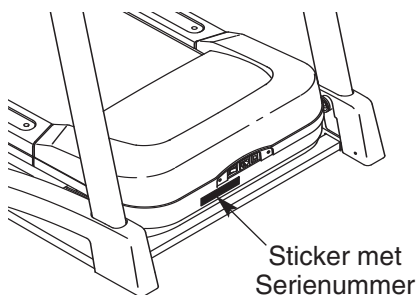


PRO-FORM® 475

AUDIO SERIES

Modelnummer PETL30806.0

Serienummer _____



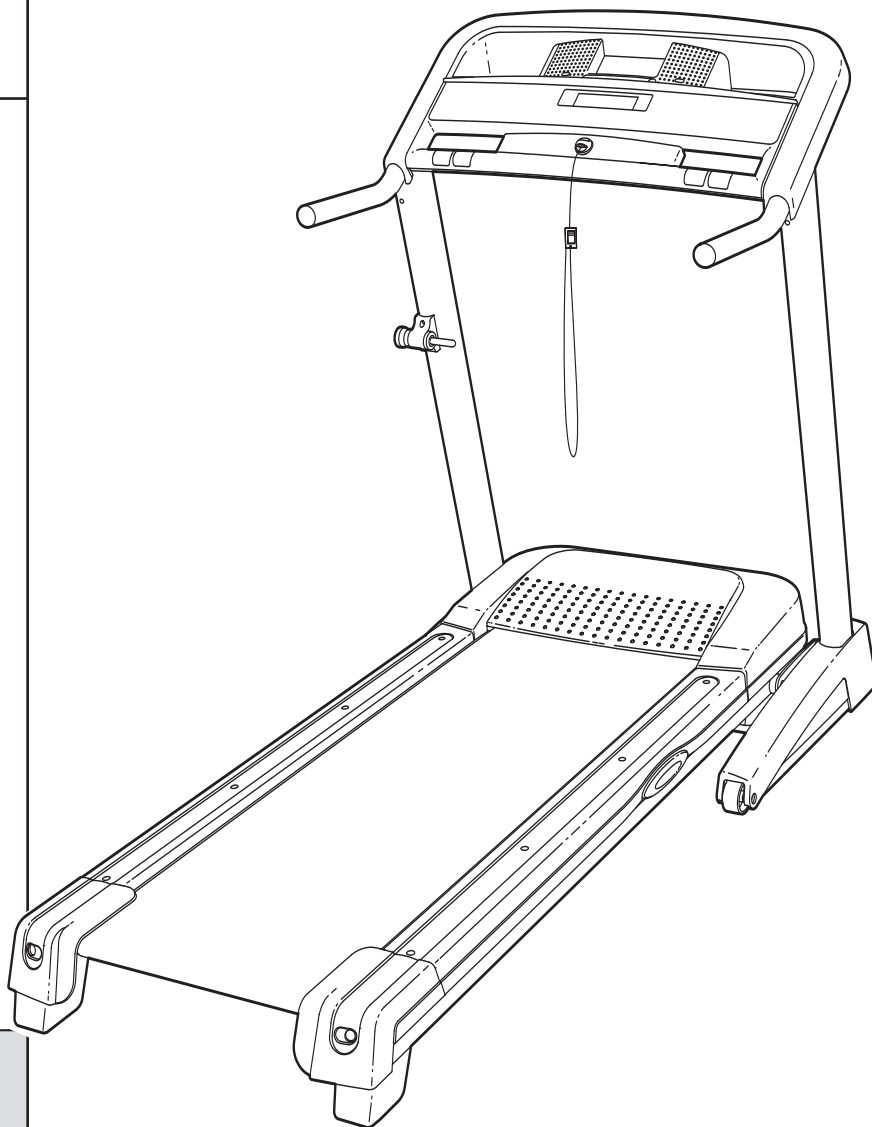
VRAGEN?

Als fabrikant zijn wij gesteld op uw volledige tevredenheid. Mocht u nog vragen hebben, mochten sommige onderdelen ontbreken of beschadigd zijn neem dan contact op met de winkel waar u dit produkt hebt gekocht.

⚠ WAARSCHUWING

Lees alle instructies en voorzorgsmaatregelen in deze handleiding door voordat u dit apparaat gaat gebruiken. Bewaar deze handleiding voor verdere raadpleging.

GEBRUIKSAANWIJZING



Bezoek onze website

www.iconeurope.com

PRO-FORM® 475

AUDIO SERIES

INHOUD

BELANGRIJKE VOORZORGSMaatregelen	3
VOORDAT U BEGINT	5
MONTAGE	6
GEBRUIK EN BIJSTELLEN	14
DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN	24
PROBLEMEN OPLOSSEN	25
RICHTLIJNEN VOOR UW CONDITIE	27
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN	Laatste Pagina

Aandacht: U vindt een GEDETAILLEERDE TEKENING en een LIJST MET ONDERDELEN in het midden van deze handleiding.

BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN



WAARSCHUWING: Lees de volgende belangrijke voorzorgsmaatregelen en informatie door voordat u de loopband gaat gebruiken om het risico op brandwonden, brand, elektrische schok of persoonlijk letsel te verminderen.

1. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar zich te ervan te overtuigen dat alle gebruikers van de loopband voldoende op de hoogte zijn van de voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen.
2. Gebruik de loopband alleen zoals beschreven is.
3. Plaats de loopband op een vlakke ondergrond met minstens 2,5 m ruimte rondom ruimte achter de loopband en 0,5 m ruimte aan iedere kant van de loopband. Zorg ervoor dat de loopband geen luchtopeningen, luchtroosters blokkeert. Leg een kleed onder de loopband om de vloer te beschermen.
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. Gebruik de loopband niet waar spuitbussen gebruikt worden of waar zuurstof wordt toegevoegd.
6. Houdt te allen tijde kinderen jonger dan 12 en huisdieren bij de loopband vandaan.
7. De loopband kan alleen door mensen die minder dan 115 kg wegen worden gebruikt.
8. Laat nooit meer dan een persoon op de loopband.
9. Draag geschikte kleding wanneer u de loopband gebruikt. Draag geen losse kleding die in de loopband verstrikt kan raken. Sportkleding voor mannen en vrouwen aanbevolen. *Gebruik de loopband nooit op blote voeten, op sokken of op sandalen. Draag altijd sportschoenen.*
10. Steek de stekker alleen in een geaard stopcontact (zie pagina 14). Geen elk ander apparaat moet zich op dezelfde groep bevinden.
11. Houdt de stekker bij hete oppervlaktes vandaan.
12. Loop nooit op de loopband wanneer de elektriciteit uitgeschakeld is. Gebruik de loopband niet wanneer het elektrische snoer of stekker beschadigd is. Gebruik de loopband niet als hij niet goed werkt. (Zie **PROBLEMEN OPLOSSEN** op pagina 25 als de loopband niet goed werkt.)
13. Lees de noodstopprocedure grondig door en test de procedure voordat u de loopband gebruikt (raadpleeg **HOE DE STROOM IN TE SHAKELEN** op pagina 16).
14. Start de loopband nooit wanneer u op de band staat. Houdt u altijd vast aan de handleuningen wanneer u de loopband gebruikt.
15. De loopband kan een hoge snelheid bereiken. Stel de snelheid geleidelijk bij om schokkende versnellingen te voorkomen.
16. De pols-sensor is geen medisch instrument. Verschillende factoren zoals beweging van de gebruiker kunnen de nauwkeurigheid van de metingen beïnvloeden. De pols-sensor is alleen als hulpmiddel bedoeld voor algemene hartslag meting.
17. Laat de loopband nooit alleen als het oefen-toestel ingeschakeld is. Verwijder altijd de sleutel en trek de stekker uit het stopcontact als u de loopband niet gebruikt.
18. Voltooi eerst de montage van de loopband voordat u hem uitklapt, inklaapt of verplaatst. (Zie **MONTAGE** op pagina 6 en **DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN** op pagina 24.) U moet zeker 20 kg kunnen tillen om de loopband te kunnen uitklappen, inklaappen of verplaatsen.
19. Zorg ervoor dat de sluitknop volledig gesloten is voordat u de loopband inklaapt of verplaatst.

20. Controleer regelmatig of alle onderdelen nog goed vast zitten en verstevig ze indien nodig.

21. Steek nooit iets in welke opening dan ook.

22. **GEVAAR:** Trek de stekker altijd direct na gebruik van de loopband uit het stopcontact. Eveneens de stekker uit het stopcontact trekken vóór het schoonmaken van de loopband, voor het plegen van onderhoud en

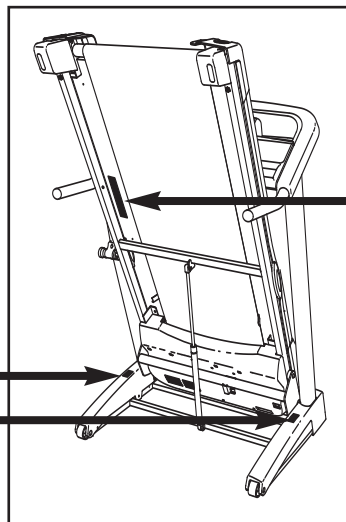
voor het bijregelen zoals beschreven is in deze handleiding. Verwijder nooit de motor-kap tenzij een technicus dat aangeeft. Ander onderhoud dan datgene wat vermeld staat in deze handleiding moet door een technicus uitgevoerd worden.

23. Deze loopband is alleen voor huiselijk gebruik bedoeld. Gebruik de loopband niet commercieel of voor verhuur.

⚠ WAARSCHUWING: 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. Lees alle instructies door voor gebruik. ICON is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik van dit Produkt.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

De stickers hier getoond zijn op uw loopband geplakt. Let erop dat de tekst op de stickers in het Engels is. Zoek naar de stickers in het Nederlands en plak ze over de engelse stickers. Als er een sticker onbreekt, of niet leesbaar is, neem dan contact op met de winkel waar u dit apparaat hebt gekocht (zie laatste pagina van deze handleiding). Plak de stickers op de aangegeven plaatsen. Aandacht: de stickers zijn niet op ware grootte afgebeeld.



⚠ 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 handleidingen om te voorkomen dat U valt draag ook altijd de veiligheidsclip.

•Stop wanneer u zich niet goed voelt, duizelig of kortademig wordt.

•Sluit de sluitclip 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 sleutel 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.

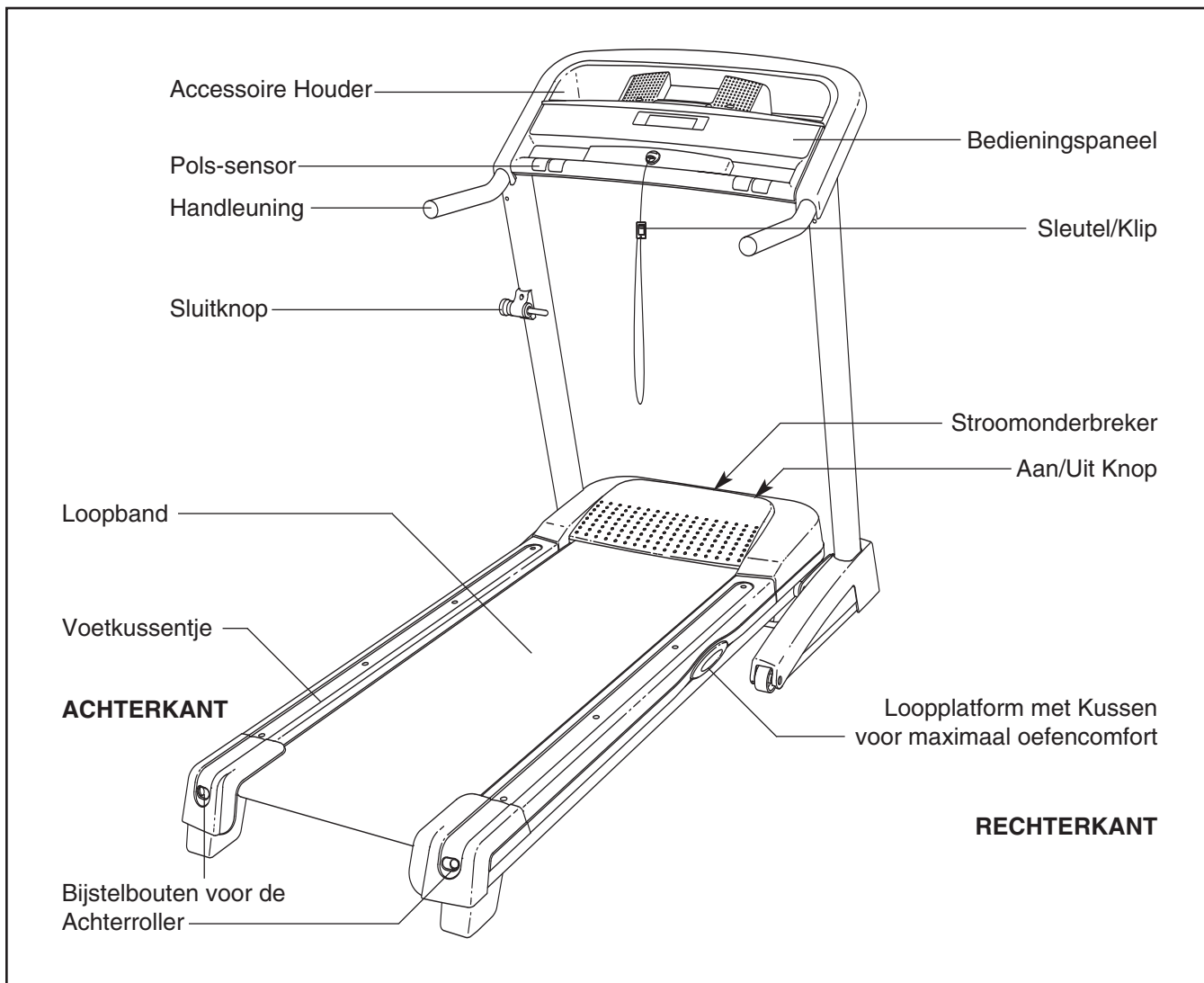
VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u voor de nieuwe PROFORM® 475 AUDIO SERIES loopband gekozen heeft. De 475 AUDIO SERIES loopband combineert geavanceerde technologie met huidig ontwerp om u het meeste uit uw oefening thuis te krijgen. En wanneer u de loopband niet gebruikt kunt u de 475 AUDIO SERIES loopband inklappen zodat hij minder ruimte in beslag neemt dan andere loopbanden.

Lees deze handleiding voor uw eigen welzijn zorgvuldig door voordat u de loopband gebruikt. Neem

mocht u nog vragen hebben contact op met de winkel waar u de loopband heeft gekocht. Zorg ervoor dat u het modelnummer en het serienummer bij de hand heeft. Het modelnummer is PETL30806.0. Het serienummer bevindt zich op een sticker op de loopband (zie kapt van deze handleiding).

