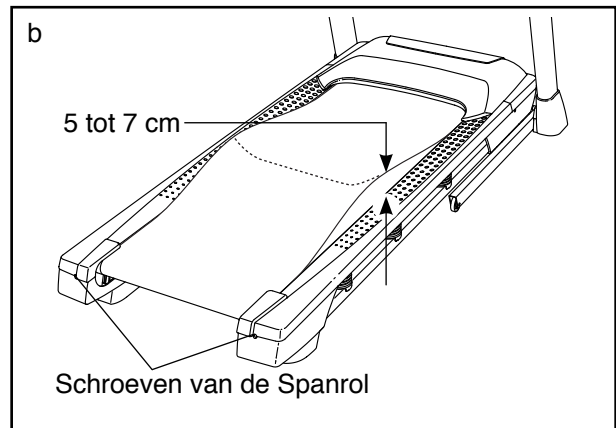
SYMPTOOM: de helling van de loopband verandert niet goed

- Houd de Stoptoets en de Speed (snelheids) toenametoets ingedrukt, steek de sleutel in het bedieningspaneel en laat dan de Stoptoets en de Speedtoenametoets los. Druk vervolgens op de Stoptoets en druk dan op de Incline (helling) toename- of -afnametoets. De loopband zal automatisch naar het maximale hellingniveau stijgen en dan naar het minimumniveau terugkeren. Hierdoor wordt het hellingsysteem opnieuw geijkt. Druk weer op de Stoptoets en daarna opnieuw op de Inclinetoenametoets of -afnametoets als de helling niet met iken begint. Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel als de helling geijkt is.

SYMPTOOM: de loopband vertraagt wanneer er op gelopen wordt

- Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een 3-draadige geleider: snoer maat 14 (1 mm²) van 1,5 m of korter.

- Als de loopband te strak staat draait de loopband langzamer en kan zelfs beschadigd worden. Verwijder de sleutel en **TREK DE STROOMKABEL UIT HET STOPCONTACT.** Draai beide schroeven van de spanrol met de inbussleutel een kwartslag tegen de klok in. Als de loopband goed vastligt moet u elke rand van de loopband 5 tot 7 cm van het loopvlak op kunnen tillen. Zorg ervoor dat de loopband in het midden blijft liggen. Steek dan de stroomkabel in, steek de sleutel in en laat de loopband een paar minuten draaien. Herhaal deze procedure tot de loopband goed vastligt.

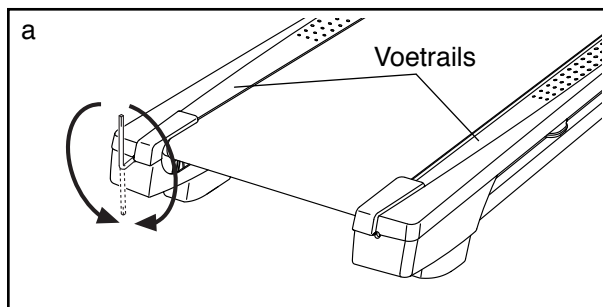


- Uw loopband is voorzien van een band die al met een hoogwaardig smeermiddel behandeld is. **BELANGRIJK: behandel de band of het loopvlak nooit met siliconen spray of enig andere substantie tenzij dit door een erkende onderhoudsmonteur aangegeven wordt. Dergelijke substanties kunnen de kwaliteit van de loopband verslechteren en tot overmatige slijtage leiden.** Zie de kft van deze handleiding als u vermoedt dat de loopband aanvullende smering nodig heeft.
- Zie de kft van deze handleiding als de loopband nog steeds vertraagt als erop gelopen wordt.

SYMPTOOM: de loopband ligt niet in het midden tussen de voetrails

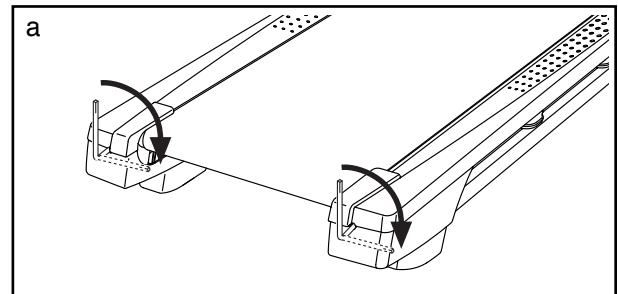
BELANGRIJK: de loopband kan beschadigd raken wanneer de band langs de voetrails schuurt.

