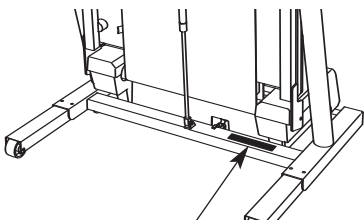


PRO-FORM[®]

650 V

Modelnummer PETL77905.0
Serienummer _____

Zoek naar het serienummer op de aangegeven plaats hieronder. Schrijf het serienummer van het apparaat hierboven voor toekomstige referentie.



Sticker met serienummer

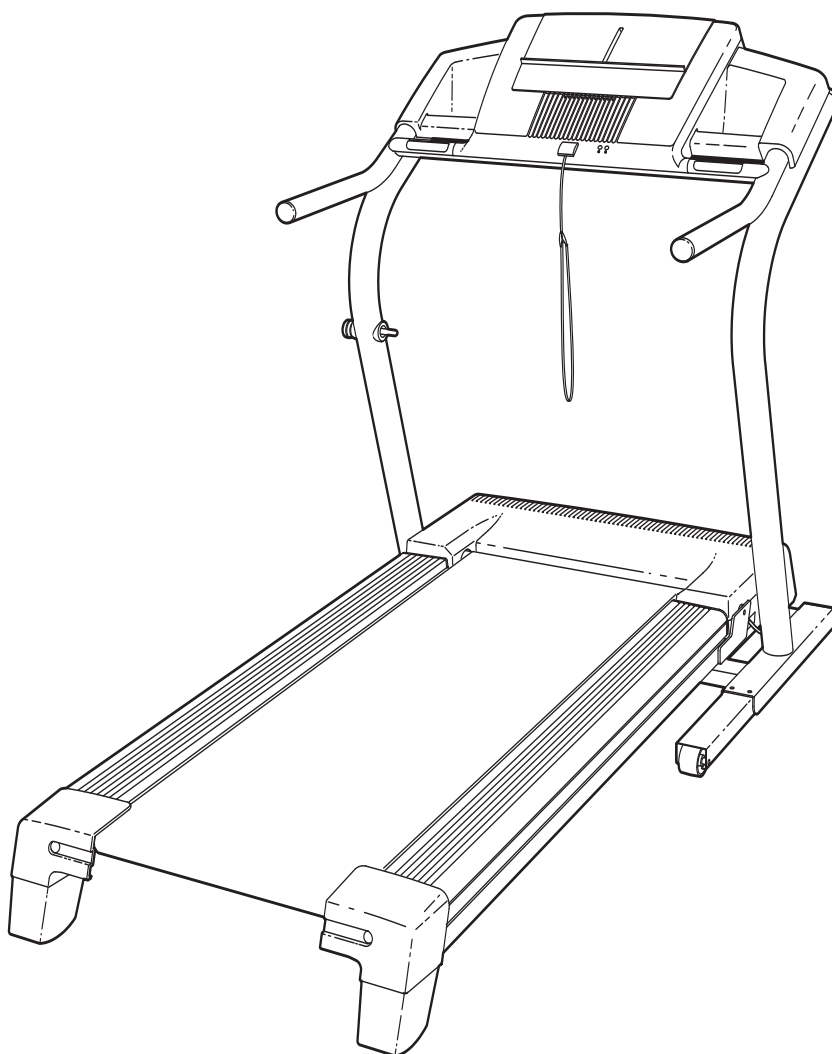
VRAGEN?

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[®]

650 V

INHOUD

BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	5
MONTAGE	6
HOE DE BORSTKAS-SENSOR TE GEBRUIKEN	9
GEBRUIK EN BIJSTELLEN	10
DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN	24
PROBLEMEN OPLOSSEN	26
RICHTLIJNEN VOOR UW CONDITIE	29
LIJST MET ONDERDELEN	30
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN	.Laatste Pagina

Aandacht: U kunt in het midden van deze handleiding een GEDETAILEERDE TEKENING vinden.

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

⚠ 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 135 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 10). Geen elk ander apparaat moet zich op dezelfde groep bevinden.
11. Mocht u een verlengsnoer nodig hebben, gebruik dan een verlengsnoer van 1,5 meter of korter.
12. Houdt de stekker bij hete oppervlaktes vandaan.
13. Loop nooit op de loopband wanneer de electriciteit 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 26 als de loopband niet goed werkt.)
14. Lees de noodstopprocedure grondig door en test de procedure voordat u de loopband gebruikt (raadpleeg **GEBRUIK EN BIJSTELLEN** op pagina 10).
15. Start de loopband nooit wanneer u op de band staat. Houdt u altijd vast aan de handleuningen wanneer u de loopband gebruikt.
16. De loopband kan een hoge snelheid bereiken. Stel de snelheid geleidelijk bij om schokkende versnellingen te voorkomen.
17. 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.
18. Laat de loopband nooit zonder toezicht rondraaien. Verwijder altijd de sleutel, trek de stekker\par uit het stopcontact, en druk de on/off (aan/uit) knop voor de stroomonderbreking in de uit stand wanneer u de loopband niet gebruikt. (Zie de tekening op pagina 5 om de aan/uit knop te vinden.)
19. 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.
20. Verander de hellingstand van de loopband niet door voorwerpen onder de loopband te plaatsen.
21. Zorg ervoor dat de sluitknop volledig gesloten is voordat u de loopband inklaapt of verplaatst.

22. U zult een “piep” geluid horen wanneer tijdens het gebruik van de iFIT.com programma's de snelheid en/of de hellingstand van de loopband veranderd wordt/worden. Luister naar het “piep” geluid en ben er op voorbereid dat de snelheid en/of hellingstand van de loopband gaat/gaan veranderen. In sommige gevallen kan de snelheid en/of hellingstand veranderen voordat de persoonlijke trainer dat aangeeft.

23. U kunt wanneer u dat wilt tijdens het gebruik van de iFIT.com programma's handmatig de snelheid en hellingstand aanpassen door op de Snelheid en Helling toetsen te drukken. De snelheid en hellingstand instellingen van de programma's zullen worden aangepast wanneer u nochtans een “piep” geluid hoort.

24. Haal altijd de iFIT.com CD's en video's uit uw CD- of videospeler en maak uw MP3 speler los wanneer u deze niet gebruikt.

25. Inspecteer alle onderdelen van de loopband en draai ze dan goed vast.

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

27. **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 motorkap tenzij een technicus dat aangeeft. Ander onderhoud dan datgene wat vermeld staat in deze handleiding moet door een technicus uitgevoerd worden.

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

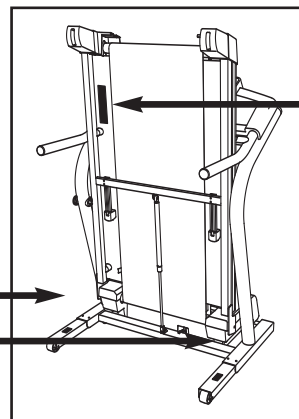
⚠ WAARSCHUWING: Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is bijzonder belangrijk voor mensen ouder dan 35 of mensen met gezondheidsproblemen. Lees alle instructies door voor gebruik. ICON is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik 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. Opmerking: het etiket is niet op ware grootte afgebeeld.

⚠ OPGELET

Houdt Uw handen en voeten tijdens het gebruik van de loopband van deze plaatsen weg.



⚠ WARNING:

Schützen Sie sich und andere vor ernsthaften Verletzungen. Lesen Sie die Bedienungsanleitung!



•Stellen Sie sich beim Ein- oder Ausstellen des Laufgerätes nur auf die Fußschiene.

•Verändern Sie die Geschwindigkeit nur in kleinen Stufen.

•Um Hinfällen zu vermeiden halten Sie sich an den Haltegriffen fest, und tragen Sie den Kipp während Sie das Laufgerät benutzen.

•Halten Sie an, falls es Ihnen schwindelig wird oder Ihnen das Atmen schwer fällt.

•Der Verschluss muss vollständig eingerastet sein, bevor das Laufgerät transportiert oder gelagert wird.

•Reduzieren Sie die Neigung zum niedrigsten Grad, bevor Sie das Laufgerät zur Lagerung zusammenklappen.



•Erlauben Sie keine Kinder auf oder um das Laufgerät.

•Entfernen Sie den Schlüssel wenn Sie das Gerät nicht benutzen.



•Halten Sie Kleidung, Finger und Haar vom Laufband fern.