Voordat u verder leest, bekijk eerst aandachtig de tekening hieronder en de verschillende onderdelen.



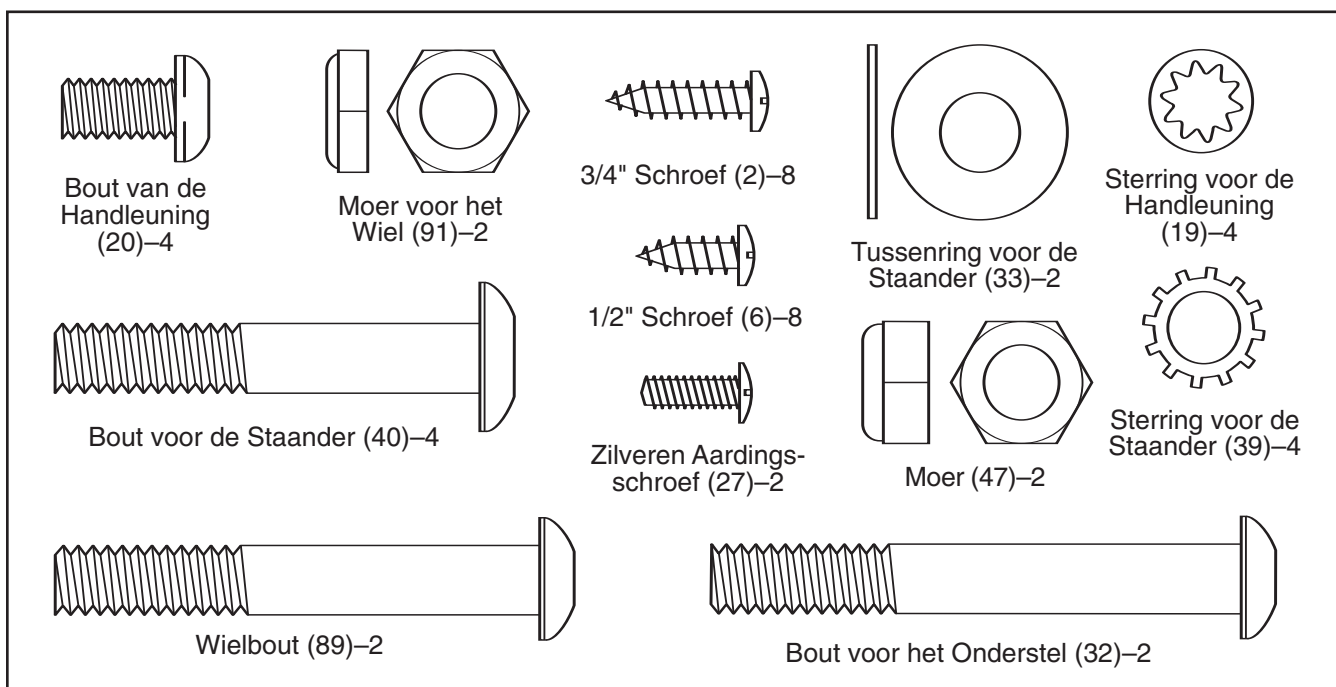
MONTAGE

De montage van deze loopband moet door twee mensen gebeuren. Plaats de loopband op een open plek en verwijder de verpakking. Gooi de verpakking pas weg wanneer u de loopband volledig gemonteerd heeft.

Aandacht: De onderkant van de loopband is met een hoogwaardig smeer behandeld. Het kan zijn dat tijdens het vervoer wat van het middel op de bovenkant van de loopband terecht is gekomen of zich in de verpakking bevindt. Dit is normaal en tast de prestatie van de loopband niet aan. Mocht er wat van het middel op de bovenkant van de loopband bevinden, veeg dit dan met een zachte lap gewoon weg.

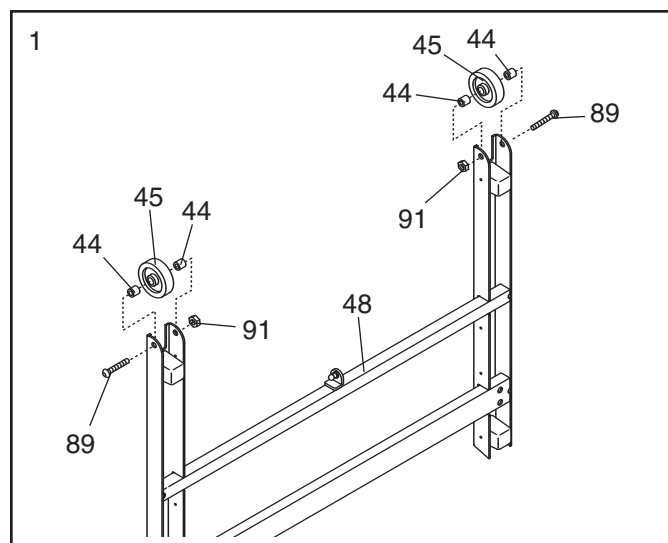
Tijdens de montage zult u de meegeleverde inbussleutels , uw eigen kruiskopschroevendraaier , rubber hamer , en engelse sleutels nodig hebben .

Gebruik de tekeningen hieronder tijdens de montage van de fiets om de kleine onderdelen te herkennen. Het nummer tussen haakjes onder de tekeningen is het referentienummer van het onderdeel in de LIJST VAN DE ONDERDELEN in het midden van deze handleiding. Het nummer na de haakjes is het aantal onderdelen dat u voor de montage nodig hebt. **Aandacht: sommige kleine onderdelen zijn al gemonteerd om de verzending te vergemakkelijken. Om schade aan de plastic onderdelen te vermijden, gebruik nooit elektrisch gereedschap voor de montage.**



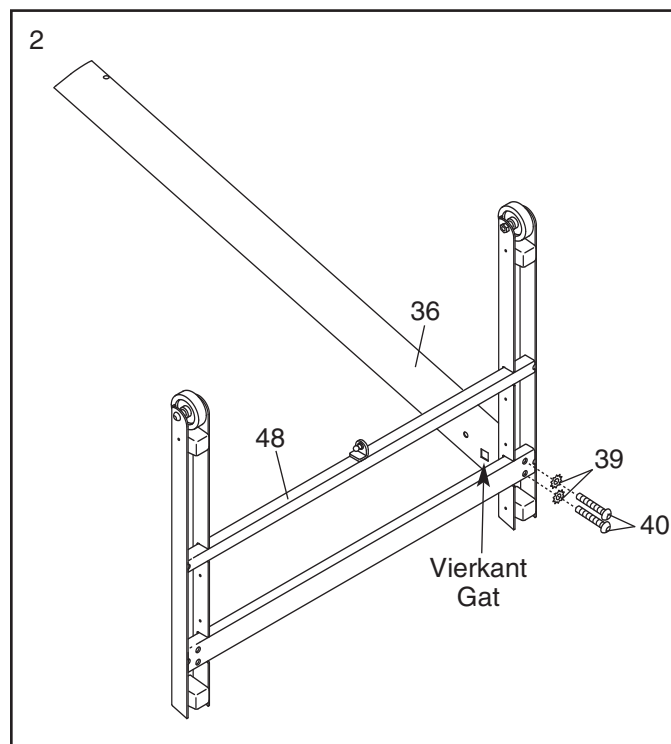
1. Zorg ervoor dat het snoer uit het stopcontact getrokken is.

Maak een Wiel (45) aan beide kanten van de Basis (48) vast met een Wielbout (89), twee Tussenstukken voor het Wiel (44) en een Moer voor het Wiel (91) zoals getoond. **Draai de Wielbouten niet te vast. De Wieltjes moet vrij kunnen draaien.**



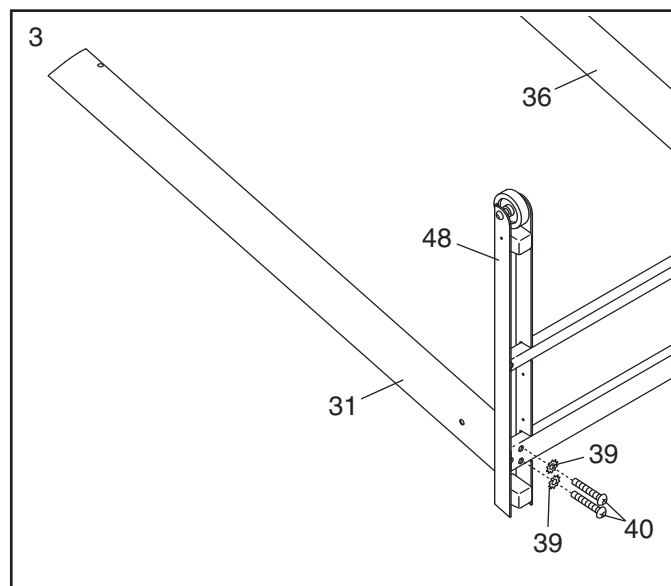
2. Neem de Rechter Staander (36), met een vierkant gat op de aangegeven plaats.

Oriënteer de Rechter Staander (36) en de Basis (48) zoals getoond. Maak de Rechter Staander aan de Basis vast met twee Bouten voor de Staander (40) en twee Sterringen voor de Staander (39); **draai de Bouten voor de Staander nog niet strak vast.**



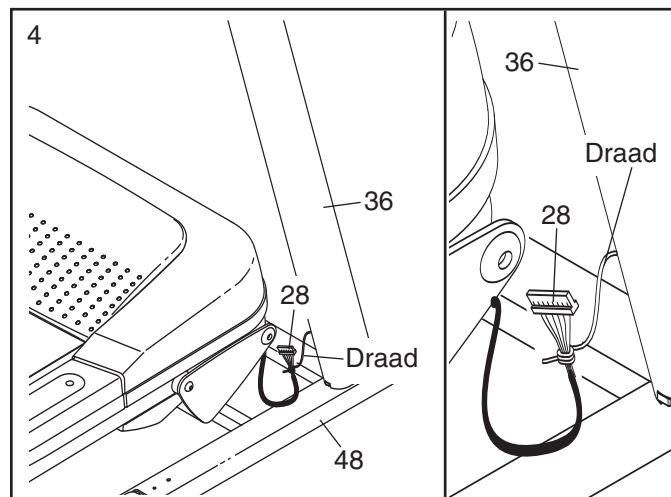
3. Plaats de Linker Staander (31) in de aangegeven positie. Maak de Linker Staander aan de Basis (48) vast met twee Bouten voor de Staander (40) en twee Sterringen voor de Staander (39); **draai de Bouten van de Staander nog niet te strak vast.**

Til de Staanders (31, 36) op.



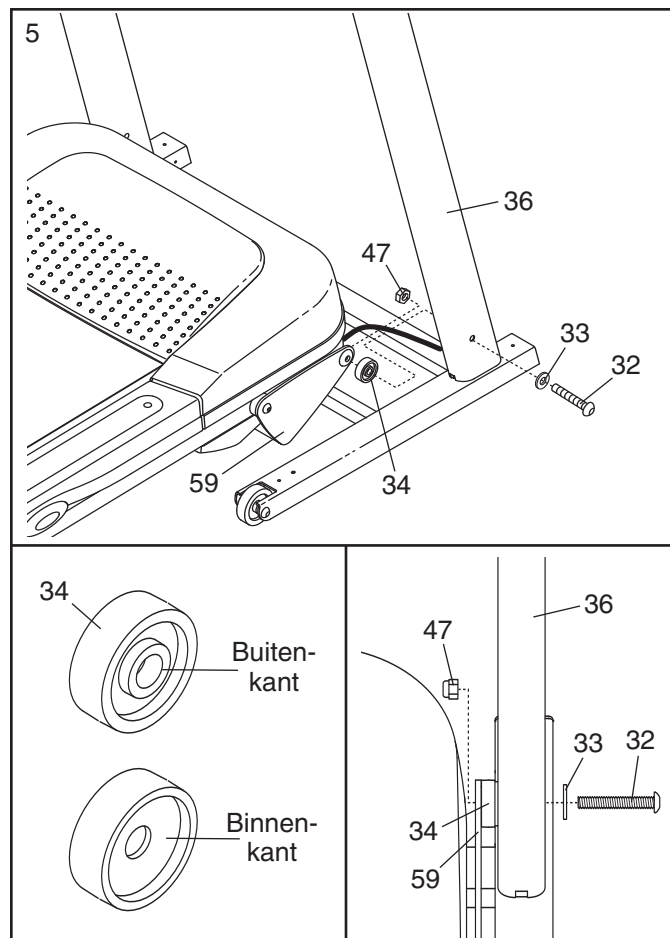
4. Plaats de Basis (48) dichtbij de voorzijde van de loopband.

Zoek de draad in de Rechter Staander (36). Raadpleeg de inzet-tekening. Maak de draad aan het verbindingsstuk op de Draad van de Staander (28) **vast**. Steek dan het verbindingsstuk van de Draad van de Staander in het vierkante gat in de Rechter Staander.



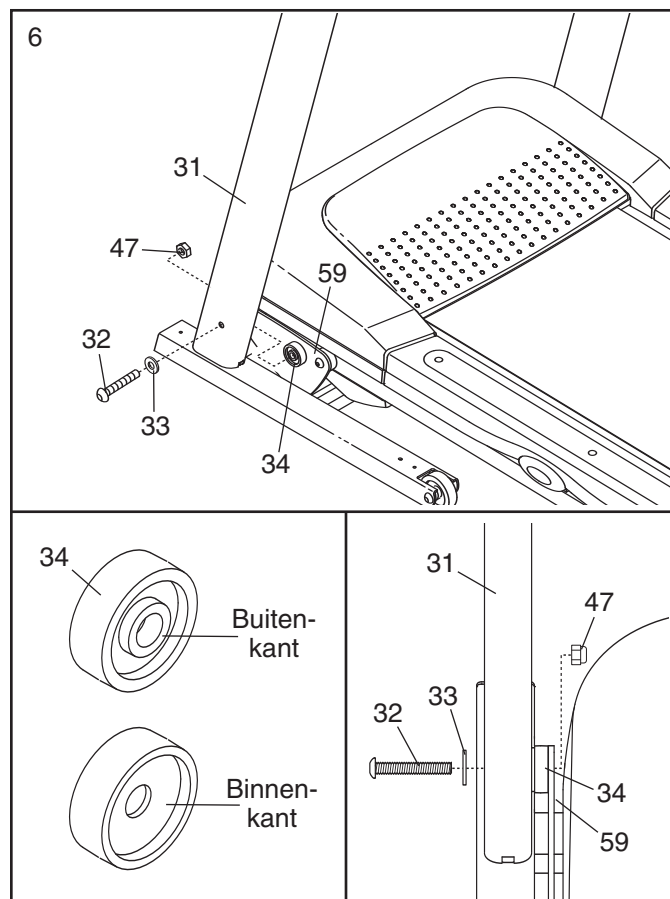
5. Raadpleeg de linker inzet-tekening. Neem de twee Tussenstukken van het Onderstel (34). Open het bijgeleverde smeervetpakket en smeer beide kanten van beide Tussenstukken voor het Onderstel. Zoek dan de buitenkant van de twee Tussenstukken van het Onderstel.