- a. Verwijder als eerste de sleutel en **TREK DE STROOMKABEL UIT**. Gebruik de inbussleutel om de linker schroef van de spanrol een halve slag met de klok mee te draaien **als de loopband naar links verschoven is**. Draai de linker schroef van de spanrol een halve slag tegen de klok in **als de loopband naar rechts verschoven is**. Wees voorzichtig dat u de loopband niet te strak ligt. Steek dan de stroomkabel in, steek de sleutel in en laat de loopband een paar minuten draaien. Herhaal deze procedure tot de loopband goed in het midden ligt.



SYMPTOOM: de loopband slijt wanneer er op gelopen wordt

- a. Verwijder als eerste de sleutel en **TREK DE STROOMKABEL UIT**. Draai met de inbussleutel beide schroeven van de spanrol een kwartslag met de klok mee. Als de loopband goed vastligt moet u elke rand van de loopband 5 tot 7 cm van het loopvlak op kunnen tillen. Zorg ervoor dat de loopband in het midden blijft liggen. Steek dan de stroomkabel in. Steek de sleutel in en loop voorzichtig een paar minuten draaien op de loopband. Herhaal deze procedure tot de loopband goed vastligt.



SYMPTOOM: er lopen lijnen over de display van het bedieningspaneel

- a. Zie DE INFORMATIE INSTELLING op bladzijde 25 als er lijnen op de display van het bedieningspaneel verschijnen en stel het contrastniveau van de display bij.

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 aerobische 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 aerobische 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.

Aerobische oefening—Als het uw doel is om uw hart en vaatsysteem te versterken dan moet u een aerobische oefening uitvoeren die zorgt voor activiteit die grote hoeveelheden zuurstof vereist gedurende langere perioden. Voor een aerobische 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 bloeddoorstroming 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.

AANBEVOLEN STREKOEFFENINGEN

De juiste manier voor verschillende basisstrekoefeningen wordt rechts getoond. Beweeg langzaam bij het strekken–spring nooit op.

1. Teen Aanraken Strekoefening

Sta met lichtgebogen knieën en buig langzaam vanuit uw heupen naar voren. Houd uw rug en schouders ontspannen als u zover mogelijk naar beneden reikt, richting uw tenen. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer. Strekken: achillespees, achterkant van de knieën en rug.

2. Strekken van de Achillespees

Ga zitten met één uitgestrekt been. Breng de zool van de andere voet naar u toe en laat deze rusten tegen de binnenkant van de dij van uw uitgestrekte been. Probeer zover mogelijk naar uw teen te reiken. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer voor elk been. Strekken: achillespezen, onderrug en liezen.

3. Strekken van Kuiten/Achillespees

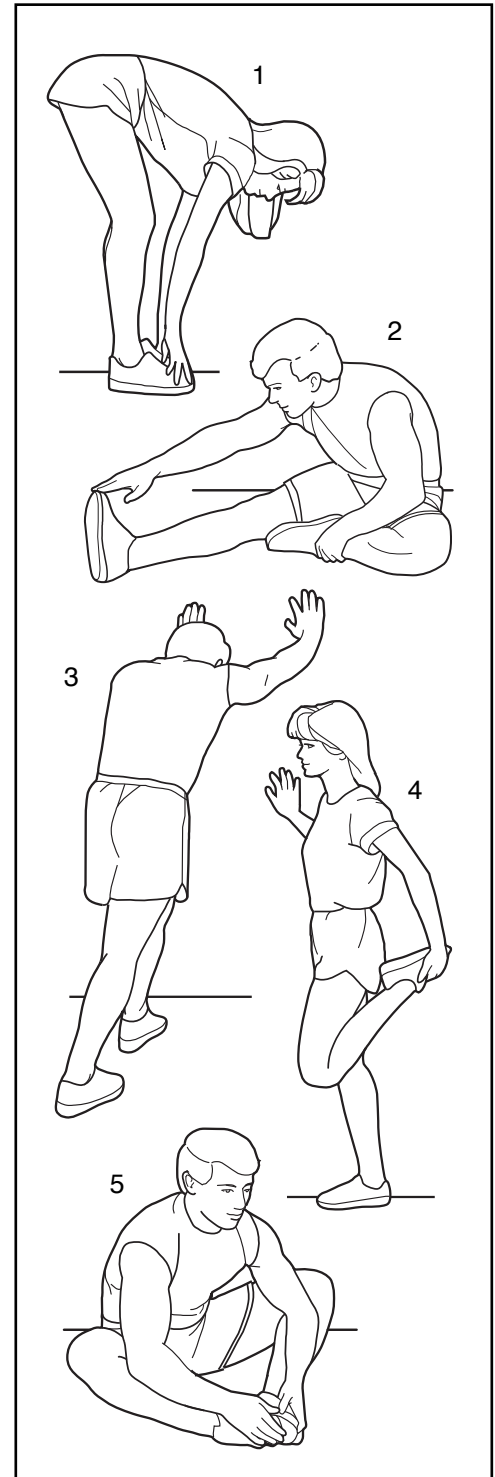
Reik naar voren met het ene been voor de ander en plaats uw handen tegen een muur. Houd uw achterbeen gestrekt en uw achtervoet plat op de vloer. Buig uw voorbeen, leun naar voren en beweeg uw heupen in de richting van de muur. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer voor elk been. Voor het nog verder strekken van de achillespezen, kunt u ook uw achterbeen buigen. Strekken: kuiten, achillespezen en enkels.