•Versuchen Sie nie das Laufband, während es läuft, zu verstellen.

•Tragen Sie bei der Benutzung des Laufgerätes immer Sportschuhe.

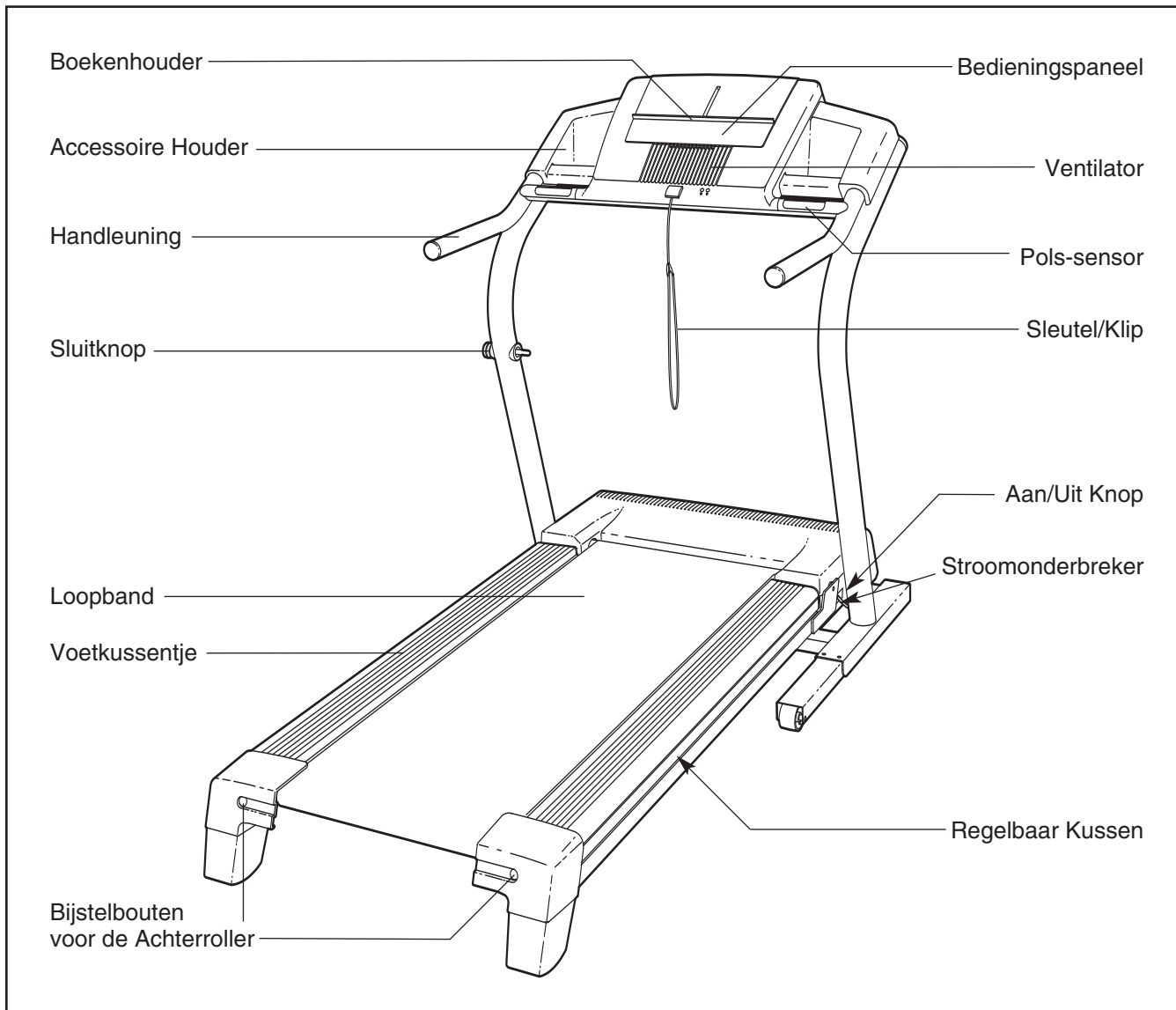
VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u de nieuwe PROFORM® 650 V gekozen hebt. De 650 V loopband combineert unieke technologie met een nieuw ontwerp om u de beste oefening aan te bieden binnen het gemak en de privacy van uw eigen huis. En wanneer u de loopband niet gebruikt kunt u de 650 V 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.

Raadpleeg, mocht u nog vragen hebben, de kapt van deze gebruiksaanwijzing. Om u beter van dienst te kunnen zijn, zorg ervoor dat u het model- en serienummer bij de hand hebt voordat u belt. Het modelnummer is PETL77905.0. 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.



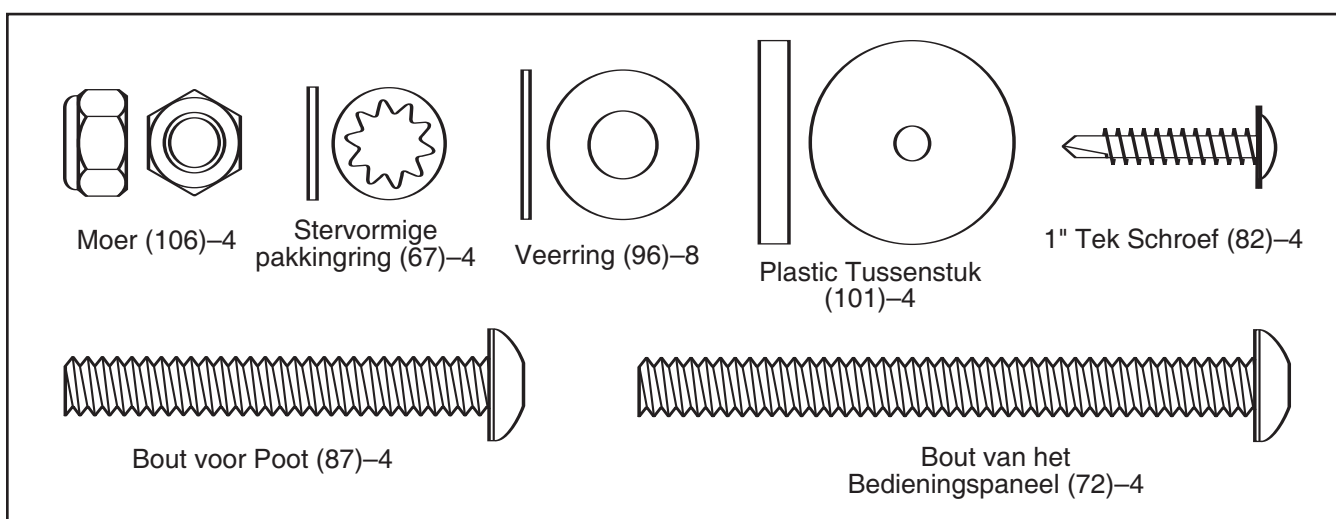
MONTAGE

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.

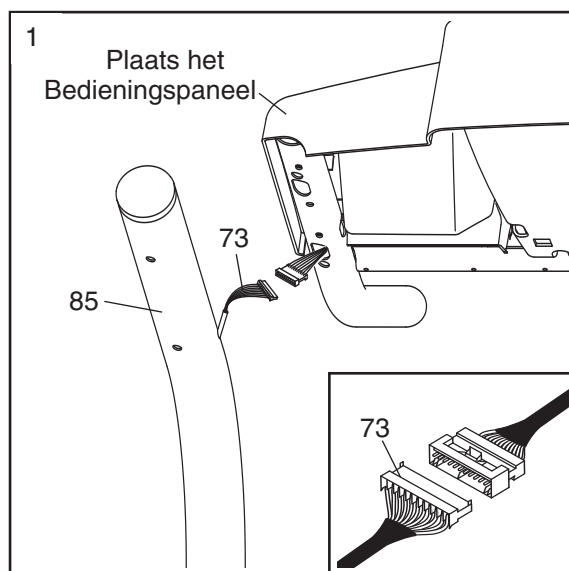
Tijdens de montage zult u de meegeleverde inbussleutels  , uw eigen kruiskopschroevendraaier  , engelse sleutels  , en een rubber hamer  nodig hebben. Gebruik de tekeningen hieronder tijdens de montage van de fiets om de kleine onderdelen te herkennen. Het nummer tussen haakjes onder iedere tekening is het nummer van het onderdeel op de LIJST MET ONDERDELEN op pagina 30 en 31. Het getal na de haakjes geeft het aantal onderdeeltjes aan wat nodig is voor de montage.