Houd een Tussenstuk van het Onderstel (34) tussen de Rechter Staander (36) en het Onderstel van het Liftsysteem (59) **met de buitenkant van het Tussenstuk van het Onderstel gericht naar de Tussenring voor het Onderstel en de Rechter Staander**. Maak de Rechter Staander aan het Onderstel van het Liftsysteem vast met een Bout voor het Onderstel (32), een tussenring voor de Staander (33) en een Moer (47); **draai de moer nog niet strak vast**.



6. Zie de linker inzet-tekening. Zoek naar de buitenkant van het overblijvende Tussenstuk van het Onderstel (34).

Houd het overgebleven Tussenstuk van het Onderstel (34) tussen de Linker Staander (31) en het Onderstel voor het Liftsysteem (59), **met de buitenkant van het Tussenstuk voor het Onderstel gericht naar de Linker Staander**. Maak de Linker Staander aan het Onderstel voor het Liftsysteem vast met een Bout van het Onderstel (32), een Tussenring voor de Staander (33) en een Moer (47); **draai de Moer nog niet strak vast**.



7. Plaats het Bedieningspaneel (25) ondersteboven op een zacht oppervlak om krassen te vermijden. Neem de Rechter Handleuning (11), met een groot gat op de aangegeven plaats. Zet de Rechter Handleuning op het Bedieningspaneel zoals getoond. Maak de Rechter Handleuning met drie 3/4" Schroeven (2) vast. **Zorg ervoor dat de draden niet bekneeld raken. Start eerst alle drie Schroeven voordat ze vastgedraaid worden. Draai de Schroeven niet te vast.**

Maak dan de aardingsdraad van het bedieningspaneel aan de Rechter Handleuning (11) vast met een Zilveren Aardingschroef (27).

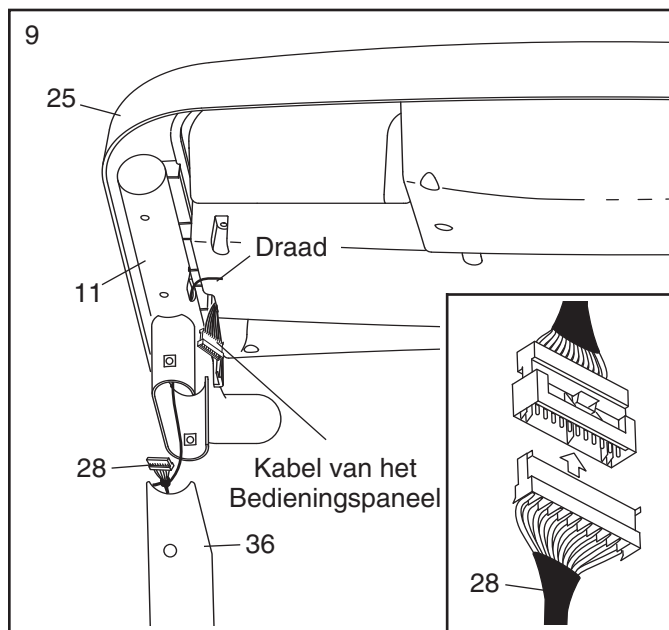
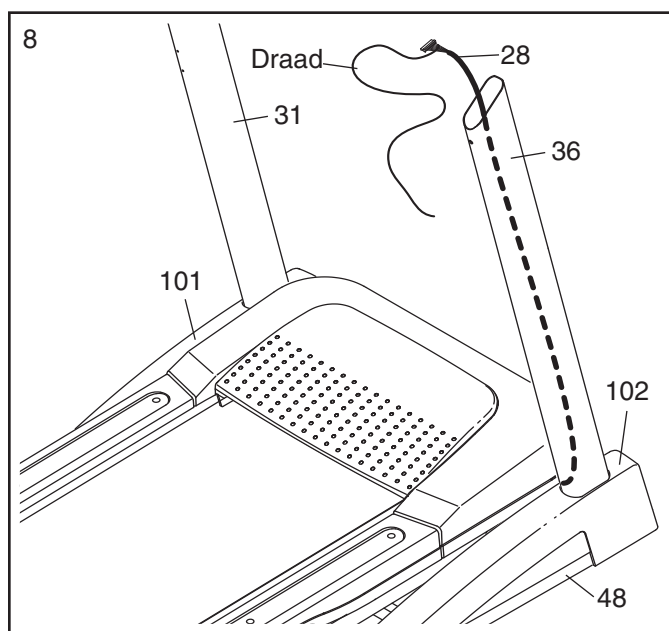
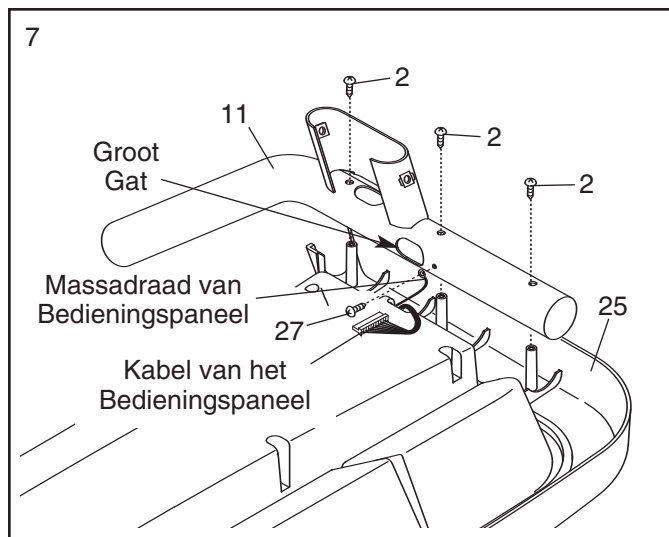
Maak de Linker Handleuning (niet getoond) aan de andere kant van het Bedieningspaneel (25) vast zoals hierboven beschreven. Opmerking: Er zitten geen draden aan de andere kant van het Bedieningspaneel.

8. Trek de aangetoonde draad totdat de Kabel van de Staander (28) zich van het hogere eind van de Rechter Staander (36) uitstrekt.

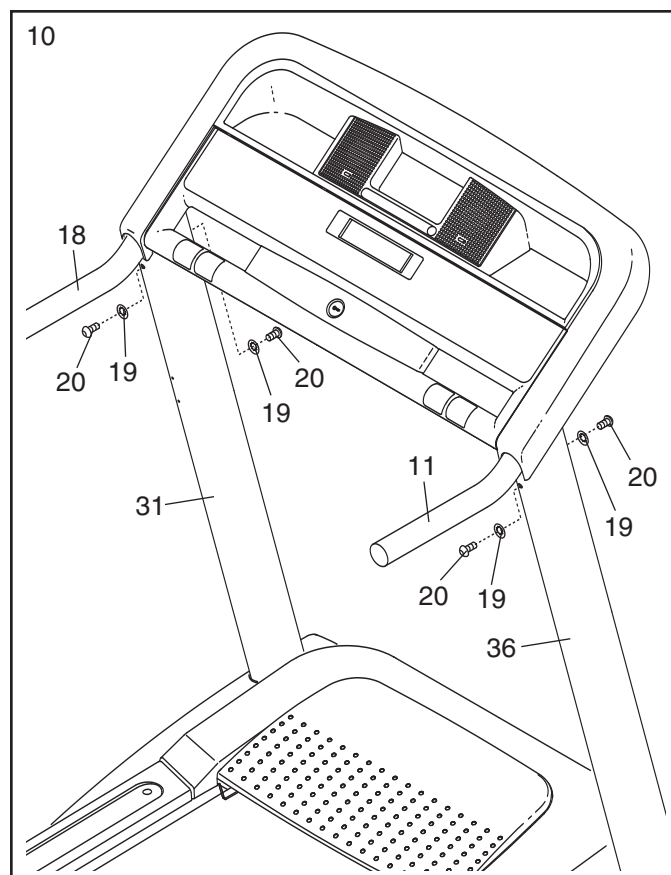
Schuif de Rechter en Linker Kap voor het Basisbeen (101, 102) op de Linker en Rechter Staanders (31, 36) en druk ze op de Basis (48) zoals getoond. Als het nodig is, wrik licht aan de zijkant van de Kappen voor het Basisbeen om ze over de Wielmoeren en bouten te trekken (niet getoond).

9. Steek de draad op de Kabel van de Staander (28) door de grote gaten in de Rechter Handleuning (11) zoals getoond. Trek de Draad van de Staander door de gaten. Plaats de Rechter Handleuning en de Linker Handleuning (niet getoond) samen met het Bedieningspaneel (25), bovenop de Rechter Staander (36) en de Linker Staander (niet getoond). **Zorg ervoor dat de draden niet bekneeld raken.** Maak de draad los en gooi het weg.

Maak de Kabel van de Staander (28) vast aan de kabel van het bedieningspaneel. **Zorg ervoor dat u de connectors goed aansluit (zie de afbeelding). De connectors moeten gemakkelijk naast elkaar schuiven en op hun plaats klikken.** Als dit niet het geval is, moet u één connector draaien en het opnieuw proberen. **ALS DE CONNECTORS NIET GOED ZIJN AANGESLOTEN, KAN HET BEDIENINGSPANEEL BESCHADIGD RAKEN WANNEER DE STROOM WORDT INGESCHAKELD.** Steek de aansluitstukken en het overschot van de kabel in de Bedieningspaneel (25).



10. Draai de vier Bouten van de Handleuning (20) met vier Sterringen voor de Handleuning (19) vast in de Linker en Rechter Staanders (31, 36) en de Linker en Rechter Handleuning (18, 11). **Draai de vier Bouten van de Handleuning met de vingers vast voordat u ze helemaal strak vastdraait.**

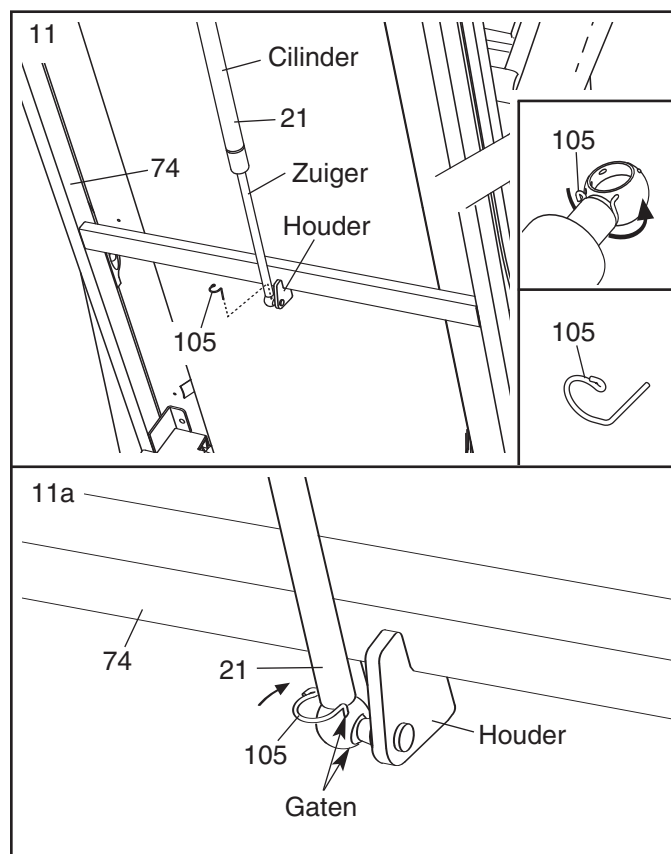


11. Laat een tweede persoon het Onderstel (74) van de loopband optillen en vasthouden.

Neem de Gasveer (21). Merk op dat de Gasveer een zuiger- en een cilindergedeelte heeft. Raadpleeg de twee kleine inzet-tekeningen. Zoek de Veerklem (105) in het zuigergedeelte van de Gasveer. Met uw nagel of het uiteinde van een schroevendraaier, druk op het uiteinde van de Veerklem om de klem te lossen. **Draai de Veerklem en trek de Veerklem uit de Gasveer. Verlies de Springveer niet.** Opmerking: er worden extra Veerklemmen bijgeleverd.

Houd dan het zuigergedeelte van de Gasveer (21) bij de houder in het midden van het Onderstel (74). Druk het uiteinde van de Gasveer zo ver mogelijk op de kogel van de houder.

Raadpleeg tekening 11a. Steek de Veerklem (105) in de twee aangegeven gaatjes in het zuigergedeelte van de Gasveer (21). Draai de Veerklem totdat de klem op de Gasveer klikt.

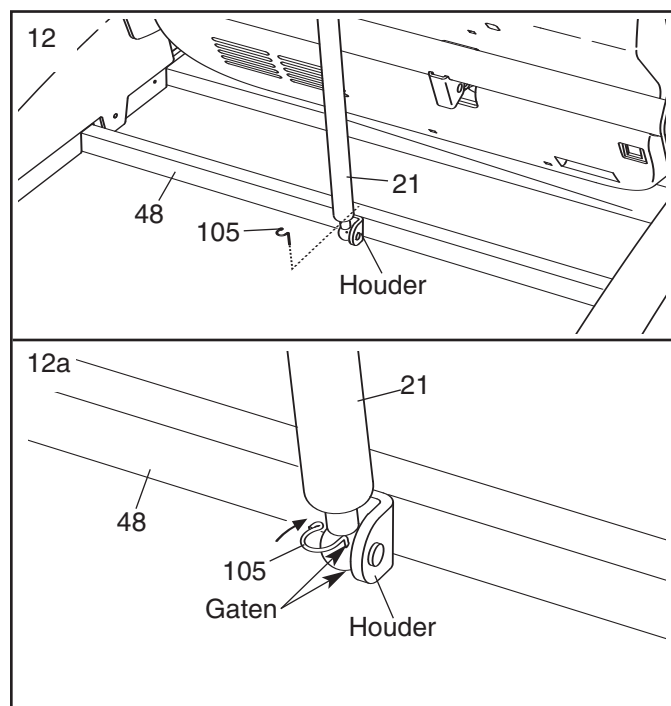


12. Draai het cilindergedeelte van de Gasveer (21) naar beneden tot de aangegeven positie. Verwijder de Veerklem (105) van het uiteinde van de Gasveer.

Breng het cilindergedeelte van de Gasveer (21) op dezelfde hoogte als de houder in het midden van de Basis (48). Druk het uiteinde van de Gasveer op de kogel van de houder. Opmerking: waarschijnlijk moet u het Onderstel (niet getoond) licht naar voren of naar achteren duwen om het uiteinde van de Gasveer op dezelfde hoogte als de kogel te brengen.

Raadpleeg tekening 12a. Steek de Veerklem (105) in de twee aangegeven gaatjes in het uiteinde van de Gasveer (21). Draai de Veerklem dan totdat ze op de Gasveer vastklikt.