4. Strekken van de Dijbeenspier

Leun met een hand tegen de muur voor balans en reik met de andere hand naar achteren en grijp uw voet. Breng uw hiel zo dicht mogelijk bij uw billen. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer voor elk been. Strekken: dijbeenspier en heupspieren.

5. Strekken Binnenkant Dijbeen

Zit met de zolen van uw voeten tegen elkaar aan en uw knieën naar buiten gericht. Trek uw voeten zover mogelijk naar uw liezen. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer. Strekken: dijbeenspier en heupspieren.



AANTEKENINGEN

AANTEKENINGEN

LIJST MET ONDERDELEN

Modelnr. PETL12714.1 R0514A

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	44	#8 x 1/2" Schroef	51	1	Klip van de Bladveerschakelaar
2	24	#8 x 3/4" Schroef	52	1	Bladveerschakelaar
3	1	5/16" x 2" Bout	53	1	Opberg vergrendeling
4	4	5/16" x 1/2" Schroef	54	1	Aandrijfmotor
5	4	#10 Sterring	55	1	Motorriem
6	1	5/16" x 1 3/4" Bout	56	1	Onderstel
7	6	3/8" x 4" Schroef	57	1	Linker Achterste Poot
8	2	5/16" x 1 1/2" Schroef	58	2	Aarddraad van het
9	4	#10 x 3/4" Schroef			Bedieningspaneel
10	10	#8 x 1/2" Zilveren Schroef	59	4	Rubberkussen
11	12	5/16" Sterring	60	1	Rechter Voetrail
12	2	5/16" Moer	61	1	Spanrol
13	6	3/8" Sterring	62	2	Voor Wiel
14	24	#8 x 3/4" Kopschroef	63	2	Tussenstuk van het Wiel
15	2	1/4" x 2 1/2" Schroef	64	1	Basis van het Bedieningspaneel
16	1	3/8" x 1 1/2" Bout	65	1	Motorkap
17	2	3/8" x 1 1/2" Wielbout	66	1	Decoratie van de Kap
18	1	Onderstel van het Bedieningspaneel	67	2	Tussenstuk van het Onderstel van
19	4	#8 x 7/16" Schroef			de Helling
20	2	5/16" Motorschroef	68	5	Klem van de Motorkap
21	2	3/8" Pen	69	1	Motor van de Helling
22	2	3/8" x 1" Bout	70	1	Onderstel van de Helling
23	4	5/16" x 1 3/4" Schouderbout	71	2	Tussenstuk van het Onderstel
24	2	#8 Sterring	72	1	Regulateur
25	2	5/16" x 3/4" Schroef	73	1	Plaat van de Regulateur
26	6	1/4" x 1 1/4" Schroef	74	2	Kap van de Basis
27	1	Rechter Lade	75	1	Stroomschakelaar
28	4	5/16" x 2 1/2" Schroef	76	1	Stroomkabel
29	1	3/8" x 1 3/4" Zeskantige Bout	77	2	Borgring
30	4	5/16" Platte Tussenring	78	1	Onderste Kap
31	1	Grill van de Ventilator	79	1	Kap van de Linker Handleuning
32	2	Tussenstuk van de Hellingmotor	80	1	Bedieningspaneel
33	6	3/8" Klemmoer	81	1	Draad van de Staander
34	4	5/16" Moer	82	1	Linker Kap van de Basis
35	6	Onderkant van de Isolator	83	1	Rechter Kap van de Basis
36	1	Linker Lade	84	1	Onderste Kap van de Rechter
37	1	Kap van de Ventilator			Handleuning
38	1	Dwarsstang van de Vergrendeling	85	1	Onderste Kap van de Linker
39	6	Isolator			Handleuning
40	2	Achterste Poot	86	1	Linker Handleuning
41	2	Klem van het Bedieningspaneel	87	1	Rechter Handleuning
42	1	Linker Voetrail	88	1	Afwerking van het Bedieningspaneel
43	1	Waarschuingssticker	89	1	Linker Staander
44	1	Loopvlak	90	1	Rechter Staander
45	1	Band	91	2	Waarschuingssticker
46	2	Bandgeleider	92	1	Kap van de Rechter Handleuning
47	1	Rechter Achterste Poot	93	1	Onderkant van de Sensorstang
48	4	Draadband	94	1	Basis
49	1	Aandrijfroller/Katrol	95	1	Sensorstang
50	1	Magneet	96	4	#4 Schroef van de Ventilator