Aandacht: Sommige kleine onderdelen kunnen al gemonteerd zijn. Wanneer een onderdeel zich niet in de zak met onderdelen bevindt, kijk dan om te zien of het al gemonteerd is.

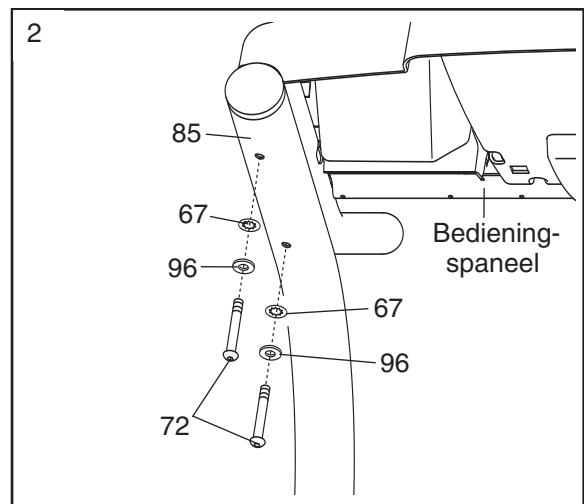


1. Met de hulp van een tweede persoon, moet u de Verticale Onderdelen (85) rechtop zetten. Verwijder het elastiek dat de Draadharnas van de Staander (73) aan de Rechter Staander vastbindt.

Plaats het bedieningspaneel, met hulp van een tweede persoon, naast de rechter Staander (85). Sluit de Draadharnas van de Staander (73) aan op de draadharnas 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 dan de connectoren in de rechter Staander.



2. Plaats het bedieningspaneel, met hulp van een tweede persoon, op de Staanders (85). **Zorg ervoor dat de draden niet bekneld raken.** Maak het bedieningspaneel vast met vier Bedieningspaneelbouten (72), vier Tussenringen (96) en vier Sterringen (67) (alleen een kant wordt getoond). **Laat al de vier Bouten draaien voordat u ze vastdraait.**

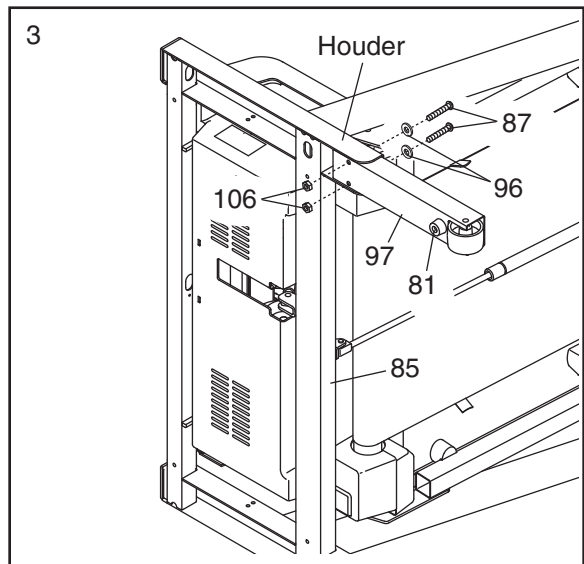


3. Met de hulp van een tweede persoon, leg zoals getoond de loopband voorzichtig op zijn linkerkant.

Steek een Verlengstuk van het Been (97) in de aangegeven houder in de basis van de Staanders (85). **Zorg ervoor dat het Verlengstuk van het Been zodanig gedraaid is dat het Basiskussentje (81) aan de aangegeven kant zit.** Gebruik, mocht dat nodig zijn, een rubber hamer om de gaten in het Verlengstuk van het Been gelijk te stellen met de gaten in de houder.

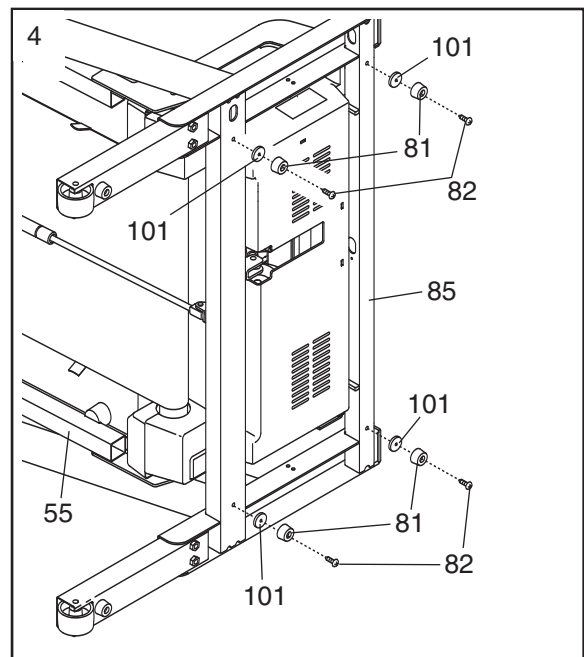
Maak het Verlengstuk van het Been (97) vast met twee Bouten voor het Verlengstuk van het Been (87), vier Tussenringen (96), en vier Moeren (106) zoals aangegeven. **Draai de Moeren goed vast.**

Met hulp van een tweede persoon, draai de loopband voorzichtig om op de andere zijde. Maak het andere verlengstuk van het Been (niet getoond) vast zoals hierboven beschreven.



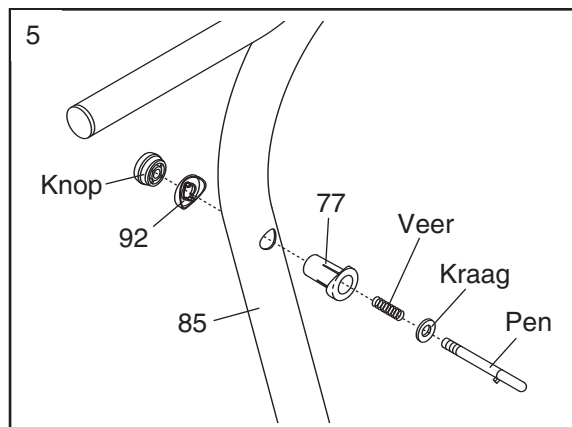
4. Maak de vier Basiskussentjes (81) vast aan de basis van de Staanders (85) op de aangegeven plaatsen met vier 1" Schroeven (82) en vier Plastic Tussenstukken (101). Aandacht: Een extra Basiskussentje kan meegeleverd zijn. Gebruik deze om een versleten Basiskussentje te vervangen.

Laat de loopband met hulp van een tweede persoon, voorzichtig neer zodat de vier Basiskussentjes (81) op de vloer rusten en de Staanders (85) rechtop staan.



5. Verwijder de knop van de pen. **Zorg ervoor dat de kraag en de veer op de pen zitten.**

Steek het Invoegstuk van het Slot (77) in de rechterkant en in de linker Staander (85), en steek het Invoegstuk voor de Knop (92) in de linkerkant van de linker Staander. Gebruik mocht dat nodig zijn weer de rubber hamer. Steek vervolgens de pen in het Invoegstuk van het Slot en draai de knop weer vast op de pen.

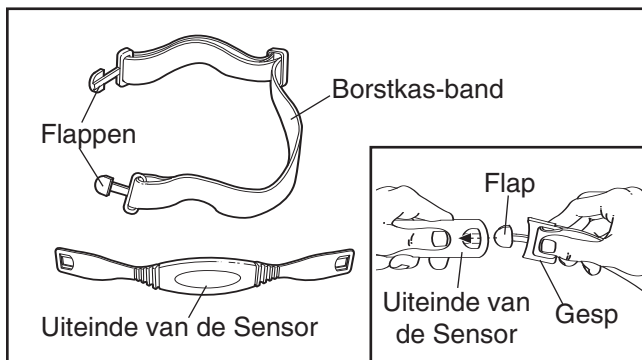


6. **Zorg ervoor dat alle onderdelen goed zijn vastgedraaid voordat u de loopband gebruikt.** Bewaar de meegeleverde inbussleutels op een veilige plaats. De inbussleutel is voor het bijstellen van de band (zie pagina 27). **Plaats een matje onder de loopband om uw vloer te beschermen.**

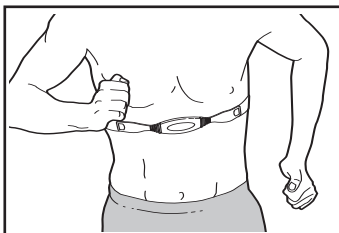
HOE DE BORSTKAS-SENSOR TE GEBRUIKEN

HOE DE BORSTKAS-SENSOR TE DRAGEN

De borstkas-sensor bestaat uit twee delen: de borstkas-band en de sensor (zie de tekening hieronder). Steek de gesp van de borstbeugel in het gat aan één uiteinde van de sensor zoals op de tekening wordt aangegeven. Druk het uiteinde van de sensor onder de gesp van de borstkas-band. De flap moet gelijk zijn met de voorkant van de sensor.