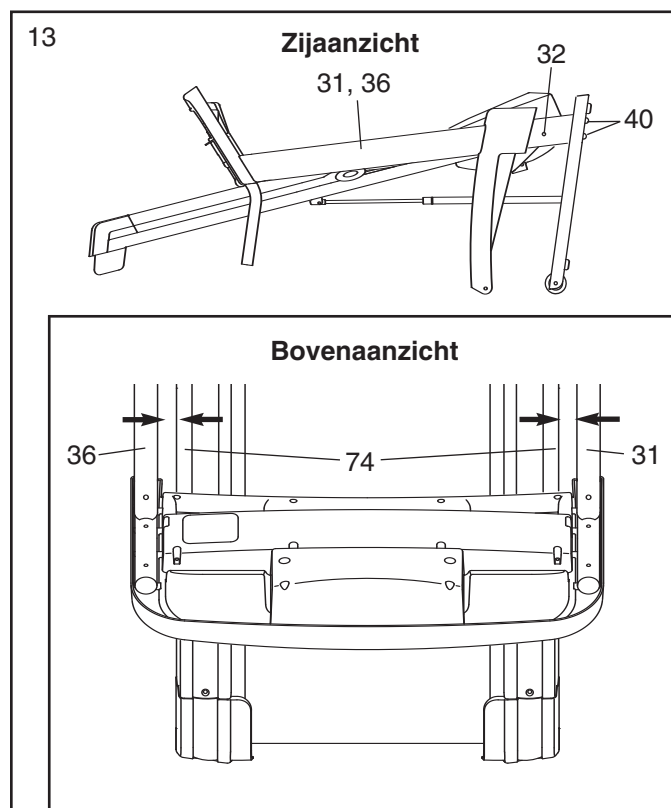
Met de hulp van een tweede persoon, laat het Onderstel (niet getoond) op de grond zakken.



13. Laat de Staanders (31, 36) zakken zoals getoond.

Raadpleeg de inzet-tekening. Druk de Staanders (31, 36) opzij zodat het Onderstel (74) van de loopband in het midden van de Staanders staat.

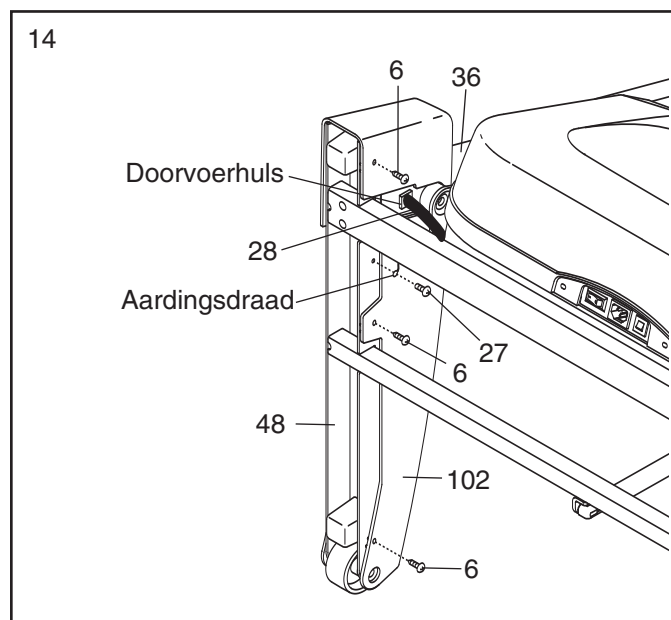
Draai de Bouten van de Staanders (40) en de Bouten van het Onderstel (32) aan beide kanten van de loopband strak vast. **Draai de Bouten van het Onderstel niet te strak vast.**



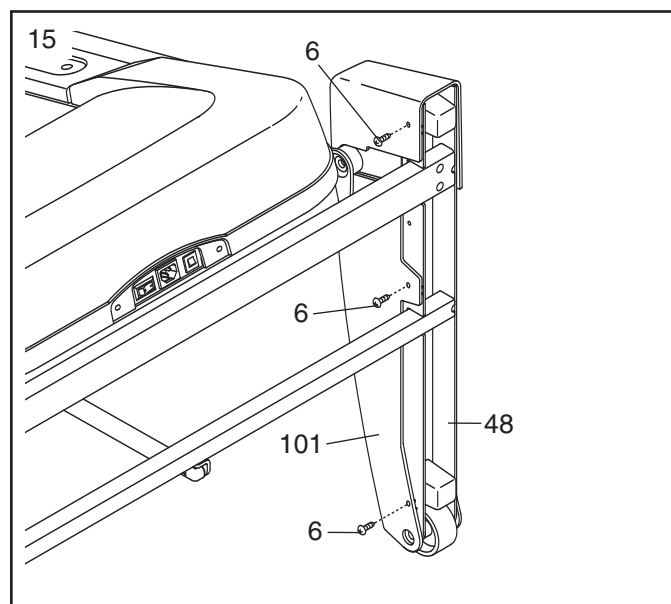
14. Maak de aardingsdraad van de Draad van de Staander (28) aan het aangegeven gat in de Basis (48) vast met een Zilveren Aardings-schroef (27).

Druk de aangegeven doorvoerhuls in de Rechter Staander (36).

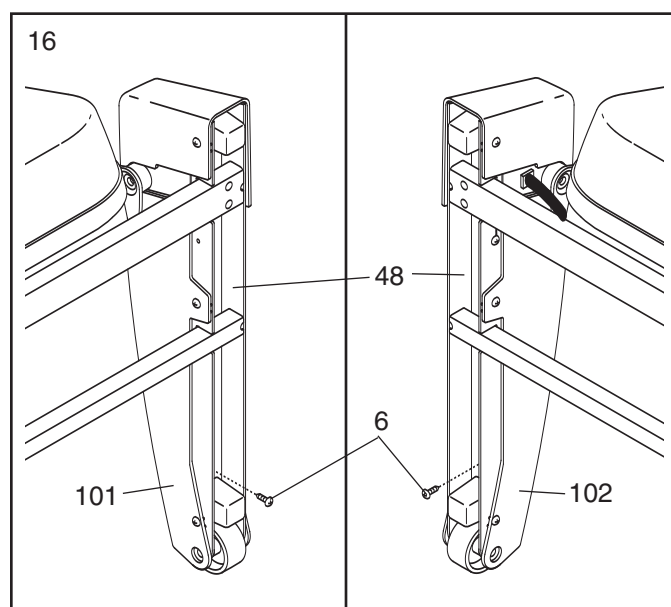
Schuif de Kap van het Rechter Basis Been (102) over de Basis (48) zoals aangegeven. Maak de Kap van het Rechter Basis Been vast met drie 1/2" Schroeven (6). **Zorg ervoor dat de Draad van de Staander (28) niet bekneld raakt. Draai de Schroeven niet te vast.**



15. Schuif de Kap van het Linker Basis Been (101) over de Basis (48) zoals aangegeven. Maak de Kap van het Linker Basis Been vast met drie 1/2" Schroeven (6). **Draai de Schroeven niet te vast.**

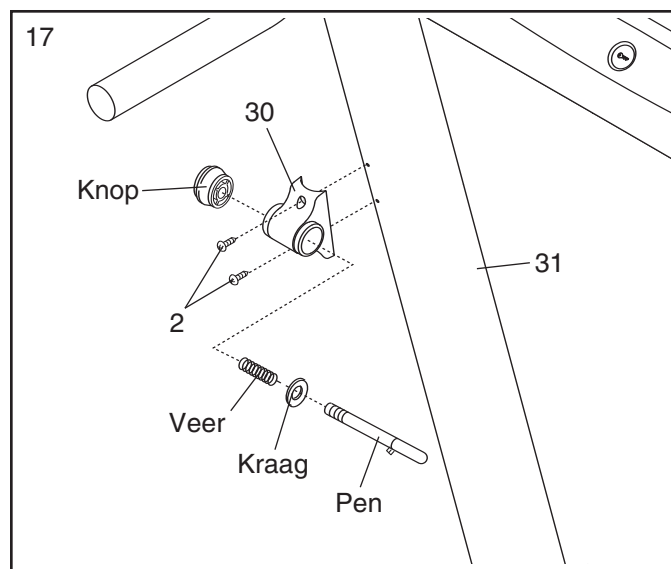


16. Draai een 1/2" Schroef (6) in beide kanten van de Basis (48) en in beide Kappen van het Basis Been (101, 102). **Draai de Schroeven niet te vast.**



17. Til de Staanders voorzichtig op (er wordt maar één getoond). Maak de Bemanteling van het Veerslot (30) aan de Linker Staander (31) vast met twee 3/4" Schroeven (2). **Zorg ervoor dat het grote gat in de Bemanteling van het Veerslot aan de getoonde kant zit. Draai de Schroeven niet te vast.**

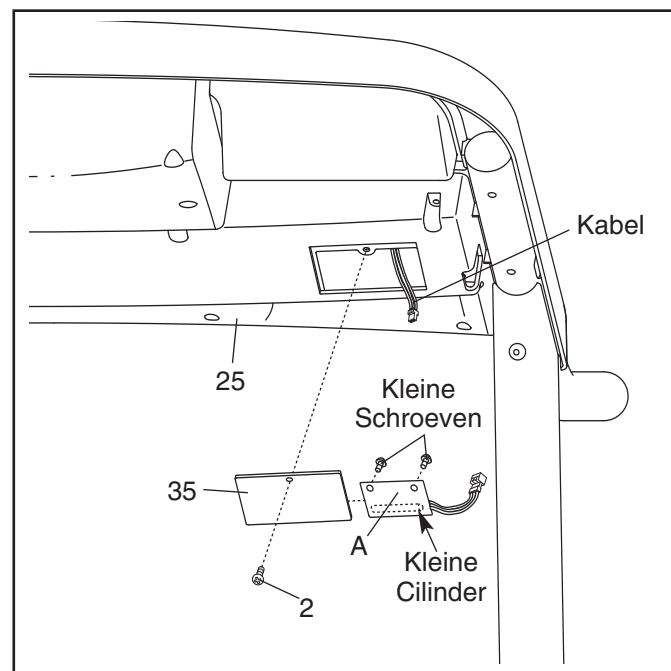
Als de pen niet vooraf in de Bemanteling van het Veerslot (30) geïnstalleerd is, verwijder dan de knop van de pen. Zorg ervoor dat de kraag en de veer zich zoals getoond op de pen bevinden. Plaats de pen in de Bemanteling van het Veerslot en draai de knop weer vast.



18. **Zorg ervoor dat alle onderdelen vast zijn gedraaid voordat u de loopband gebruikt.** Andacht: Extra delen kunnen meegeleverd worden. Bewaar de meegeleverde (zeshoekige) sleutels op een veilige plaats. U zult de grote sleutel nog nodig hebben om de loopband bij te stellen (zie pagina 26). Leg een matje onder de loopband om uw vloerbedekking te beschermen.

Als u een optionele borstkassensor hebt gekocht (zie pagina 23), volg dan de onderstaande instructies om de ontvanger van de borstkassensor te installeren.

1. **Zorg ervoor dat het snoer uit het stopcontact getrokken is.** Verwijder de aangegeven schroef (2) en het Toegangsdeurtje (35) van de linkerkant van het Bedieningspaneel (25).
2. Sluit de draad van de ontvanger (A) aan de aangegeven kabel van het Bedieningspaneel (25) vast. **Houd de ontvanger vast zodat het cilindertje georiënteerd is zoals getoond en gericht is naar de Achterkant van het Bedieningspaneel.** Maak de ontvanger aan de plastic houder van het Toegangsdeurtje (35) vast met de twee bijgeleverde schroefjes.
3. **Zorg ervoor dat de draden niet bekneeld raken.** Maak het Toegangsdeurtje (35) weer met de Schroef (2) vast. De andere inbegrepen kabels kunt u weggooien.



GEBRUIK EN BIJSTELLEN

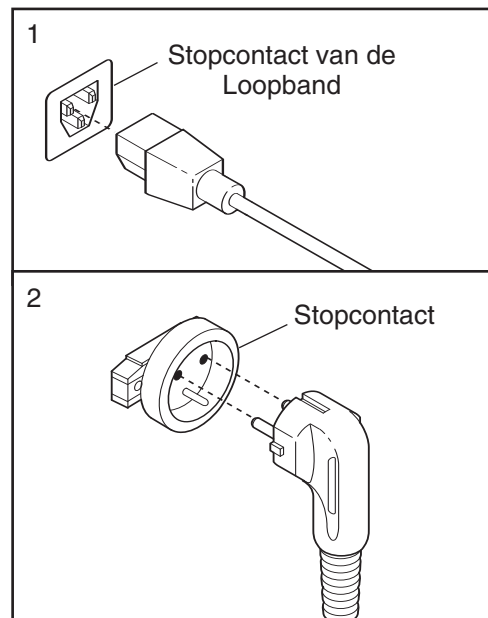
DE AL INGESMEERDE LOOPBAND

Uw loopband is voorzien van een band die al met een hoogwaardig smeermiddel is behandeld. **BELANGRIJK:** Behandel de band of het loopplatform nooit met silicone spray of enig ander middel. Als uw dat doet zult u de loopband beschadigen.