Nr.	Aant.	Beschrijving
-----	-------	--------------

97	2	Wiel
98	1	Sleutel/Klip
99	2	Draadband
100	2	1/4" x 1 1/2" Schroef
101	1	Ventilator
102	2	Huls van de Motor

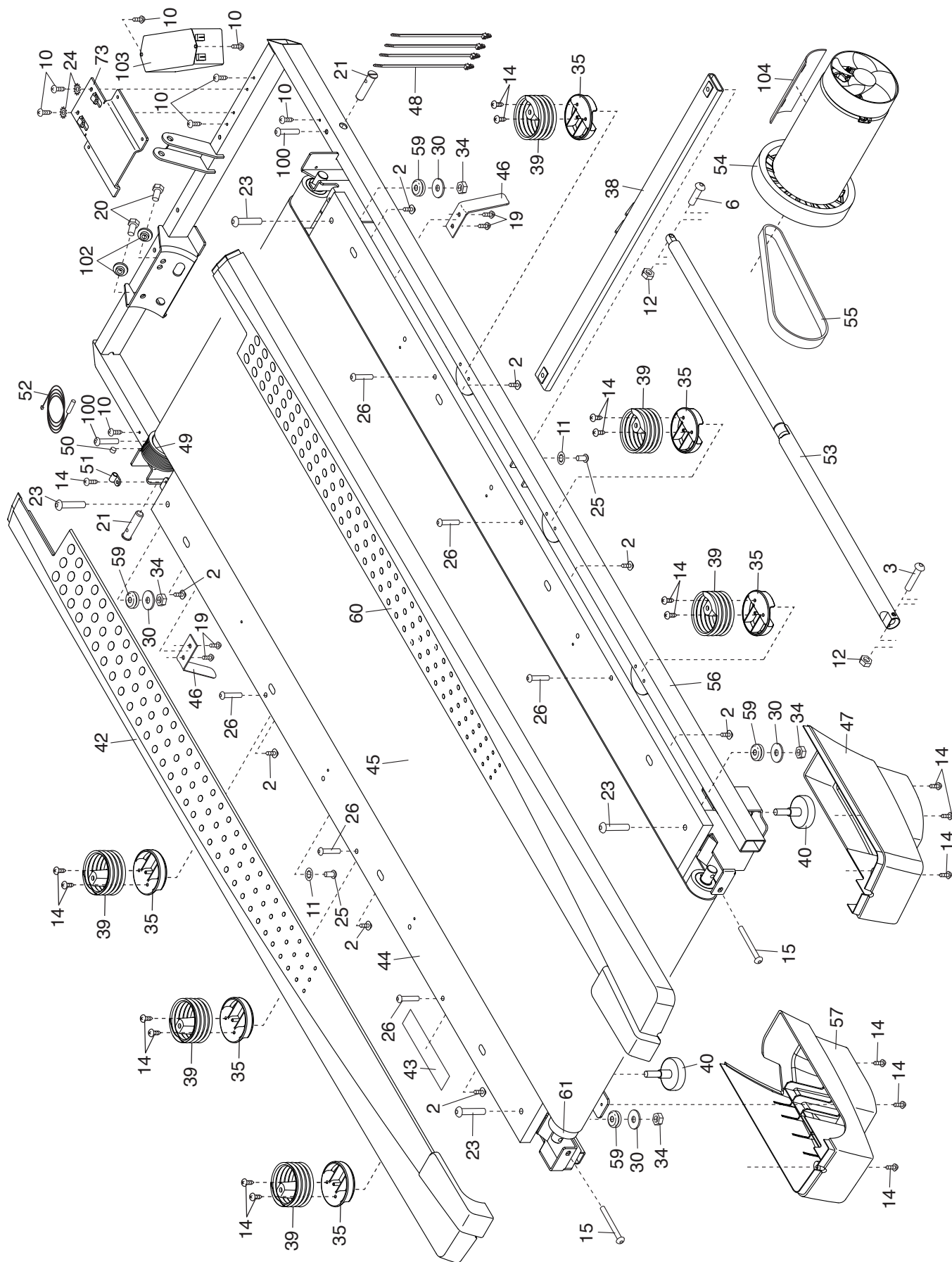
Nr.	Aant.	Beschrijving
-----	-------	--------------