Doe vervolgens de borstkas-sensor om uw borstkas en maak het andere eind van de borstkas-band vast aan de sensor. Mocht het nodig zijn, stel dan de lengte van de band bij. De borstkas-sensor moet onder uw kleding gedragen worden, strak tegen uw huid en hoog onder uw borstspieren of borsten. Zorg ervoor dat het logo van de sensor naar voren wijst en rechtop staat.



Trek de sensor een paar centimeter van uw lichaam en zoek naar de twee electrodes aan de binnenkant (de electrodes hebben kleine randjes). Maak beide electrodes nat met een zoute vloeistof zoals wat spug of vloeistof voor contact lenzen. Plaats de sensor terug tegen uw huid.

VERZORGING EN ONDERHOUD VAN DE BORSTKAS-SENSOR

- Droog de borstkas-sensor goed na ieder gebruik. De borstkas-sensor wordt ingeschakeld wanneer u de electrodes nat maakt en de hartslag-sensor draagt. De borstkas-sensor gaat uit wanneer het wordt afgedaan en de electrodes gedroogd worden. De sensor blijft langer dan nodig branden en zodoende zullen de batterijen leeg lopen als de borstkas-sensor electrodes niet goed gedroogd worden.

- Bewaar de borstkas-sensor op een warme en droge plaats. Bewaar de borstkas-sensor niet in een plastic zak of enig andere verpakking die vocht kan vasthouden.
- Stel de borstkas-sensor niet lang 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 borstkas-sensor niet te veel.
- Gebruik nooit schuurmiddelen, alcohol of chemische producten. U kunt de borstkas-band met de hand wassen en dan laten drogen.

PROBLEMEN MET DE BORSTKAS-SENSOR OPLOSSEN

De instructies op de volgende pagina's leggen uit hoe u de borstkas-sensor met het bedieningspaneel kunt gebruiken. Loop de hieronder genoemde procedures door wanneer de borstkas-sensor niet goed werkt.

- Zorg ervoor dat u de borstkas-sensor goed draagt zoals hier links is beschreven. Aandacht: Verplaats de sensor wat naar boven of naar beneden wanneer de borstkas-sensor niet goed werkt.
- Gebruik wat zoute vloeistof zoals spug of vloeistof voor contact lenzen om de electrodes van de sensor nat te maken. Maak de electrodes opnieuw wat nat wanneer de hartslag metingen pas verschijnen nadat u begint te transpireren.
- Loop of ren zo goed mogelijk op het midden van de loopband. **Voor de goede weergave van de hartslag metingen moet de gebruiker zich op minder dan een armlengte van het bedieningspaneel bevinden.**
- De borstkas-sensor is ontwikkeld voor mensen met een normale hartslag. Problemen met de hartslagmeting kunnen een medische oorzaak hebben zoals vroegtijdige ventriculaire samentrekking, hartkloppingen, of aritmie.
- De werking van de borstkas-sensor kan beïnvloed worden door magnetische storingen veroorzaakt door hoogspanningsdraden en andere electromagnetische bronnen. Verplaats de loopband als u vermoedt dat dit de oorzaak is.
- De CR2032 batterij kan vervangen moeten worden (zie pagina 28).

GEBRUIK EN BIJSTELLEN

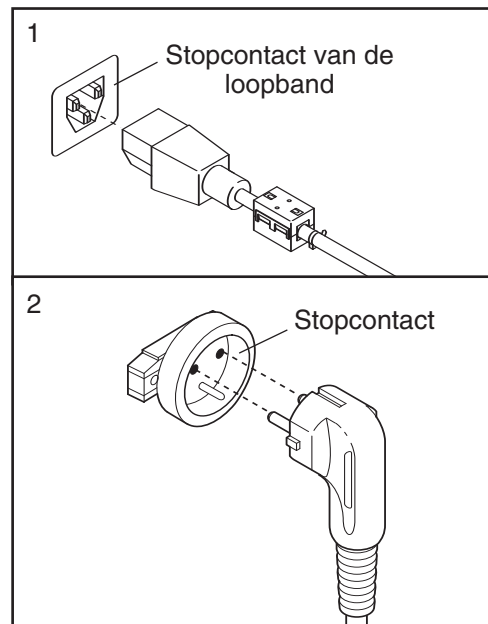
DE AL INGESMEERDE LOOPBAND

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.

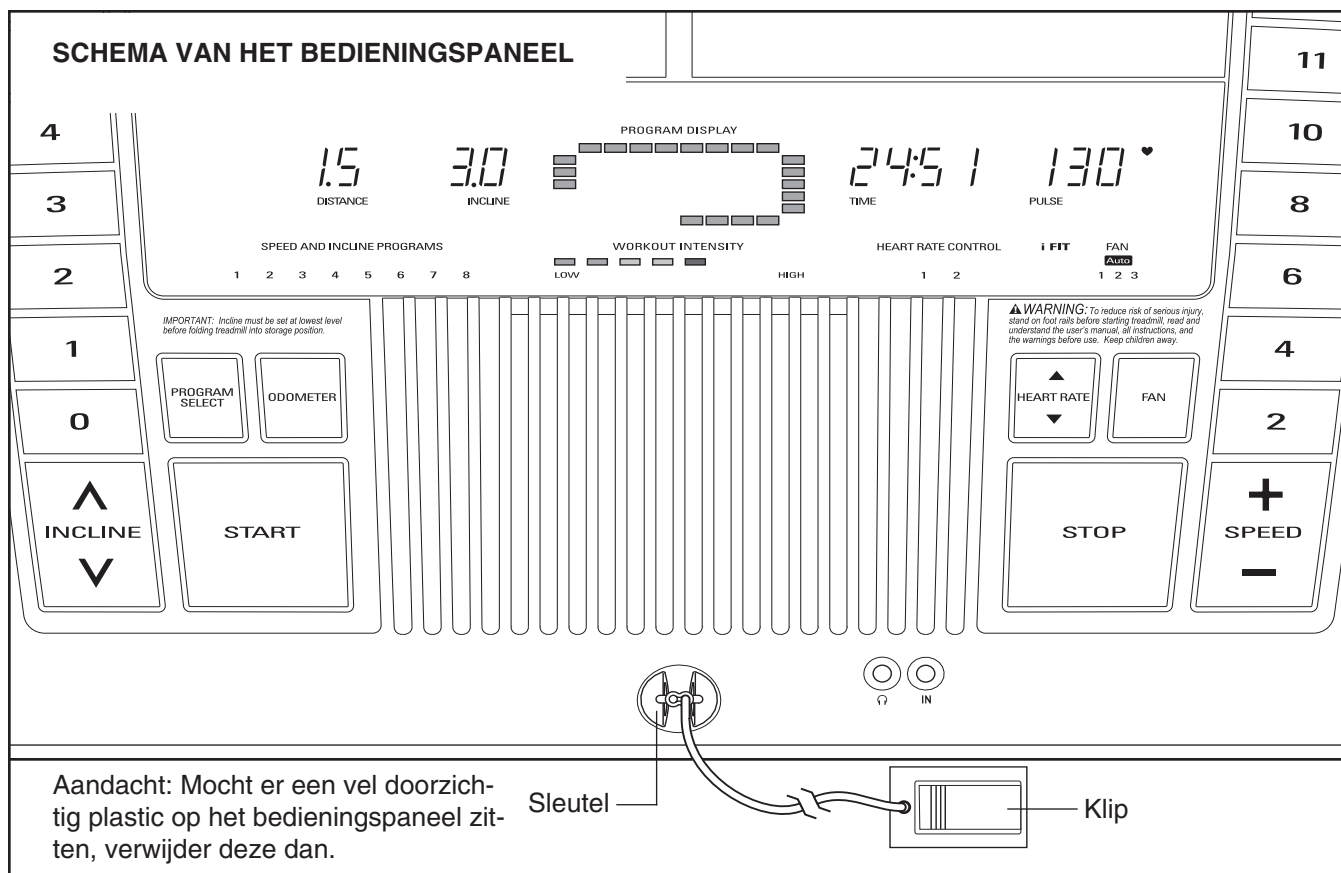
HOE DE STEKKER IN STOPCONTACT TE STEKEN

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. Kneei niet aan de stekker van het apparaat. Laat een elektricien een nieuwe stekker monteren als de stekker niet in het stopcontact past.