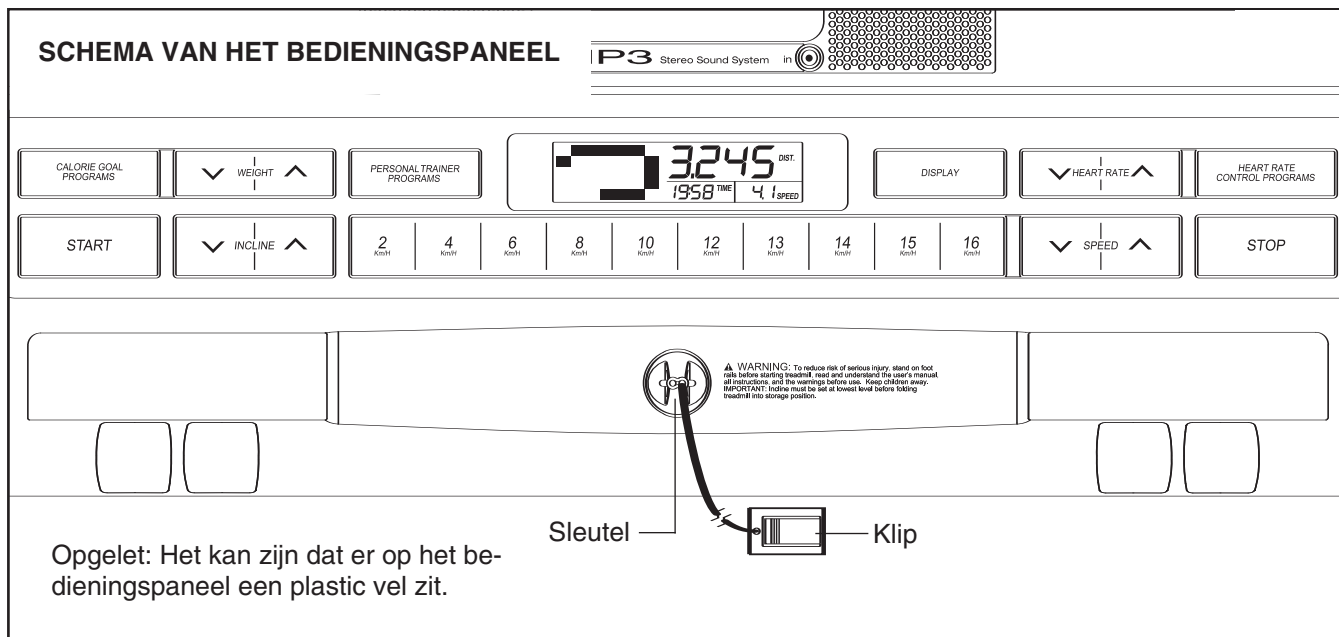
HOE DE STEKKER IN STOPCONTACT TE STEKEN

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

Bekijk tekening 1. Steek het aangegeven eind van het snoer in het stopcontact van de loopband. Bekijk tekening 2. Steek het snoer in een goed geïnstalleerd en geaard stopcontact die overeenkomt met alle plaatselijke regelingen. **Belangrijk: De loopband kan niet op een stopcontact met onderbreker van de grondfout circuit gebruikt worden.**



⚠ GEVAAR: Een verkeerd stopcontact (zonder aarde) kan tot een elektrische schok leiden. Laat een elektricien de aarding nakijken als u niet zeker van bent dat het stopcontact goed geaard is. Knoei niet aan de stekker van het apparaat. Laat een elektricien een nieuwe stekker monteren als de stekker niet in het stopcontact past.



WAARSCHUWINGEN

De sticker op het bedieningspaneel is in het Engels. Het meegeleverde blad met stickers bevat dezelfde informatie in verschillende talen. Zoek naar de sticker met Nederlandse opschrift. Plak de sticker op het bedieningspaneel.

FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het bedieningspaneel bevat bepaalde keuzen om uw oefeningen thuis meer effectiever te maken. U kunt wanneer u de handmatige instelling kiest de snelheid en de hellingstand van de loopband veranderen door een druk op een toets. De displays zullen tijdens uw oefening continue informatie leveren. U kunt zelfs uw hartslag meten met een ingebouwde hartslagsensor of de optionele borstkassensoren (raadpleeg pagina 23).

Het bedieningspaneel heeft ook vier persoonlijke oefenprogramma's. Ieder programma verandert automatisch de snelheid en de helling van de loopband tijdens uw oefening. Daarnaast heeft het bedieningspaneel

vier doelcalorieprogramma's die de snelheid en de helling van de loopband bijstellen om ongewenste kilo's te verbranden.

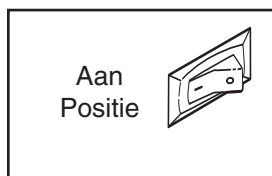
Het bedieningspaneel heeft ook nog vier programma's voor de hartslag die de snelheid en helling van de loopband regelen om uw hartslag tijdens uw oefening bij uw na te streven hartslag te houden. Aandacht: U moet de borstkas-sensor dragen om een hartslagprogramma te gebruiken.

U kunt ook naar uw lievelingsmuziek luisteren of opgenomen boeken via het stereo geluidssysteem met MP3 van het bedieningspaneel.

Om het controlepaneel handmatig te bedienen, volg de stappen beginnende op bladzijde 16. Zie pagina 18 om **een programma van een professionele trainer te gebruiken.** Om een **doelcalorieprogramma te gebruiken,** raadpleeg pagina 19. Om het **op hartslag afgestemde programma te gebruiken,** zie bladzijde 21. Om het **stereo geluidssysteem te gebruiken,** raadpleeg pagina 22.

HOE DE STROOM IN TE SCHAKELEN

De stekker in het stopcontact steken (zie pagina 14). Zoek naar de aan/uit knop bij het snoer van de loopband. Plaats de aan/uit knop in de aan positie.



Ga op de voetenkussentjes van de loopband staan. Zoek naar de clip die aan de sleutel vast zit (zie tekening op pagina 15) en maak de clip aan de tailleband van uw kleding vast. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel. Kort daarna zal de display oplichten.

Belangrijk: Bij een noodsituatie kunt u aan de sleutel van het bedieningspaneel trekken, zodat de loopband vertraagt en tot stilstand komt. Test de clip door voorzichtig een paar stappen achteruit te zetten totdat de sleutel uit het bedieningspaneel wordt getrokken. Als de sleutel niet uit het bedieningspaneel komt, stel dan de lengte van de clip bij.

Opmerking: Om schade aan de loopband te vermijden, gebruik altijd propere schoenen als u de loopband gebruikt. Als u de loopband voor het eerst gebruikt, controleer of de band recht loopt en centreer de loopband als dat nodig is (zie pagina 26).

HOE DE HANDMATIGE INSTELLING TE GEBRUIKEN

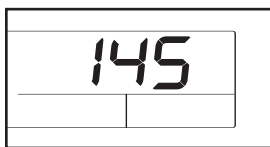
1 De sleutel volledig in het bedieningspaneel steken.

Zie HOE DE STROOM IN TE SCHAKELEN hierboven.

2 Uw gewicht invoeren als u dat wilt.

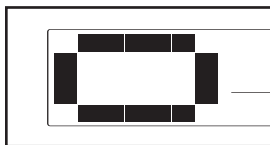
Voor de beste calorie-registratie, toets uw gewicht in door herhaaldelijk op de

Gewichtomhoog- en omlaagtoetsen te drukken. Opmerking: Als u uw gewicht hebt ingevoerd, wordt het in het geheugen opgeslagen.



3 Kies de handmatige instelling.

Telkens als u de sleutel in het paneel steekt, dan wordt automatisch de handmatige instelling geselecteerd. Als een programma geselecteerd is, druk dan herhaaldelijk



op de Programmatoets totdat een parcours op de matrix verschijnt.

4 Start de loopband.

Om de loopband te starten, druk op de Starttoets, de Versnellingstoets [SPEED] of een van de toetsen, genummerd van 2 tot 16.

Als de Starttoets of de Versnellingstoets wordt ingedrukt dan zal de loopband beginnen te bewegen met een snelheid van 2 Km/u. Als u een oefening doet, kunt u de snelheid van de loopband wijzigen door op de Versnellings- of Vertragingstoetsen [SPEED] te drukken. Telkens als u op een toets drukt, zal de snelheid worden gewijzigd met 0,1 Km/u; als u de toets ingedrukt houdt, dan zal de snelheid met 0,5 Km/u verhogen.

Als een van de tien genummerde toetsen wordt ingedrukt, dan zal de loopband de snelheid langzaam verhogen totdat de gekozen snelheid bereikt is. **Opmerking: Het bedieningspaneel kan de snelheid in kilometers of in mijlen weergeven (raadpleeg DE INFORMATIE WEERGAVE/ DEMONSTRATIE WEERGAVE op pagina 23). Om het eenvoudig te houden, worden alle aanwijzingen in dit deel in kilometer gegeven.**

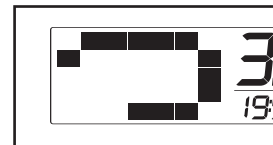
Om de loopband te stoppen, druk op de Stop-toets. De tijd zal beginnen te flinkeren op de display. Om de loopband opnieuw te starten, druk op de Start-toets, de Versnellingstoets of een van de tien genummerde toetsen.

5 De hellingstand van de loopband veranderen zoals gewenst.

Druk om de helling van de loopband te veranderen, op de Helling- [INCLINE] toename en -afname toetsen. Ieder keer als de toets wordt ingedrukt zal de helling van de loopband 0,5% veranderen; als de toets ingedrukt wordt gehouden, dan zal de helling snel wijzigen.

6 Volg uw vooruitgang met de displays.

Als de handmatige modus geselecteerd is, dan verschijnt een parcours van 400 meter op de matrix. De indicators rond de piste zullen tijdens uw oefening na elkaar oplichten totdat de hele piste brandt. De piste zal dan doven en de indicators zullen opnieuw oplichten.



Worden op de display linksonder de verlopen tijd en de gewandelde of gelopen afstand getoond. Aandacht: De display zal wanneer een programma gekozen wordt (met uitzondering van het programma 1 voor de hartslag) de overblijvende tijd van het programma in plaats van de verlopen tijd aangeven.



Op de display rechtsonder worden de snelheid van de loopband en het aantal verbrande calorieën bij benadering getoond. Deze display zal ook uw hartslag weergeven als u de handsensoren of de optionele borstkassensoren gebruikt.

Op de bovenste display verschijnt de afstand die u hebt gelopen of gewandeld, het aantal calorieën dat u bij benadering hebt verbrand, de snelheid van de loopband of de duur van uw oefening. Druk herhaaldelijk op de Displaytoets totdat de gewenste informatie op de bovenste display verschijnt. Aandacht: De display zal telkens wanneer de helling verandert de hellinginstelling een paar seconden lang aangeven.

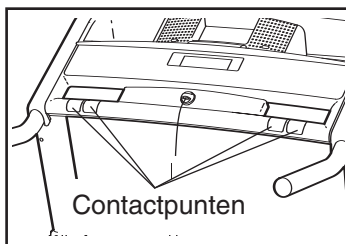


Opmerking: Als er informatie wordt weergegeven op de bovenste display, dan wordt die informatie niet getoond op de display links- of rechtsonder.

Druk op de Stop-toets, haal de sleutel uit het bedieningspaneel en steek de sleutel weer in om de displays opnieuw in te stellen (te resetten).

7 Uw hartslag meten als u dat wilt.

Aandacht: Het bedieningspaneel zal wanneer u gelijktijdig de handgreep met polssensor en de optionele borstkas-sensor gebruikt uw hartslag niet goed aangeven. Verwijder eerst de plastic velletjes geplakt over de metalen contactpunten op de handleuning om de handgreep met hartslagsensor te gebruiken. Zorg er ook voor dat uw handen proper zijn.



Om uw hartslag te meten, **stap vervolgens op de**

voetbalken en houdt de metalen contactpunten vast—**beweeg uw handen niet**. Als uw hartslag wordt waargenomen, verschijnt met elke hartslag het hartsymbool in de display, een of twee streepje worden weergegeven en daarna uw hartslagfrequentie. **Houdt de contactpunten ongeveer 15 seconden vast voor het meest zuivere resultaat.**

8 Haal de sleutel uit het bedieningspaneel wanneer u stopt met uw oefening.

Ga op de voetkussentjes staan, druk op de Stop-toets en stel de hellingstand in de laagste positie. **De helling van de loopband moet zich in de laagste stand bevinden wanneer u de loopband wilt opbergen anders kan de loopband beschadigd worden.** Haal vervolgens de sleutel uit het bedieningspaneel en bewaar deze op een veilige plek. **Aandacht: Het bedieningspaneel behoudt de demo instelling wanneer de displays en indicatoren blijven branden nadat u de sleutel heeft uitgetrokken. Zie pagina 23 om de demo instelling uit te schakelen.**

De aan/uit knop bij het snoer van de loopband in de uit positie zetten wanneer u klaar bent met uw oefening en de stekker uit het stop-contact trekken.

HOE EEN PERSOONLIJK TRAININGSPROGRAMMA TE GEBRUIKEN

1 De sleutel volledig in het bedieningspaneel steken.

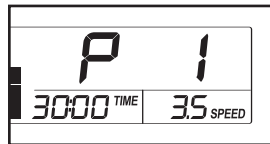
Zie HOE DE STROOM IN TE SCHAKELEN op pagina 16.

2 Uw gewicht invoeren als u dat wilt.

Zie stap 2 op pagina 16.

3 Selecteer een persoonlijk trainingsprogramma.

Om een persoonlijk trainingsprogramma te kiezen, druk herhaaldelijk op de Persoonlijke Trainings-programmatoets totdat "P 1", "P 2", "P 3" of "P 4" op de display verschijnt. Als u een persoonlijk trainingsprogramma hebt geselecteerd, dan zal de maximale snelheid van het programma een paar seconden op de displays beginnen te flikkeren en er zal een profiel van de snelheidsinstellingen over de matrix rollen. Op de display wordt dan de duur van het programma.

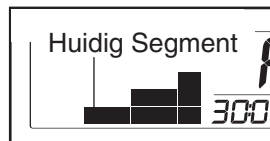


4 Op de Start-toets of de Versnellings-toets drukken om het programma te starten.

Even nadat u op de toets drukt zal de loopband automatisch de eerste snelheid en hellingstand van het programma instellen. Houdt u vast aan de handleuning en begin te oefenen.

Ieder programma is in 30 of 50 segmenten van elk één minuut verdeeld. Ieder segment heeft één instelling voor de helling en voor de snelheid. Aandacht: dezelfde snelheid en/of helling instelling(en) kan/kunnen voor twee of meerdere opeenvolgende segmenten worden geprogrammeerd.

De snelheid van het eerste segment zal aangegeven worden in de kolom van het Huidig Segment van de piste, welke opflikkert op de display. (De helling instelling wordt niet op de piste aangegeven.) De snelheidsinstellingen voor de volgende vier segmenten worden in de kolommen rechts weergegeven.



De kolom van het Huidig Segment en de eerste kolom rechts zullen opflikkeren wanneer er nog maar drie seconden overblijven in het eerste segment. Er klinkt een serie geluidssignalen. Bovendien zullen de snelheid en/ou de helling opflikkeren wanneer de snelheid en/ou de helling van de loopband gaan veranderen.

Wanneer het eerste segment voltooid is *zullen alle instellingen een kolom naar links verplaatst worden*. De snelheid voor het tweede segment wordt dan in de kolom van het Huidig Segment (welke opflikkert) aangegeven. De snelheid en de helling van de loopband zullen zich automatisch aan het tweede segment aanpassen. Opmerking: als alle indicatoren in de kolom voor het huidige segment brand *bewegen de snelheidsinstellingen omlaag* zodat alleen de hoogste indicatoren in het programma piste worden getoond.

Het programma gaat door totdat de snelheidsinstellingen voor het laatste segment worden weergegeven in de kolom voor het Huidige Segment en er geen tijd resteert. De loopband komt dan langzaam tot stilstand.