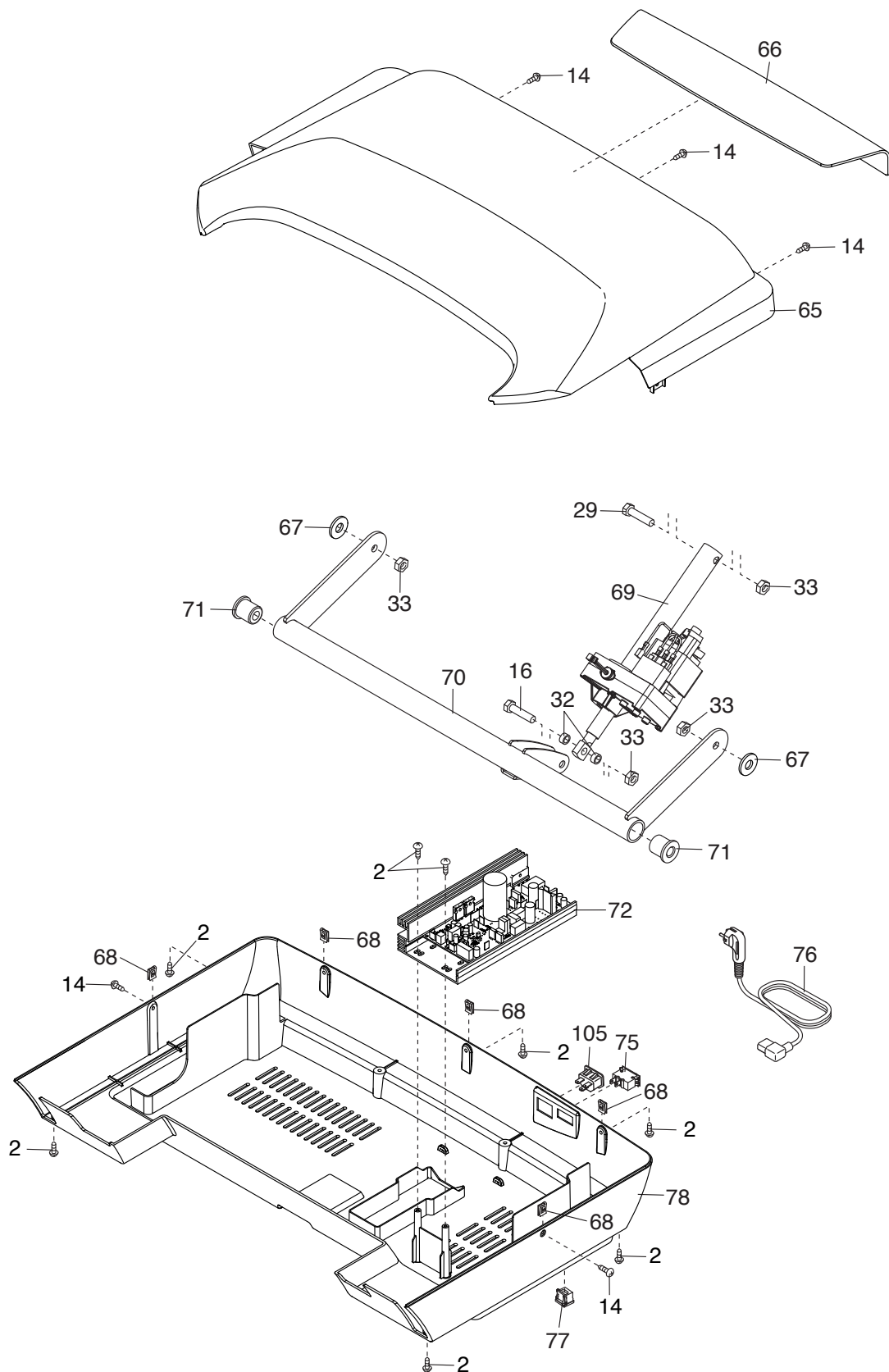
103	1	Filter
104	1	Isolator van de Motor
105	1	Contactdoos
106	1	Riem
107	1	Polssensor
*	–	Gebruikershandleiding