DE STICKER MET WAARSCHUWING PLAKKEN

De waarschuwing op het bedieningspaneel is in het engels. Deze waarschuwing bestaat ook in diverse talen op het inbegrepen vel. Plak de sticker met uw taal op het bedieningspaneel.

FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het bedieningspaneel van de loopband is voorzien van verschillende functies om het meest doeltreffend te oefenen. U kunt wanneer u de handmatige instelling kiest de snelheid en de hellingstand van de loopband veranderen door een druk op een toets. Het bedieningspaneel zal U tijdens uw oefening voortdurend feedback geven. U kunt zelfs uw hartslag meten met de ingebouwde hartslagsensor of borstriem.

Er bestaan ook nog acht preset programma's. Ieder programma verandert automatisch de snelheid en de helling van de loopband tijdens uw oefening. Het bedieningspaneel heeft ook nog twee 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.

Het bedieningspaneel kent tevens de nieuwe iFIT.com interactieve technologie. De iFIT.com technologie werkt als een persoonlijke trainer bij u thuis. Met een audio

snoer kunt U de loopband op uw geluidssysteem, uw portable stereo, computer, of video speler aansluiten en de speciale iFIT.com MP3, CD en video programma's afspelen (MP3's, CD's en video's zijn apart te koop). De iFIT.com programma's regelen automatisch de loopband en geven duidelijk aan hoe u uw snelheid moet toepassen net zoals een trainer dat doet tijdens uw training. Enerverende muziek motiveert extra. **Bezoek www.iFIT.com om iFIT.com MP3 programma's te downloaden. Bel om iFIT.com CD's of videocassettes raadpleeg de kافت van de gebruiksaanwijzing.**

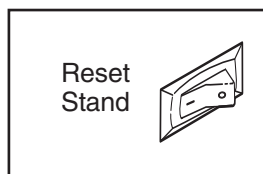
Wanneer de loopband op uw computer is aangesloten, kunt U ook onze website www.iFIT.com bekijken en daar basis programma's direct van internet oproepen. **Raadpleeg de website voor meer informatie.**

Om het controlepaneel handmatig te bedienen, volg de stappen beginnende op bladzijde 12. **Om een voor-geprogrammeerd programma te gebruiken,** zie bladzijde 15. **Om een programma voor de hartslag te gebruiken,** zie bladzijde 16. **Om een iFIT.com MP3, CD, of video programma te gebruiken,** zie bladzijde 20. **Om een iFIT.com programma onmiddellijk van onze Website te gebruiken,** zie bladzijde 22.

HOE DE STROOM IN TE SCHAKELEN

Aandacht: Draag alleen schone schoenen wanneer u de loopband gebruikt om beschadiging aan het loopplatform te voorkomen.

De stekker in het stopcontact steken (zie pagina 10). Zoek naar de aan/uit knop bij het snoer van de loopband. Zorg ervoor dat de stroomonderbreker in de reset stand staat.



Ga op de voetenkussentjes van de loopband staan. Zoek naar de klip die aan de sleutel vast zit (zie tekening op pagina 11) en maak de klip aan de tailleband van uw kleding vast. Steek vervolgens de sleutel in het bedieningspaneel. De display zal oplichten.

Belangrijk: U kunt in geval van nood, de sleutel uit het bedieningspaneel trekken. Hierdoor zal de loopband langzaam tot stilstand komen. Test de klip 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 klip bij.

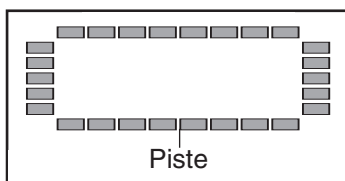
HOE DE HANDMATIGE INSTELLING TE GEBRUIKEN

1 De sleutel volledig in het bedieningspaneel steken.

Zie HOE DE STROOM IN TE SCHAKELEN hierboven.

2 De handmatige instelling kiezen.

Wanneer u de sleutel in het bedieningspaneel steekt wordt de handmatige instelling gekozen. U kunt de handmatige instelling weer kiezen wanneer een programma al gekozen is door meerdere keren op de Kies Programma [PROGRAM SELECT] toets te drukken totdat de piste verschijnt en de iFIT indicator uit is.



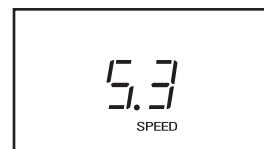
3 De loopband starten.

Druk op de Start toets, de Snelheidstoename [SPEED] toets, of op een van de Snelheidstoetsen genummerd van 2 tot 16.

De loopband zal wanneer u op de Start toets of

Snelheidstoename toets drukt, met een snelheid van 2 km/h opstarten. De snelheid van de loopband kan worden geregeld met de Snelheid-toename en

-afname toetsen. Iedere keer als de toets wordt ingedrukt zal de snelheid van de loopband 0,1 km/h veranderen. Wanneer u de toets ingedrukt houdt zal de snelheid van de loopband 0,5 km/h veranderen. Aandacht: Het kan zijn dat, nadat u op de toetsen heeft gedrukt het eventjes duurt voordat de loopband de gekozen snelheid bereikt.



Wanneer u een van de genummerde snelheidstoetsen 2–16 indrukt zal de loopband geleidelijk toenemen in snelheid totdat de gekozen snelheidsinstelling bereikt is.

Druk op de Stop-toets om de loopband te stoppen. De tijd zal op de Tijd/Tempo display opflikkeren. Druk nogmaals op de Start toets, de Snelheidstoename toets, of op een van de genummerde (1–11) Snelheidstoetsen om de loopband opnieuw te starten.

Aandacht: Bekijk tijdens de eerste paar minuten de ligging van de band en stel deze bij mocht het nodig zijn (zie pagina 27).

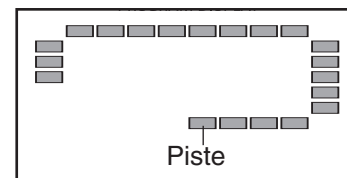
4 De hellingstand van de loopband veranderen zoals gewenst.

Druk om de helling van de loopband te veranderen, op de Helling [INCLINE] toetsen. Leder keer als de toets wordt ingedrukt zal de helling van de loopband 0,5% veranderen. Druk om snel de helling te kunnen aanpassen op een van de hellingtoetsen 0 tot en met 12. Aandacht: Het kan zijn dat, nadat u op de toetsen heeft gedrukt, het eventjes duurt voordat de loopband de gekozen hellingsinstelling bereikt.



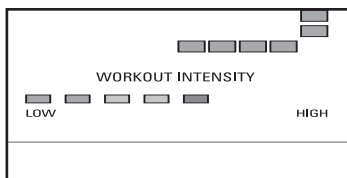
5 Bekijk uw vordering op de matrix en de displays.

De matrix—Een piste van 1/4 mijl (400 m) wordt aangegeven wanneer de handmatige instelling gekozen is. Als u oefent zullen de indicators rond de piste de een na de ander oplichten totdat de hele piste is opgelicht. De piste zal dan doven en dan zullen de indicators opnieuw gaan oplichten.



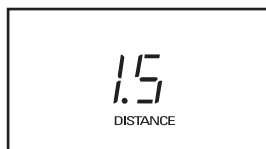
Oefenintensiteit display—

Deze display geeft bij benadering het intensiteitsniveau van uw oefening [WORKOUT INTENSITY]: van een lage intensiteit tot een hoge intensiteit.



Calorieën/Afstand display—

Deze display geeft bij benadering het aantal verbruikte calorieën [CALORIES] aan en de afgelegde afstand [DISTANCE] tijdens uw oefening. De display zal telkens na een paar seconden van het ene nummer naar het andere overgaan zoals door de indicators op de display wordt aangegeven.