U kunt wanneer de snelheids- of de hellingsinstelling op enig moment tijdens het programma te hoog of te laag is deze handmatig bijstellen door op de Snelheids of Hellingstoetsen te drukken. Een bijkomende indicator zal gaan branden of uitgaan in de kolom van het Huidig Segment wanneer u een paar keer op de Snelheid toetsen drukt. Als in enig van de kolommen rechts van de kolom van het Huidig Segment evenveel indicatoren opflikkeren als in de kolom van het Huidig Segment dan kan nog een indicator gaan branden of uitgaan in die kolommen. **Aandacht: De loopband zal wanneer het huidig segment van het programma voltooid is automatisch de snelheid en de helling voor het volgende segment instellen.**

Druk op de Stop-toets om het programma tijdelijk te stoppen. De tijd zal op de display beginnen te flikkeren. Om het programma opnieuw te starten, druk op de Start-toets of de Versnellingstoets. De loopband zal met een snelheid van 2 km/h beginnen te draaien. De loopband zal wanneer het volgende segment van het programma start automatisch de snelheid en de helling van het volgende segment instellen. Om het programma te stoppen, druk op de Stop-toets, verwijder de sleutel en steek de sleutel opnieuw in de loopband.

5 Volg uw vooruitgang met de displays.

Zie stap 6 op pagina 16 en 17.

6 Uw hartslag meten als u dat wilt.

Zie stap 7 op pagina 17.

7 Haal de sleutel uit het bedieningspaneel wanneer u stopt met uw oefening.

Zie stap 8 op pagina 17.

HOE EEN DOELCALORIEPROGRAMMA TE GEBRUIKEN

1 De sleutel volledig in het bedieningspaneel steken.

Zie HOE DE STROOM IN TE SCHAKELEN op pagina 16.

2 Uw gewicht invoeren als u dat wilt.

Zie stap 2 op pagina 16. Opmerking: U moet eerst uw gewicht intoetsen voordat u een doelcalorieprogramma kunt gebruiken. Het bedieningspaneel zal de snelheid en de helling van het doelcalorieprogramma aanpassen aan uw gewicht.

3 Selecteer een doelcalorieprogramma.

Om een doelcalorieprogramma te kiezen, druk herhaaldelijk op de Doelcalorieprogramma-toets totdat "CAL1", "CAL2", "CAL3" of



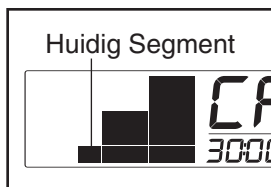
"CAL4" op de display verschijnen. Als u een doelcalorieprogramma hebt geselecteerd, dan zal de maximale snelheid en de doelcalorie-instelling van het programma enkele seconden op de displays beginnen te fllikkeren. Op de display zal ook de totale duur van het programma verschijnen. Een profiel van de snelheidsinstellingen van het programma zal over de matrix rollen.

4 Op de Start-toets of de Versnellings-toets drukken om het programma te starten.

Even nadat u op de toets drukt zal de loopband automatisch de eerste snelheid en hellingstand van het programma instellen. Houdt u vast aan de handleuning en begin te oefenen.

Ieder programma is verdeeld in 20, 30, of 40 segment van 1 minuut. Ieder segment heeft één instelling voor de helling en voor de snelheid. Aandacht: dezelfde snelheid en/of helling instelling(en) kan/kunnen voor twee of meerdere opeenvolgende segmenten worden geprogrammeerd.

De snelheid van het eerste segment zal aangegeven worden in de eerste kolom van het Huidig Segment van de piste, welke opflik kert op de midden gedeelte van de display. (De helling instelling wordt niet op de piste aangegeven). De snelheidsinstellingen voor de volgende vier segmenten worden in de kolommen rechts weergegeven.



De kolom van het Huidig Segment en de eerste kolom rechts zullen opflikkeren wanneer er nog maar drie seconden overblijven in het eerste segment. Er klinkt een serie geluidssignalen. Bovendien zullen de snelheid en/ou de helling opflikkeren wanneer de snelheid en/ou de helling van de loopband gaan veranderen.

Wanneer het eerste segment voltooid is *zullen alle snelheidsinstellingen een kolom naar links verplaatst worden*. De snelheid voor het tweede segment wordt dan in de kolom van het Huidig Segment (welke opflikkert) aangegeven. De snelheid en de helling van de loopband zullen zich automatisch aan het tweede segment aanpassen. Opmerking: als alle indicatoren in de kolom voor het huidige segment brand bewegen de snelheidsinstellingen omlaag zodat alleen de hoogste indicatoren in het programma piste worden getoond.

Het programma gaat door totdat de snelheidsinstellingen voor het laatste segment worden weergegeven in de kolom voor het Huidige Segment en er geen tijd resteert. De loopband komt dan langzaam tot stilstand.

Belangrijk: De doelcaloriewaarde stemt overeen met het aantal calorieën dat u bij benade-

ring verbrandt tijdens de oefening. Het aantal verbrande calorieën hangt af van uw gewicht. Als u de snelheid of de helling van de loopband handmatig wijzigt tijdens het programma, dan kan het aantal verbrande calorieën variëren.

U kunt wanneer de snelheids- of de hellingsinstelling op enig moment tijdens het programma te hoog of te laag is deze handmatig bijstellen door op de Snelheids of Hellingstoetsen te drukken.

Aandacht: De loopband zal wanneer het huidig segment van het programma voltooid is automatisch de snelheid en de helling voor het volgende segment instellen.

Druk op de Stop-toets om het programma tijdelijk te stoppen. Om het programma opnieuw te starten, druk op de Start-toets of de Versnellings-toets. De loopband zal met een snelheid van 2 km/h beginnen te draaien. De loopband zal wanneer het volgende segment van het programma start automatisch de snelheid en de helling van het volgende segment instellen.

5 Volg uw vooruitgang met de displays.

Zie stap 6 op pagina 17.

6 Uw hartslag meten als u dat wilt.

Zie stap 7 op pagina 17.

7 Haal de sleutel uit het bedieningspaneel wanneer u stopt met uw oefening.

Zie stap 8 op pagina 17.

HOE EEN PROGRAMMA VOOR DE HARTSLAG TE GEBRUIKEN

Programma 1 voor de Hartslag zal automatisch de snelheid en helling van de loopband instellen om zodoende uw hartslag bij de na te streven hartslag die u gekozen heeft te houden. Programma 2, 3 en 4 voor de Hartslag zal uw hartslag binnen een al vooraf ingesteld bereik houden.

! WAARSCHUWING: Gebruik de programma's voor de hartslag niet wanneer U hartklachten heeft of wanneer U ouder dan 60 en niet actief bent. Bespreek met uw huisarts, als u regelmatig medicijnen inneemt of de medicijnen uw oefening voor de hartslag kan beïnvloeden.

Volg onderstaande stappen om het op de hartslag afgestemde programma te gebruiken.

1 De borstkas-sensor dragen.

U moet de borstpulssensor dragen (zie pagina 23) om het hartslagprogramma te kunnen gebruiken.

2 Toets uw gewicht in als u dat wilt.

Zie stap 2 op pagina 16.

3 De sleutel volledig in het bedieningspaneel steken.

Zie HOE DE STROOM IN TE SCHAKELLEN op pagina 16.

4 Selecteer het op hartslag afgestemde programma.

Als u een hartslagprogramma wilt selecteren, drukt u herhaaldelijk op de knop Heart Rate Control Programs (programma's voor hartslagregeling) tot "Hr 1," "Hr 2," "Hr 3," of "Hr 4" op het scherm verschijnt.

Een pols symbool die uw hartslag weergeeft zal **wanneer programma 1 voor de hartslag gekozen wordt** op het schema verschijnen.

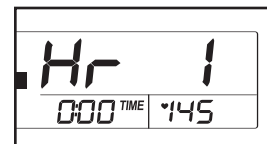


Een profiel van de na te streven hartslag instelling van het programma zal **wanneer programma 2, 3, of 4 voor de hartslag gekozen wordt** op het schema verschijnen.



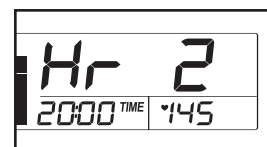
5 Doel hartslag invoeren.

De na te streven hartslag instelling van het programma zal **wanneer het programma 1 voor de hartslag gekozen wordt** op de display verschijnen.



Druk als u de na te streven hartslag instelling wilt veranderen op de Hartslag toename- en afname-toetsen (zie **INTENSITEIT VAN UW OEFENING op pagina 27**). Aandacht: Dezelfde hartslaginstelling blijft bestaan voor het hele programma.

Als u het hartslagprogramma 2, 3, of 4 hebt geselecteerd, dan zal de maximale hartslagfrequentie van het programma op de display knipperen. Druk, als u dat wil, op de Hartslag toe-



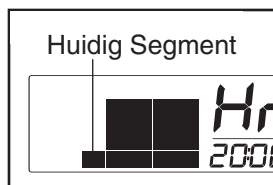
name en afname-toets om de maximale na te streven hartslaginstelling te veranderen (**raadpleeg INTENSITEIT VAN UW OEFENING op pagina 27**). Aandacht: De intensiteit van het programma zal veranderen wanneer de maximum doel hartslag instelling veranderd wordt.

6 Op de Start-toets of de Versnellings-toets drukken om het programma te starten.

Even nadat u op de toets drukt zal de loopband automatisch de eerste snelheid en hellingstand van het programma instellen. Houdt u vast aan de handleuning en begin te oefenen.

Hartslagprogramma 1 is verdeeld in 100 segmenten van een minuut. Dezelfde hartslag-instelling kan worden geprogrammeerd voor opeenvolgende segmenten. (Aandacht: Stop voor een kortere oefening gewoon het programma voordat deze eindigt.) Hartslagprogramma's 2, 3 en 4 zijn onderverdeeld in 20, 25 en 30 segmenten van één minuut. Voor elk segment is een doel-hartslag geprogrammeerd. Aandacht: Dezelfde na te streven hartslaginstelling kan voor twee of meerdere segmenten worden geprogrammeerd.

De na te streven hartslaginstelling voor het eerste segment zal wanneer programma 2, 3 of 4 voor de hartslag gekozen wordt in de kolom Huidig



Segment op het schema display opflikkeren. De volgende hartslaginstellingen zullen in de kolommen rechts worden aangegeven. Drie seconden voor het einde van het eerste segment zullen de kolom Huidig Segment en de kolom rechts opflikkeren en zult u een toon horen. De snelheids- en hellingsinstelling zullen tevens op de display opflikkeren om u de waarschuwen. *De na te streven hartslaginstellingen zullen een kolom naar links verschuiven* wanneer het eerste segment afloopt. De tweede na te streven hartslaginstelling zal dan in de kolom Huidig Segment worden aangegeven.

Het bedieningspaneel zal regelmatig tijdens beide programma's voor de hartslag uw hartslag vergelijken met de na te streven hartslaginstelling. De snelheid van de loopband zal automatisch toe- of afnemen om uw hartslag dichterbij door u na te streven hartslaginstelling te brengen. De helling van de loopband zal ook omhoog gaan wanneer uw hartslag nog steeds veel te laag is en de snelheid van de loopband 12 km/h is.

Als de snelheid of helling te hoog of te laag is, kunt u deze instelling met de toetsen Snelheid en Helling bijstellen. De snelheid en/of de hellingsstand van de loopband zal/zullen echter, telkens wanneer het bedieningspaneel uw hartslag met uw ten doel gestelde hartslag instelling vergelijkt automatisch toenemen of verminderen om uw hartslag dichterbij uw ten doel gestelde hartslag instelling te brengen.

Als uw hartslag tijdens het programma niet wordt gedetecteerd, dan kan de snelheid en/of helling van de loopband automatisch worden gewijzigd. Als dat gebeurt, raadpleeg dan de gebruiksaanwijzing van de optionele borstkassensoren.

Druk op de Stop-toets om het programma wanneer dan ook te stoppen. De tijd zal dan op de display opflikkeren. Druk op de Start-toets of the Snelheidstoename toets om het programma opnieuw te laten starten. De loopband zal met een snelheid van 2 km/h beginnen te draaien. De snelheid en/of helling van de loopband zullen automatisch veranderen wanneer het bedieningspaneel uw hartslag met de na te streven hartslag instelling vergelijkt om zodoende uw hartslag dichterbij de na te streven hartslag instelling te brengen.

7 Volg uw vooruitgang met de displays.

Zie stap 6 op pagina 17.

8 Haal de sleutel uit het bedieningspaneel wanneer u stopt met uw oefening.

Zie stap 8 op pagina 17.

HOE HET STEREO GELUIDSSYSTEEM TE GEBRUIKEN

Om muziek of opgenomen boeken te horen via de luidsprekers van het stereo geluidssysteem, moet u uw MP3-speler of een CD-speler op het bedieningspaneel aansluiten. Steek een inbegrepen 3,5mm tot 3,5mm stereo audio-snoer in een aansluitstekker van uw MP3- of CD-speler. Steek het andere uiteinde van het snoer in de aansluiting van het bedieningspaneel. **Zorg ervoor dat beide uiteinden van het audio-snoer goed aangesloten zijn.**

Druk dan op de Play-toets van uw MP3- of CD-speler. Stel het volume van uw MP3- of CD-speler bij.

Plaats de CD speler op de vloer of op een vlakke ondergrond in plaats van op het bedieningspaneel wanneer de CD speler overslaat.

DE INFORMATIE INSTELLING/DEMO INSTELLING

Op het bedieningspaneel is er ook een informatiefunctie die gegevens over het gebruik van de loopband in het geheugen opslaat. U kunt hier ook het meetsysteem instellen.

Om de informatie-weergave te kiezen, steek de sleutel in het bedieningspaneel terwijl u de Stop-toets ingedrukt houdt. Laat dan de Stop-toets los. De volgende informatie wordt op de display aangegeven:

Een “E” (voor Engels) of een “M” (voor metriek) zal op de display rechtsonder verschijnen. Druk op de snelheidstoename-toets om de meeteenheid te wijzigen als u dat wilt.

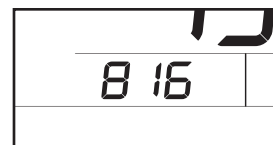


BELANGRIJK: Als er een “d” op de display rechtsonder verschijnt, dan wordt er een demonstratie op het bedieningspaneel weergegeven. Deze instelling is alleen bedoeld voor demonstraties in een winkel. Wanneer het snoer is ingestoken en het bedieningspaneel de demo instelling aangeeft kan de sleutel uit het bedieningspaneel worden genomen, de displays plus indicatoren zullen automatisch in een zekere volgorde oplichten. De toetsen van het bedieningspaneel zullen nochtans niet werken. **Als er een d verschijnt wanneer de informatie instelling gekozen wordt, druk dan op de Vertraging-toets zodat de d verdwijnt.**

Op de bovenste display wordt het aantal uur dat de loopband gebruikt is, getoond.



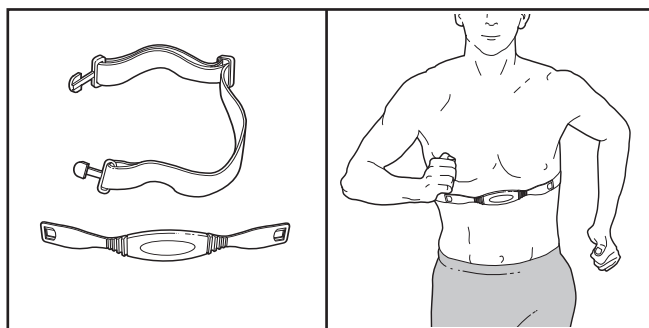
Op de display linksonder wordt het totaal aantal kilometer (of mijl) dat u hebt gelopen of gewandeld, weergegeven.