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.

GEDETAILLEERDE TEKENING A

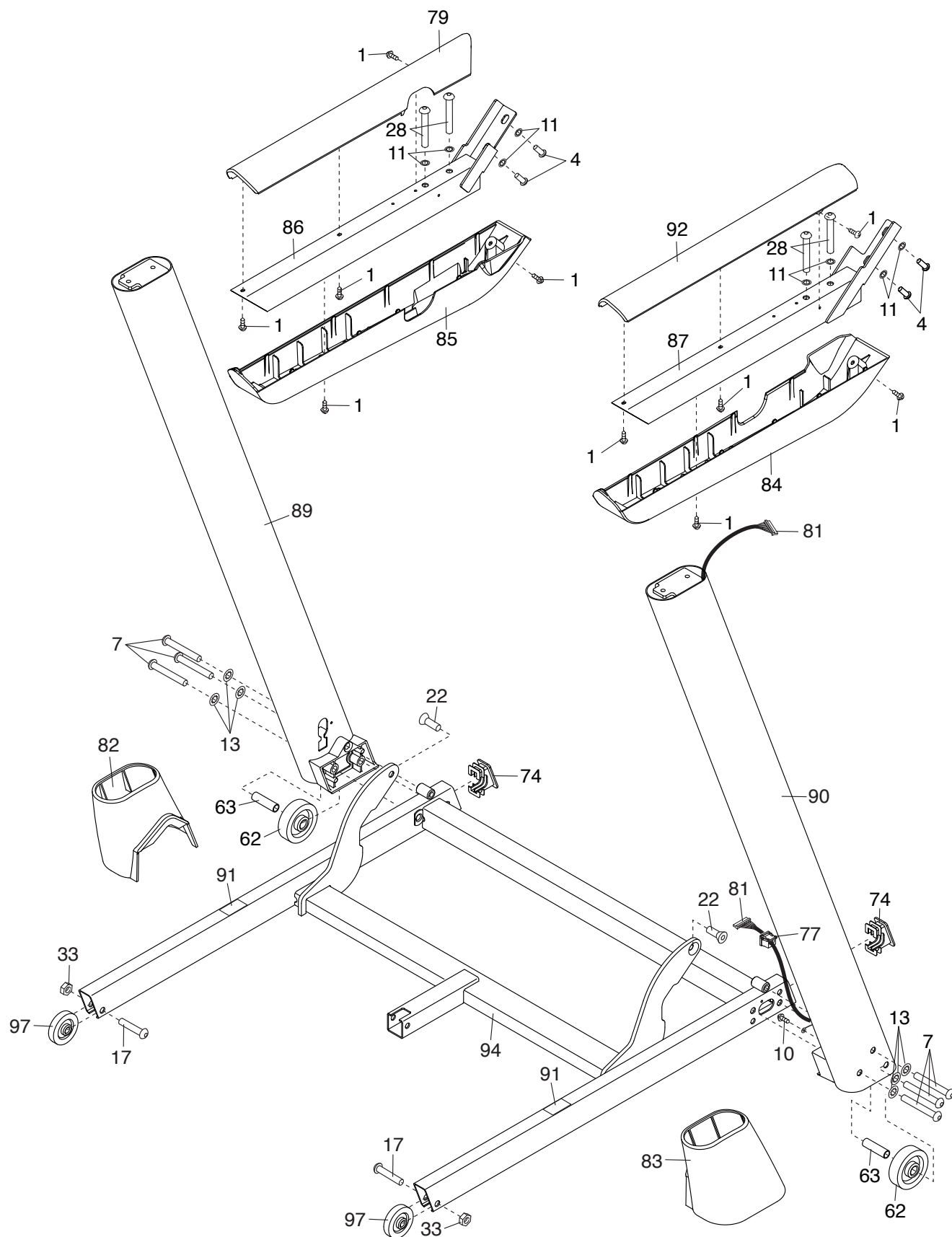
Modelnr. PETL12714.1 R0514A





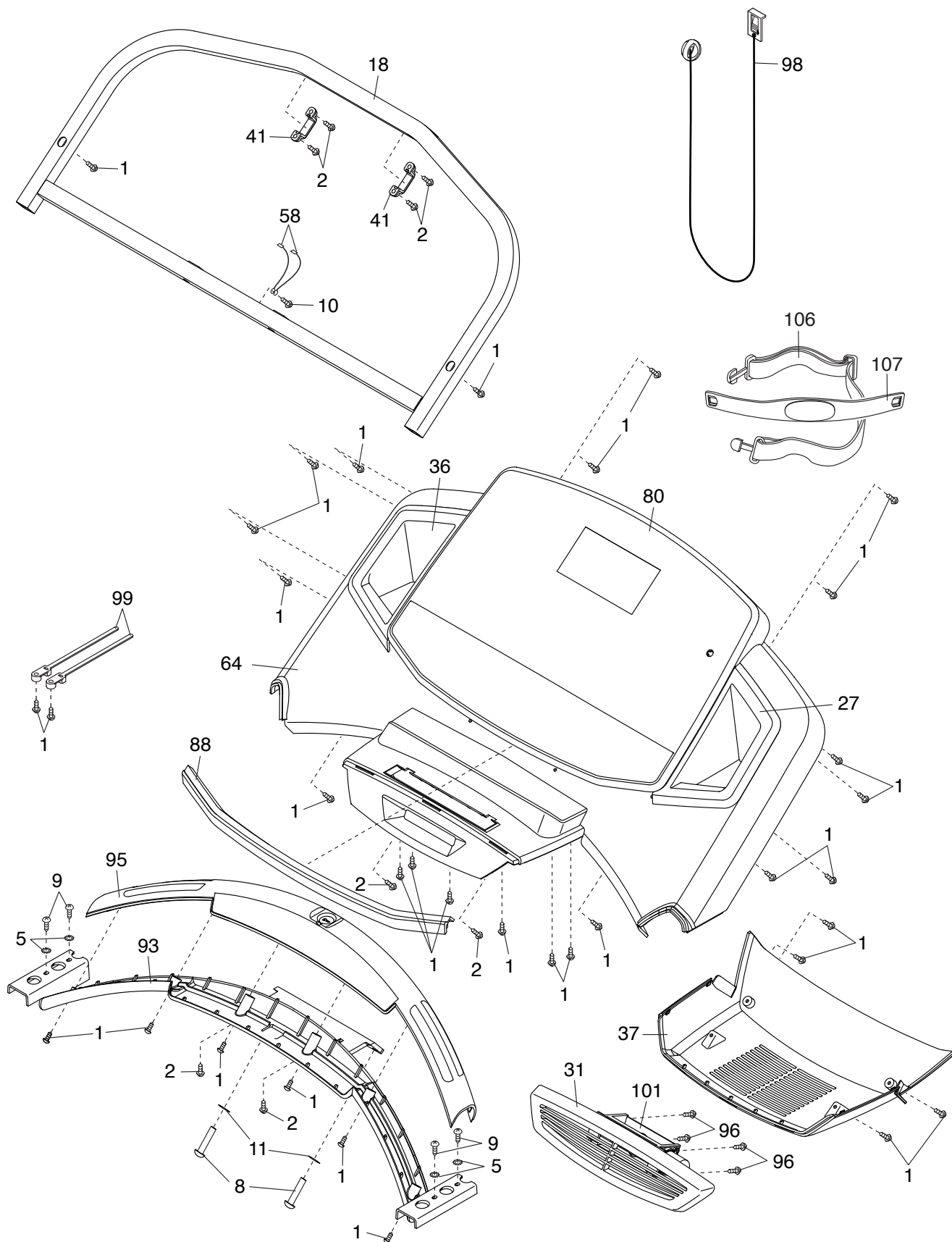
GEDETAILEERDE TEKENING C

Modelnr. PETL12714.1 R0514A



GEDETAILEERDE TEKENING D

Modelnr. PETL12714.1 R0514A



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 GEDETAILEERDE 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.