Druk op de Kilometrage [ODOMETER] toets om het totaal aantal kilometers aan te geven die de loopband gedraaid heeft. De woorden *MY DIST.* (mijn afstand) en het aantal kilometers zal dan op de display verschijnen. Druk om dit aantal opnieuw in te stellen een paar seconden lang op de Kilometrage toets.

Druk om te zien hoeveel kilometers de loopband gedraaid heeft sinds uw aankoop nogmaals op de Kilometrage toets. De woorden *TOTAL DIST.* (totale afstand) en het aantal kilometers zullen dan op de display verschijnen.

Druk om alleen het aantal verbruikte calorieën te zien nog een keer op de Kilometrage toets.

Druk nogmaals op de Kilometrage toets om alleen maar de gelopen afstand tijdens uw oefening te bekijken.

Druk om nogeens het aantal verbruikte calorieën en de afgelegde afstand te bekijken nog een keer op de Kilometrage toets. De woorden "Calories" (Calorieën) en "Distance" (Afstand) en het woord "SCAN" zullen een paar seconden lang op de display verschijnen.



Calo/Helling display—

Deze display geeft bij benadering aan het aantal verbruikte koolhydaten [CALORIES] in grammen en de hellingsinstelling [INCLINE] van



de loopband. Aandacht: De display zal met iedere verandering in hellingsinstelling de nieuwe instelling aangeven.

Tijd/Tempo display—

Deze display geeft de verlopen tijd [TIME] en uw tempo [PACE] aan (het tempo is in *minuten per mijl* gemeten). 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.



Pols/Snelheid display—

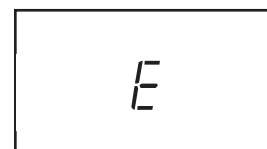
Deze display geeft de snelheid [SPEED] van de loopband aan. Deze display geeft ook de hartslag [PULSE] aan wanneer u de polssensor met handgreep of de borstkassensor gebruikt.



Opgelet: Het bedieningspaneel kan de snelheid en afstand in mijlen of kilometers aangeven.

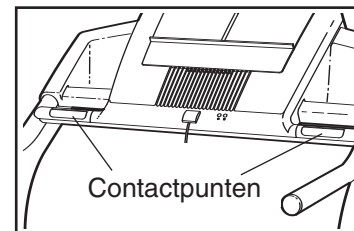
Houdt om te zien welke eenheid in gebruik is de Stop toets ingedrukt terwijl u de sleutel insteekt. De Helling display zal een "E" aangeven voor engelse mijlen of een "M" aangeven voor kilometers. Druk op de Snelheid verhoging toets om van de ene naar de andere eenheid over te schakelen. Verwijder wanneer de gewenste eenheid gekozen is de sleutel en steek deze weer opnieuw in.

Aandacht: Voor de eenvoud verwijzen alle instructies naar kilometers.



6 Het meten van uw hartslag als u dat wilt.

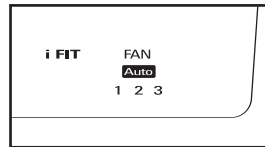
Aandacht: Het bedieningspaneel zal uw hartslag niet goed kunnen aangeven wanneer u de borstkassensor en de handgreep met polssensor gelijktijdig gebruikt. Verwijder eerst de plastic velletjes geplakt over de metalen contactpunten op de handleuning om de handgreep met hartslagsensor te gebruiken.



Ga om uw hartslag te meten op **de voetbalken staan** en houdt de metalen contactpunten —**be- weeg uw handen niet**. Het hartslagteken zal wanneer uw pols gemeten wordt op de Pols/Snelheid display met iedere gemeten hartslag beginnen te fllikkeren. Een of twee streepjes zullen verschijnen, en uw hartslag zal dan worden aangegeven. **Houdt de contactpunten ongeveer 15 seconden vast voor het meest zuivere resultaat.**

7 Zet desgewenst de ventilator aan.

Druk op de Ventilator toets om de ventilator op lage snelheid te laten draaien. Druk een tweede keer op de Ventilator toets om de ventilator op matige snelheid te laten draaien. Druk een derde keer op de toets voor een hoge snelheid. Druk nogmaals op de toets om de automatische instelling te kiezen. Het woord “Auto” zal verschijnen op de display. De snelheid van de ventilator zal met deze instelling automatisch bijgesteld worden wanneer de snelheid van de loopband toeneemt of afneemt.



Druk om de ventilator af te zetten op de Ventilator toets. Opgelet: De ventilator zal wanneer deze aan is maar de loopband gestopt is automatisch na een paar minuten uitschakelen.

8 Haal de sleutel uit het bedieningspaneel wanneer u klaar bent 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 stopcontact trekken.

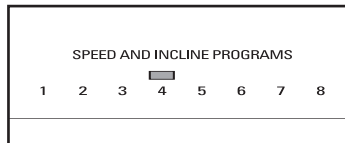
HOE VOORAF PRESET PROGRAMMA'S TE GEBRUIKEN

1 De sleutel volledig in het bedieningspaneel steken.

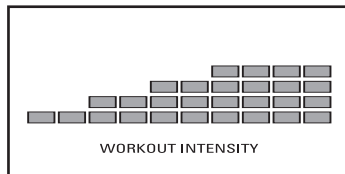
Zie HOE DE STROOM IN TE SCHAKELEN op pagina 12.

2 Kies een van de vooraf ingestelde programma's.

Druk meerdere keren op de Kies Programma toets om een van de vooraf ingestelde programma's te kiezen totdat een van de acht Snelheids- of Hellings- programma indicatoren begint te branden.



De maximale snelheidsinstelling en de maximale hellingsinstelling van het programma zullen met ieder vooraf ingesteld programma een paar seconden lang op de displays opflinkeren. De Tijd/Tempo display zal aangeven hoe lang het programma duurt. Een profiel van de snelheidsinstellingen van het programma zal op het schema worden aangegeven.

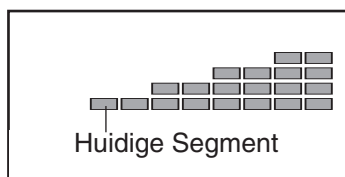


3 Druk op de Start toets of op de Snelheid Verhoging toets om het programma te laten beginnen.

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 60 segmenten van elk één minuut verdeeld. Ieder segment heeft één instelling voor de helling en voor de snelheid. Opmerking: dezelfde snelheid en/of helling instelling(en) kan/kunnen voor twee of meerdere opeenvolgende segmenten worden geprogrammeerd.

De snelheidsinstelling voor het eerste segment zal in de Huidige Segment kolom van het schema opflinkeren. (De



helling instelling wordt niet op het schema aangegeven.) De snelheidsinstellingen voor de volgende drie segmenten worden in de kolommen rechts weergegeven.

De kolom van het Huidig Segment en de eerste kolom rechts zullen opflinkeren wanneer er nog maar drie seconden overblijven in het eerste segment. De snelheids en/of de Hellingsinstelling display zal beginnen de flikkeren om u aan te duiden dat de snelheid en/of de helling van de loopband gaat 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 opflinkt) aangegeven. De snelheid en de helling van de loopband zullen zich automatisch aan het tweede segment aanpassen. Aandacht: Wanneer al de indicatoren van de Huidige Segment kolom branden nadat de snelheidsinstelling naar links is verschoven, *bewegen de snelheidsinstellingen omlaag* zodat alleen de hoogste indicatoren in het schema worden getoond.

Het programma zal zo doorgaan totdat de snelheidsinstelling van het laatste segment in de Huidige Segment kolom wordt aangegeven en het laatste segment eindigt.

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 opflinkeren als in de kolom van het Huidig Segment dan kan nog een indicator gaan branden of uitgaan in die kolommen.) **Belangrijk: de loopband zal wanneer het huidige 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 even te onderbreken. De tijd zal op de Tijd/Tempo display beginnen te flikkeren. Druk op de snelheidstoename-toets om het programma weer op te starten. De loopband zal met een snelheid van 2 km/h beginnen te draaien. De loopband zal wanneer het volgende segment van het programma begint automatisch de snelheid en de helling van het volgende segment instellen.

4 Volg uw vooruitgang aan de hand van de displays.

Zie stap 5 op pagina 12.

5 Het meten van uw hartslag als u dat wilt.

Zie stap 6 op pagina 13.