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

OPTIONELE BORSTRIEM MET HARTSLAGSENSOR

Met optionele borstkassensoren zijn de mogelijkheden van het bedieningspaneel nog uitgebreider. De borstkassensoren kunnen hands-free worden gebruikt in combinatie met de vier hartslagprogramma's van het bedieningspaneel. **Neem contact op met onze klantendienstafdeling om de optionele borstriem met hartsensor te kopen.**

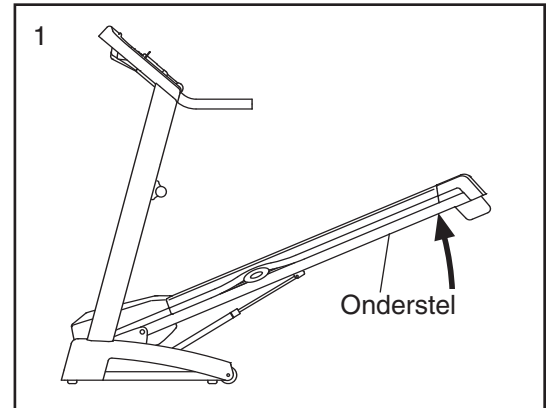


DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN

HOE DE LOOPBAND IN TE KLAPPEN

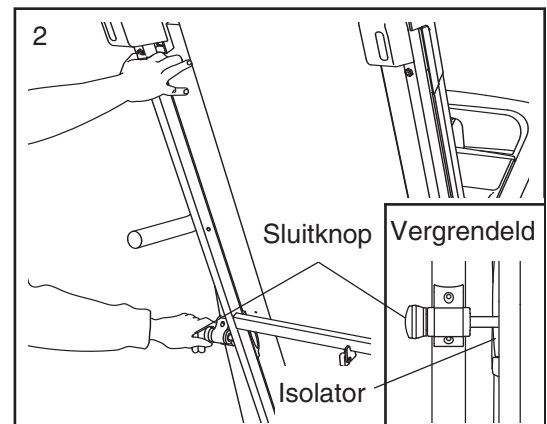
Stel de helling in de laagste stand voordat u de loopband inklapt. U kunt als u dit niet doet de loopband voor altijd beschadigen. De stekker uit het stopcontact. **WAAR-SCHUWING:** U moet zeker 20 kg kunnen tillen om de loopband te kunnen uitklappen, inklappen of verplaatsen.

1. Houd het metalen onderstel stevig vast op de plaats die door de pijl rechts wordt aangegeven. **OPGELET:** Om letsels te vermijden, til het onderstel nooit op aan de plastic voetsteunen. Zorg ervoor dat u de kracht van uw benen gebruikt in plaats van uw rug om de loopband te tillen. Til de loopband half omhoog.



2. Plaats uw rechterhand zoals aangegeven en houdt de loopband goed vast. Trek, met gebruik van uw linker hand, de veerslotknop naar links en houdt deze vast. Til het onderstel op totdat het gat in de trillingsdemper op dezelfde hoogte als de slotpen zit. Laat dan de slotknop langzaam los. **Zorg ervoor dat het onderstel door de sluitpin goed vast zit.**

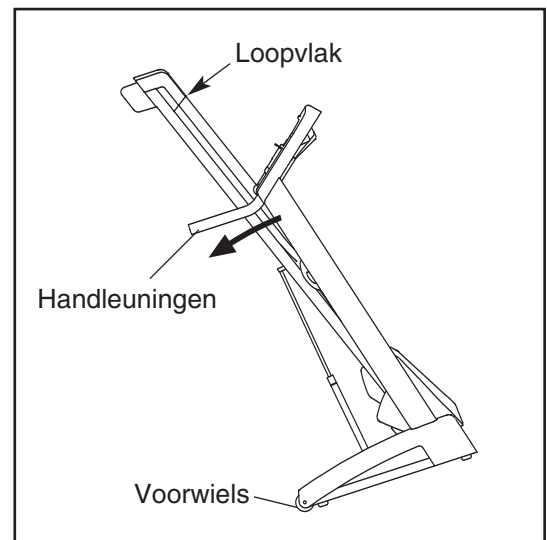
Leg een matje onder de loopband om uw vloerbedekking te beschermen. Houdt de loopband uit direct zonlicht. Berg de loopband nooit op in een omgeving waar de temperatuur hoger dan 30° C.



HOE DE LOOPBAND TE VERPLAATSEN

Voordat u de loopband verplaatst, klap de loopband op in de opbergstand zoals beschreven hierboven. **Zorg ervoor dat het onderstel door de sluitpin goed vast zit.**

1. Houdt met een hand een van de handleuningen vast en plaats uw andere hand op de band. Plaats een voet tegen een van de wielen.
2. Kantel de loopband tot deze vrij kan rollen op de voorwielletjes. Verplaats de loopband voorzichtig naar de gewenste plaats. **Wees heel voorzichtig tijdens het verplaatsen van de loopband zodat u het risico op persoonlijk letsel voorkomt. Verplaats de loopband niet over een oneffen ondergrond.**
3. Plaats weer een voet op het onderstel en kantel de loopband tot deze weer rechtop staat.



HOE DE LOOPBAND TE VERPLAATSEN

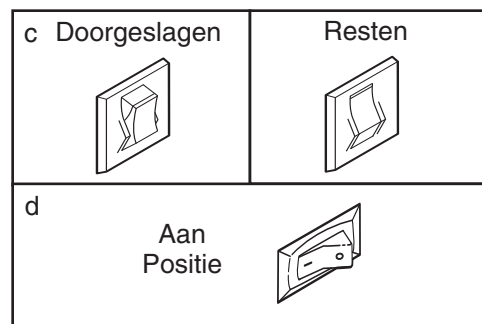
1. Zie tekening 2 hierboven. Houdt het onderstel met uw rechter hand vast zoals wordt aangegeven. Trek de sluitknop naar links en houd de knop vast. Draai het onderstel naar beneden totdat het voorbij de sluitpen is.
2. Zie tekening 1 hierboven. **Houdt de loopband met beide handen goed vast en laat de loopband op de vloer zakken. OPGELET:** Om letsels te vermijden, til het onderstel nooit op aan de plastic voetsteunen. Laat de loopband niet op de grond vallen. Buig door uw knieën en houdt u rug recht om het risico op persoonlijk letsel te vermijden.

PROBLEMEN OPLOSSEN

U kunt de meeste problemen met uw loopband oplossen door de hieronder genoemde stappen te volgen. Zoek het probleem dat bij u van toepassing is en volg de instructies. Mocht u verdere hulp nodig hebben, neem dan contact op met de winkel waar u dit produkt hebt gekocht.

PROBLEEM: De stroom is niet ingeschakeld

- OPLOSSING:**
- a. Zorg ervoor dat de stekker goed is aangesloten in een geaard stopcontact. (Zie pagina 14.) Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een snoer van 1,5 m of korter. De loopband kan niet op een stopcontact met onderbreker van de grondfout circuit gebruikt worden.
 - b. Nadat u de stekker heeft nagekeken, zorg er dan voor dat de sleutel zich goed in het bedieningspaneel zit.
 - c. Controleer de stroomonderbreker bij het snoer op het onderstel van de loopband. Als de knop uitsteekt zoals aangegeven is de stroomonderbreker doorgeslagen. Wacht 5 minuten en druk de schakelaar opnieuw in om de stroomonderbreker opnieuw in werking te stellen (te resetten).
 - d. Bekijk de aan/uit knop die zich bij het electriciteitsnoer van de loopband bevindt. De knop moet zich in de aan positie bevinden.

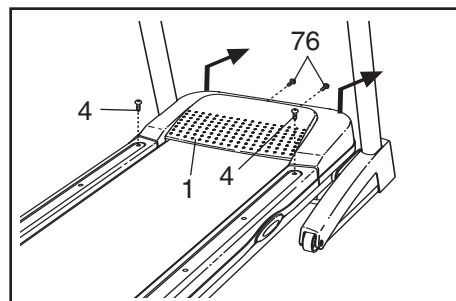


PROBLEEM: Stroomuitval tijdens gebruik

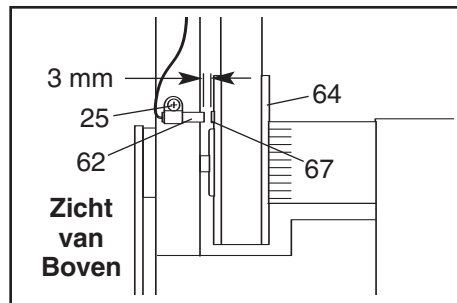
- OPLOSSING:**
- a. Controleer de stroomonderbreker bij het snoer op het onderstel van de loopband (zie tekening boven). Als de stroomonderbreker is doorgeslagen, wacht dan 5 minuten en druk dan de schakelaar weer in.
 - b. Zorg ervoor dat de stekker in het stopcontact steekt. Als de stekker in het stopcontact steekt, haal hem er uit, wacht 5 minuten en steek de stekker opnieuw in het contact.
 - c. Haal de sleutel uit het bedieningspaneel. Steek de sleutel opnieuw goed in het bedieningspaneel.
 - d. Zorg ervoor dat de aan/uit knop zich in de aan positie bevindt.
 - e. Raadpleeg de kft van de gebruiksaanwijzing wanneer de loopband nog steeds niet werkt.

PROBLEEM: De displays van het bedieningspaneel werken niet naar behoren

- OPLOSSING:**
- a. Haal de sleutel uit het bedieningspaneel en trek de stekker uit het stopcontact. Verwijder de twee Schroeven voor de Voetsteun (4) en de twee Schroeven (76) en verwijder voorzichtig de Beschermkap (1).



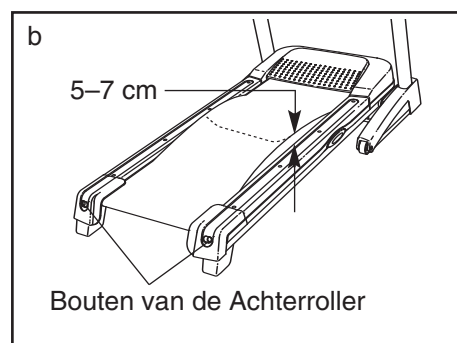
Zoek de Bladveerschakelaar (62) en de Magneet (67) aan de linkerkant van de Katrol (64). Draai de Katrol zodanig dat de Magneet gelijk staat met de Bladveerschakelaar. **Zorg ervoor dat de afstand tussen de Magneet en de Bladveerschakelaar ongeveer 3 mm is.** Draai, indien nodig, de Schroef (27) wat los en verplaats de Bladveerschakelaar enigszins. Draai de Schroef weer vast. Maak de Kap weer vast en laat de loopband een paar minuten draaien om de snelheidsmeting na te kijken. Maak wanneer de aflezing normal is de Voetbalken (niet getoond) weer vast.



PROBLEEM: De loopband vertraagt wanneer er op gelopen wordt

OPLOSSING: a. Mocht u een verlengsnoer nodig hebben, gebruik dan een verlengsnoer van 1,5 meter of korter.

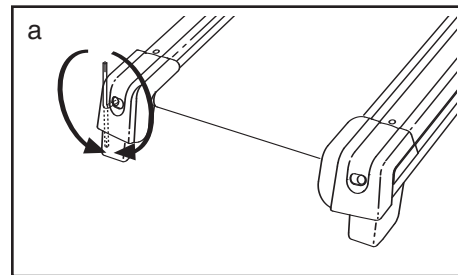
b. Als de loopband te strak is functioneert de loopband minder en kan zelfs beschadigd worden. Haal de sleutel uit het bedieningspaneel en **DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT**. Draai met de meegeleverde sleutel beide bouten van de achterroller een 1/4 slag tegen de klok in. Wanneer de loopband goed is bijgesteld moet u de loopband 5 à 7 cm van het loopplatform kunnen tillen. Zorg ervoor dat de band goed in het midden ligt. Steek de stekker en de sleutel weer in en laat de loopband een paar minuten draaien. Herhaal deze handeling tot de loopband goed ligt.



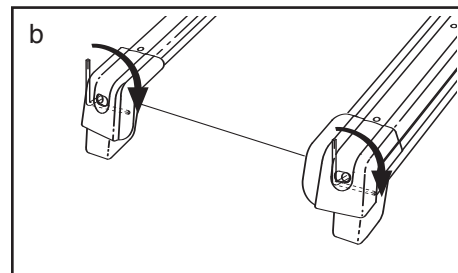
c. Raadpleeg de kaft van de gebruiksaanwijzing wanneer de loopband vertraagt wanneer u erop loopt.

PROBLEEM: De loopband ligt niet in het midden of slipt wanneer er op gelopen wordt

OPLOSSING: a. Haal eerst de sleutel uit het bedieningspaneel en **DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT** wanneer de loopband niet goed in het midden ligt. **Als de loopband naar links is verschoven**, draai met de meegeleverde sleutel de linker bout van de achterroller een 1/2 slag met de klok mee. **Als de loopband naar rechts is verschoven**, draai dan de bout van de achterroller een 1/2 slag tegen de klok in. Zorg ervoor dat u de band niet te strak aan draait. Steek de stekker en de sleutel weer in en laat de loopband een paar minuten draaien. Herhaal deze handeling tot de loopband goed ligt.



b. Haal eerst de sleutel uit het bedieningspaneel en haal **DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT** wanneer de loopband slipt. Draai met de meegeleverde sleutel beide bouten van de achterroller een 1/4 slag met de klok mee. Wanneer de loopband goed is bijgesteld moet u de loopband 5 à 7 cm van het loopplatform kunnen tillen. Zorg ervoor dat de band goed in het midden ligt. Steek de stekker en de sleutel weer in en laat de loopband een paar minuten draaien. Herhaal deze handeling tot de loopband goed ligt.



RICHTLIJNEN VOOR UW CONDITIE

WAARSCHUWING:

Raadpleeg uw huisarts voor u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is bijzonder belangrijk voor mensen ouder dan 35 of mensen met gezondheidsproblemen. Lees alle instructies door voor gebruik.

De hartslag-sensor is geen medisch instrument. Verschillende factoren zoals beweging van de gebruiker kunnen de nauwkeurigheid van de hartslag metingen beïnvloeden. De hartslag-sensor is alleen als hulpmiddel bedoeld voor algemene hartslag meting.

De volgende richtlijnen zullen u helpen met het uitvoeren van uw oefenprogramma. Voor meer informatie raadpleeg een goed boek of raadpleeg uw huisarts.