6 Zet desgewenst de ventilator aan.

Zie stap 7 op pagina 13.

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

Zorg ervoor dat wanneer het programma eindigt de helling van de loopband op de laagste stand staat. Haal vervolgens de sleutel uit het bedieningspaneel en bewaar deze op een veilige plek.

Aandacht: Het bedieningspaneel blijft in de “demo” instelling wanneer de displays en indicatoren blijven branden nadat u de sleutel uit het bedieningspaneel heeft gehaald. 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.

HOE HET HARTSLAGPROGRAMMA 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 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 de onderstaande stappen om het hartslagprogramma te gebruiken.

1 De borstkas-sensor dragen.

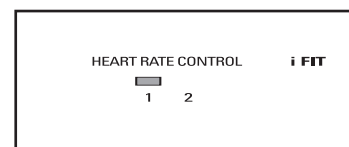
U moet de borstkas-sensor dragen om een hartslagprogramma te gebruiken.

2 De sleutel goed in het bedieningspaneel steken.

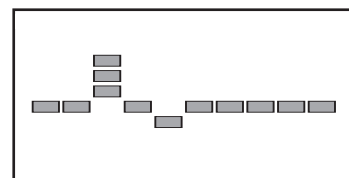
Zie HOE DE STROOM IN TE SCHAKELEN op pagina 12.

3 Een programma voor de hartslag kiezen.

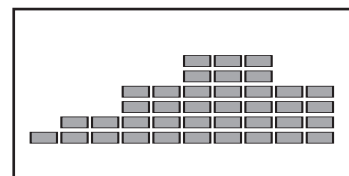
Druk meerdere keren op de Kies Programma toets om een programma voor de hartslag te kiezen totdat een van de twee Hartslag Control indicatoren begint te branden.



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 voor de hartslag gekozen wordt** op het schema verschijnen.



4 Een na te streven hartslaginstelling invoeren.

De na te streven hartslag instelling van het programma zal **wanneer het programma 1 voor de hartslag gekozen wordt** op de Pols/Snelheid 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 29**). Dezelfde hartslaginstelling blijft bestaan voor het hele programma.



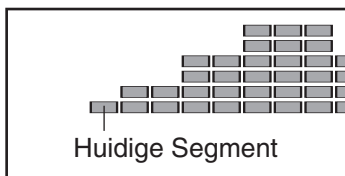
De maximale na te streven hartslag instelling zal **wanneer u programma 2 voor de hartslag kiest** op de Pols/Snelheid display verschijnen. Druk, als u dat wil, op de Hartslag toename en afname-toets om de maximale na te streven hartslaginstelling te veranderen (**raadpleeg INTENSITEIT VAN UW OEFENING op pagina 29**). Aandacht: The intensiteit van het programma zal veranderen wanneer de maximum doel hartslag instelling veranderd wordt.

5 Druk op de Start-toets of de Snelheid toename-toets om het programma te laten beginnen.

Direct nadat de toets is ingedrukt, zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de eerste snelheids- en hellingsinstellingen voor het programma. Houd de leuning vast en begin te lopen.

Programma 1 voor de hartslag is in 40 segmenten van elk één minuut verdeeld. De na te streven hartslaginstelling is gelijk voor alle segmenten. (Aandacht: Stop voor een kortere oefening gewoon het programma voordat deze eindigt.) Programma 2 voor de hartslag is in 30 segmenten van elk één minuut verdeeld. Ieder segment heeft zijn eigen na te streven hartslaginstelling. 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 voor



de hartslag gekozen wordt in de kolom Huidig Segment op het schema display opflnikkeren. 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 opflnikkeren en zult u een toon horen. De snelheids- en

hellingsinstelling zullen tevens op de display opflnikkeren 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 Incline 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.

De letters *PLS* (*pulse* [hartslag]) zullen op de Pols/Snelheid display opflnikkeren wanneer uw hartslag tijdens het programma niet gemeten kan worden. De snelheid en/of de helling van de loopband zullen dan automatisch verminderd worden. Raadplaag pagina 9 als dit voorkomt.

Druk op de Stop-toets om het programma wanneer dan ook te stoppen. De tijd zal dan op de Tijd/Tempo display opflnikkeren. 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.

6 Uw vordering op de displays volgen.

Zie stap 5 op pagina 12.

7 Uw hartslag meten als u dat wilt.

Zie stap 7 op pagina 14.

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

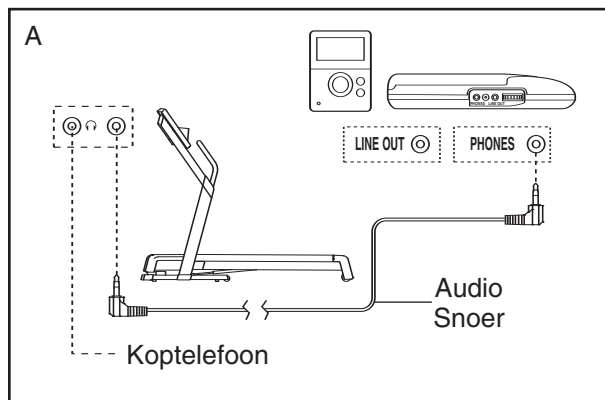
Zie stap 7 op pagina 16.

HOE UW LOOPBAND AAN TE SLUITEN OM IFIT.COM PROGRAMMA'S TE GEBRUIKEN

Om de iFIT.com MP3 oder CD's te kunnen gebruiken moet u de loopband op uw portable MP3 speler, CD speler, portable stereo, geluidssysteem of computer (met CD speler) aansluiten. Zie pagina's 18 tot en met 19 voor instructies m.b.t. aansluiting. Om de iFIT.com programma's van internet op te roepen moet u de loopband op uw computer aansluiten. Zie pagina 19 voor instructies m.b.t. aansluiting. Om de iFIT.com videocassettes te gebruiken moet u de loopband op uw video speler aansluiten. Zie pagina 20 voor instructies m.b.t. aansluiting.

HOE OP UW MP3 SPELER ODER CD SPELER AAN TE SLUITEN

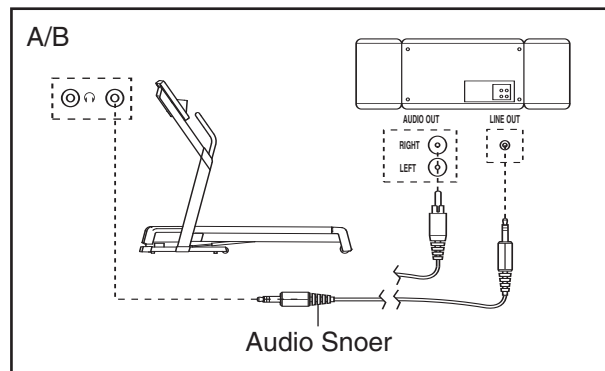
- A. Steek één eind van de meegeleverde 3,5mm bij 3,5mm stereo audio kabel in het contactpunt van het bedieningspaneel. Steek het andere eind van de kabel in het contactpunt van uw MP3 speler of CD speler. Steek uw koptelefoon in het contactpunt van het bedieningspaneel.



HOE OP UW PORTABLE STEREO AAN TE SLUITEN

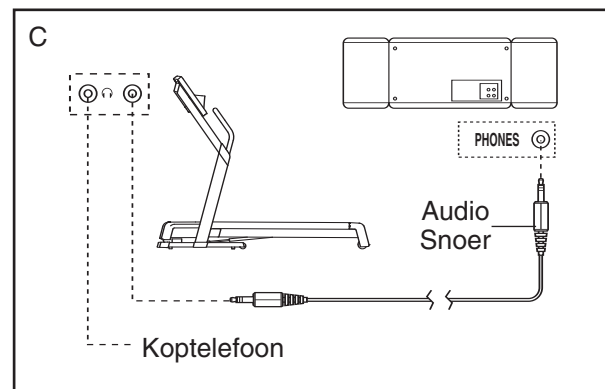
Aandacht: Zie instructie A als uw stereo van een AUDIO OUT plug is voorzien. Zie instructie B als uw stereo van een 3,5 mm LINE OUT plug is voorzien. Zie instructie C als uw stereo alleen een PHONES plug heeft.

- A. Steek het ene eind van de 3,5mm lange RCA stereo audio kabel (verkrijgbaar in electronica zaken) in het contactpunt van het bedieningspaneel. Steek het andere eind in het AUDIO OUT contactpunt van uw stereo.