INTENSITEIT VAN UW OEFENING

Als uw doel is om vet te verbranden of uw cardiovasculair systeem te verbeteren dan is de juiste intensiteit het middel. U kunt het juiste intensiteitsniveau bepalen door uw hartslag als leidraad te gebruiken. De diagram hieronder geeft de aanbevolen hartslag aan voor vet verbranding en voor een aerobische oefening.

HEART RATE TRAINING ZONES							
AEROBIC	165	155	145	140	130	125	115
MAX FAT BURN	145	138	130	125	118	110	103
FAT BURN	125	120	115	110	105	95	90
Age	20	30	40	50	60	70	80

Om de juiste hartslag meting te berekenen moet u eerst onder de diagram uw leeftijd opzoeken (leeftijden zijn per 10 jaar afgerond). Zoek vervolgens de drie getallen boven uw leeftijd. Deze drie getallen geven uw trainingszone aan. De twee laagste getallen zijn voor vet verbranding aanbevolen. Het hoogste getal is voor aerobische oefeningen aanbevolen.

Vet Verbruiken

Om effectief vet te verbranden moet U voor een langere tijd op een betrekkelijke lage intensiteit oefenen. Tijdens de eerste minuten van uw oefening gebruikt uw lichaam makkelijke bereikbare *koolhydraten*. Pas na de eerste paar minuten begint uw lichaam *vet* als energie te verbruiken. Stel de snelheid en de helling van de

loopband bij totdat uw hartslag rond het laagste getal van uw trainingszone ligt als u vet wilt verbranden.

Stel voor maximale vet verbranding, de snelheid en helling van de loopband bij totdat uw hartslag rond het middelste getal van uw trainingszone ligt.

Aerobische Oefening

Uw oefening moet aerobisch zijn als het uw doel is uw cardiovasculair systeem te verbeteren. Een aerobische oefening is een activiteit met een hogere zuurstof toevoer voor een langere tijd. Deze hogere intensiteit vraagt een grotere prestatie van uw hart om bloed naar uw spieren te pompen. Het vereist ook een grotere prestatie van uw longen om het bloed van zuurstof te voorzien. Stel de snelheid en de helling van de loopband bij totdat uw hartslag rond het hoogste getal van uw trainingszone ligt als u een aerobische oefening wilt uitvoeren.

RICHTLIJNEN VOOR UW OEFENING

Iedere oefening moet uit de volgende drie onderdelen bestaan:

Opwarming—Begin iedere oefening met een opwarmfase door 5 à 10 minuten de spieren te strekken en wat lichte oefeningen te doen. Een juiste opwarmoefening verhoogt uw lichaamstemperatuur, uw hartslag en bevordert uw bloedsomloop als voorbereiding op uw oefening.

Oefening in uw trainingszone—Verhoog de intensiteit van uw oefening na het opwarmen zodat uw hartslag binnen uw trainingszone valt. Houdt dit 20 à 60 minuten vol. (Beperk tijdens de eerste paar weken van uw oefenprogramma uw oefening tot 20 minuten.) Haal diep en regelmatig adem. Houdt nooit uw adem in.

Afkoeling—Beëindig uw oefening weer met 5 à 10 minuten strekoefeningen. Dit zal de soepelheid van uw spieren bevorderen en problemen helpen voorkomen na de oefening.

OEFENFREQUENTIE

Om uw conditie te consolideren of te verbeteren moet u 3 keer per week oefenen met minstens een dag rust tussen de oefendagen. Na een paar maanden kunt u als u dat wilt 5 keer per week oefenen. Om succes te hebben is het belangrijk om plezierig en regelmatig te oefenen.

LIJST MET ONDERDELEN—Modelnr. PETL30806.0

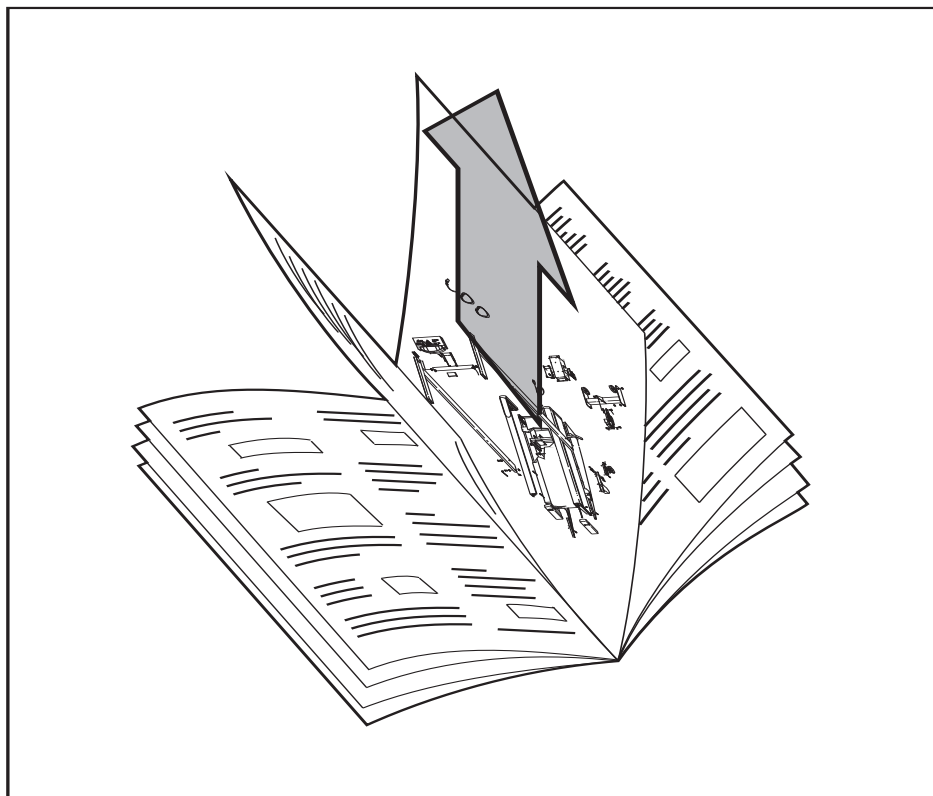
R0706A

Onder-Nr.	Aantal	Beschrijving	Onder-Nr.	Aantal	Beschrijving
1	1	Kap	58	1	Bout van de Hellingmotor, Onder
2	28	3/4" Schroef	59	1	Liftonderstel
3	1	Linker Voetkussentje	60	2	Moer van de Motor
4	8	Schroef voor de Voetleuning	61	1	Riem van de Motor
5	2	Bout van de Motor	62	1	Snelheidsensor
6	8	1/2" Schroef	63	1	Klip
7	1	Ster-tussenring van de Motor	64	1	Wieltje/Katrol
8	2	Bout van Motorhouder	65	1	Schakelbout van de Motor
9	1	Aandrijvings Motor	66	2	Voorste Schroef van het Loopplatform
10	1	Beugel voor Motor	67	1	Magneet
11	1	Rechter Handleuning	68	2	Loopband Geleider
12	2	Sterring van de Houder van de Stroom	69	4	Schroef van Isolator
13	1	Montage van het Elektriciteitssnoer	70	2	Isolator
14	4	Kooibeugels	71	4	Schroef van Loopband Geleider
15	2	Doorvoer voor Motor	72	1	Loopband
16	1	Electrische Snoer Adapter	73	1	Loopoppervlak
17	4	Beschermkapje voor de Handleuning	74	1	Onderstel
18	1	Linker Handleuning	75	1	Kap rechter Voetkussentje
19	4	Stertussenring van Handleuning	76	2	Schroef van de Kap
20	4	Bout van de Handleuning	77	4	Moer van het Platform
21	1	Gasveer	78	2	Schroef van het Platform, Achter
22	1	Beugel voor Elektronica	79	1	Achterroller
23	1	Sleutel/Klip	80	1	Rechter Achterste Voet
24	2	Schakeltussenstuk van het Onderstel	81	2	Sterring van de Achterroller
25	1	Bedieningspaneel	82	2	Bout van de Achterroller
26	1	Basis van het Bedieningspaneel	83	1	Linker Achterste Voet
27	10	Zilveren Aardingsschroef	84	1	Aarde-kabel
28	1	Kabel van de Staander	85	1	Inbussleutel
29	1	Montage van Sluitpen	86	4	Tussenring van de Achterste Roller
30	1	Huizing van het Slot	87	1	5/32" Inbussleutel
31	1	Linker Staander	88	2	Houder van de Achterroller
32	2	Schakelbout voor het Onderstel	89	2	Wielbout
33	2	Tussenring van de Staander	90	1	Filter
34	2	Tussenstuk van het Onderstel	91	2	Moer voor het Wiel
35	1	Toegangsdeurtje	92	1	Gearde Bout
36	1	Rechter Staander	93	3	Gearde Schroef
37	4	Kussentje van de Basis	94	1	Transformator
38	15	3/4" Schroef van de Voetkussentje	95	1	Gearde Moer
39	4	Sterring voor de Staander	96	1	Moer van de Hellingmotor, Boven
40	4	Bout voor de Staander	97	2	Huls van Voorste Roller
41	2	Waarschuingssticker	98	1	Verbinding
42	1	Transformator	99	10	8" Opbinddraad
43	1	Waarschuingssticker van het Slot	100	2	Plastic Bevestiging
44	4	Tussenstuk van de Wiel	101	1	Linker Kap voor het Basis Been
45	2	Wiel	102	1	Rechter Kap van het Basis Been
46	1	Motorisolatie	103	4	Schroef van de Motorkap
47	2	Moer	104	1	Motorkap
48	1	Basis	105	1	Kit met Gasveerklemmen
49	2	Klip	#	1	4" Rode Draad, m./w.
50	1	Onderkap	#	1	8" Groene Draade, w./Ring
51	1	Controller	#	1	4" Blauwe Draad, 2 w.
52	2	Tussenring van het Liftonderstel	#	1	Gebruikersaanwijzing
53	2	Bout van het Liftonderstel			
54	4	3/8" Moer			
55	1	Tussenring van het Lift Onderstel			
56	1	Stophouder			
57	1	Bout van de Hellingmotor, Boven			

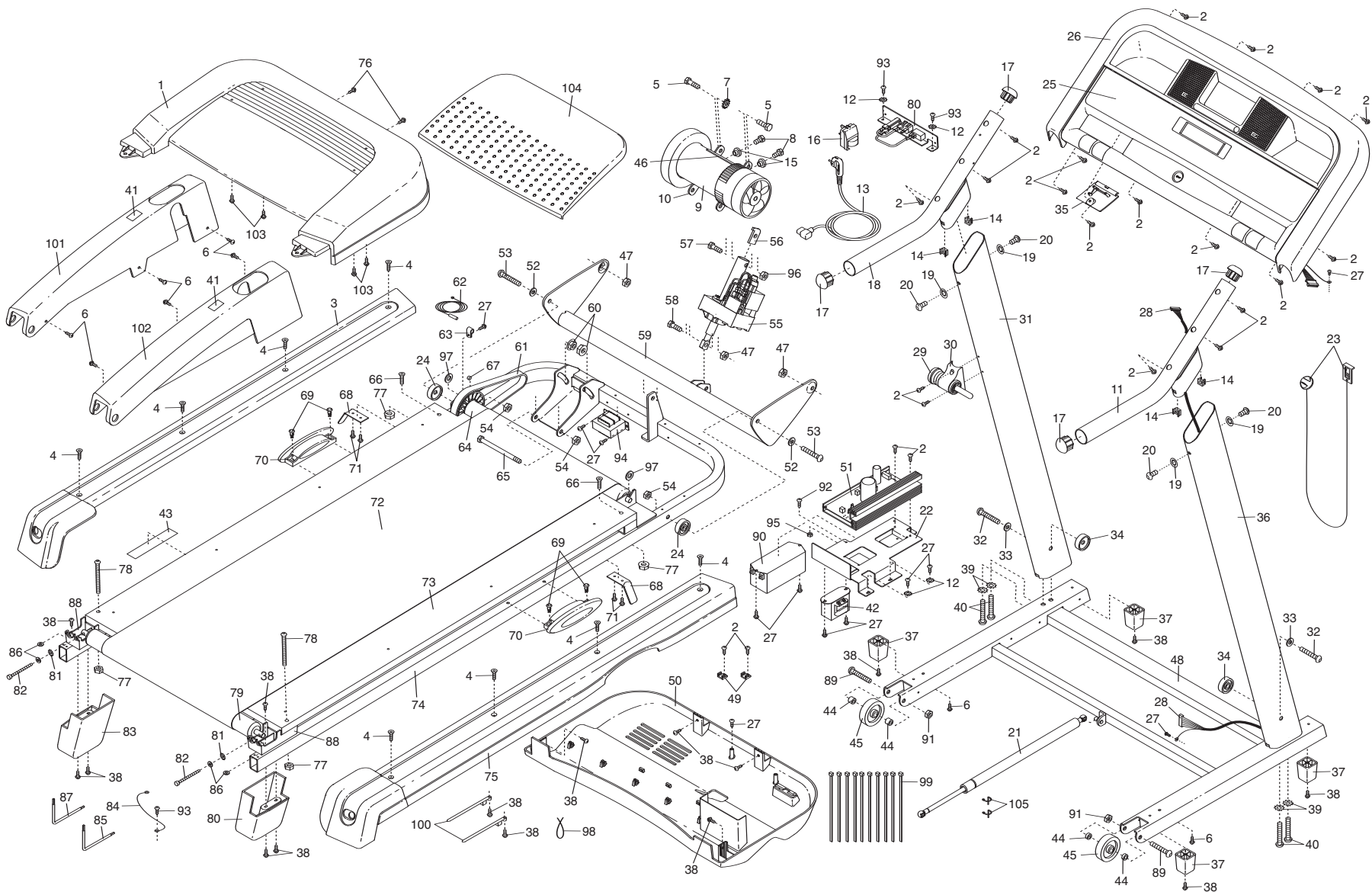
Deze onderdelen woorden niet getoond.
Deze technische gegevens kunnen zonder voorafgaande verwittiging worden gewijzigd.

HAAL DEZE GEDETAILLEERDE TEKENING EN LIJST MET ONDERDELEN UIT DE HANDLEIDING

**Bewaar deze GEDETAILLEERDE TEKENING en LIJST MET ONDER-
DELEN voor verdere raadpleging.**



Aandacht: Specificaties kunnen zonder aankondiging veranderen. Voor meer informatie om onderdelen te bestellen die vervangen moeten worden zie de laatste pagina van de handleiding.



HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN

Om vervang onderdelen voor uw loopband te bestellen, neem dan a.u.b. contact op met de winkel waar u dit apparaat hebt gekocht.

Zorg ervoor dat u de volgende informatie bij de hand hebt wanneer u onderdelen wilt bestellen:

- het MODELNUMMER van het produkt (PETL30806.0)
- de NAAM van het produkt (PROFORM® 475 AUDIO SERIES loopband)
- het SERIENUMMER VAN het produkt (zie de kaft van de handleiding)
- het NUMMER VAN HET ONDERDEEL en de BESCHRIJVING van het onderdeel in het midden van deze handleiding