- B. Bekijk de tekening hierboven. Steek één eind van de 3,5mm bij 3,5mm lange stereo audio kabel (verkrijgbaar in electronica zaken) in het contactpunt van het bedieningspaneel. Steek het andere eind van de kabel in het LINE OUT contactpunt van uw stereo. Aandacht: Steek uw koptelefoon niet in het contactpunt van het bedieningspaneel wanneer de kabel in het LINE OUT contactpunt zit.

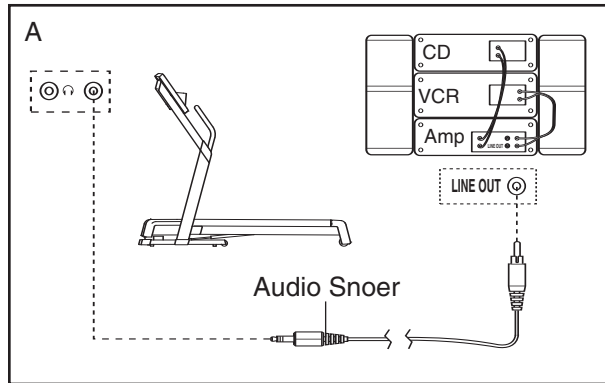
- C. Steek één eind van de 3,5mm bij 3,5mm lange stereo audio kabel (verkrijgbaar in electronica zaken) in het contactpunt van het bedieningspaneel. Steek het andere eind in het PHONES contactpunt van uw stereo. Steek uw koptelefoon in het contactpunt van het bedieningspaneel.



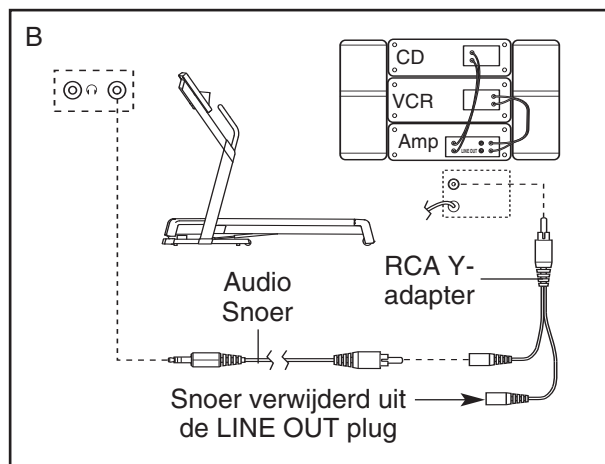
HOE OP UW GELUIDSSYSTEEM AAN TE SLUITEN

Aandacht: Zie instructie A als uw systeem een **LINE OUT** plug heeft die niet gebruikt wordt. Zie instructie B als de **LINE OUT** plug in gebruik is.

- A. Steek één eind van de 3,5mm lange RCA stereo audio kabel (verkrijgbaar in electronica zaken) in het contactpunt van het bedieningspaneel. Steek het andere eind in het **LINE OUT** contactpunt van uw stereo. Aandacht: Steek uw koptelefoon niet in het contactpunt van het bedieningspaneel wanneer de kabel in het **LINE OUT** contactpunt zit.

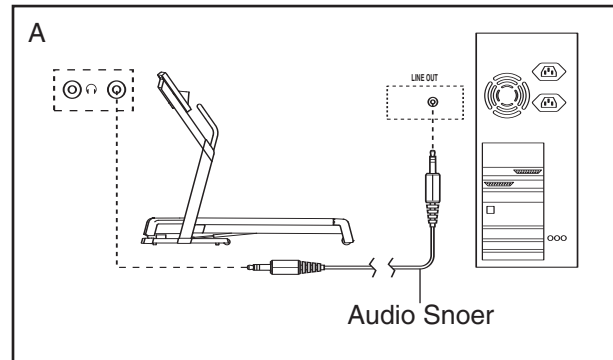


- B. Steek één eind van de 3,5mm lange RCA stereo audio kabel (verkrijgbaar in electronica zaken) in het contactpunt van het bedieningspaneel. Steek het andere eind in een RCA Y-adaptor (verkrijgbaar in electronica zaken). Haal vervolgens het snoer die nu in de **LINE OUT** plug zit uit deze plug en steek deze in de Y-adaptor. Steek de Y-adaptor in de **LINE OUT** plug van uw stereo. Aandacht: Steek uw koptelefoon niet in het contactpunt van het bedieningspaneel wanneer de Y-adaptor in het **LINE OUT** contactpunt zit.



HOE OP UW COMPUTER AAN TE SLUITEN

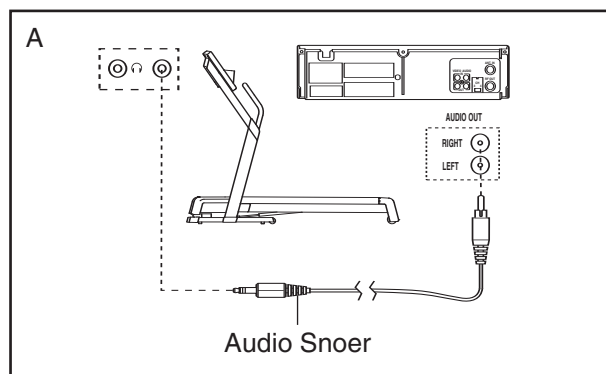
- A. Steek één eind van de 3,5mm bij 3,5mm lange stereo audio kabel (verkrijgbaar in electronica zaken) in het contactpunt van het bedieningspaneel. Steek het andere eind van de kabel in het **LINE OUT** contactpunt van uw computer. Aandacht: Steek uw koptelefoon niet in het contactpunt van het bedieningspaneel wanneer de kabel in het **LINE OUT** contactpunt zit.



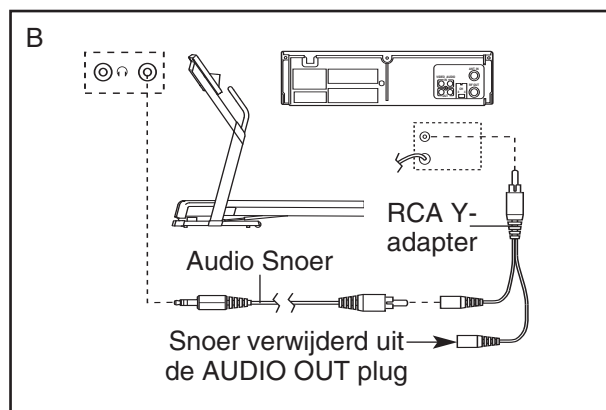
HOE OP UW VIDEO AAN TE SLUITEN

Aandacht: Zie instructie A als uw video speler een AUDIO OUT plug heeft die niet gebruikt wordt. Zie instructie B als de AUDIO OUT plug al in gebruik is. Zie instructie B als u een televisie heeft met ingebouwde video speler. Zie **HOE OP UW GELUIDS-SYSTEEM AAN TE SLUITEN** op pagina 18 als uw video op uw geluidssysteem is aangesloten.

- A. Steek één eind van de 3,5mm lange RCA stereo audio kabel (verkrijgbaar in electronica zaken) in het contactpunt van het bedieningspaneel. Steek het andere eind in het AUDIO OUT contactpunt van uw video.



- B. Steek één eind van de 3,5mm lange stereo audio kabel (verkrijgbaar in electronica zaken) in het contactpunt van het bedieningspaneel. Steek het andere eind in een RCA Y-adaptor (verkrijgbaar in electronica zaken). Haal vervolgens het snoer die nu in de AUDIO OUT plug zit uit deze plug en steek deze in de Y-adapter. Steek de Y-adapater in de AUDIO OUT plug van uw video.



HOE DE IFIT.COM MP3, CD EN VIDEO PROGRAMMA'S TE GEBRUIKEN

De loopband moet aangesloten zijn op uw MP3 speler, CD speler, of video om iFIT.com MP3, CD, of video programma te kunnen gebruiken. Raadpleeg **HOE UW LOOPBAND AAN TE SLUITEN OM IFIT.COM PROGRAMMA'S TE GEBRUIKEN** op pagina 18 tot 20. **Bezoek www.iFIT.com om MP3 programma's te downloaden. Bel om iFIT.com cd's of video's te kopen het telefoonnummer, dat vermeld staat op de kaft van deze handleiding.**

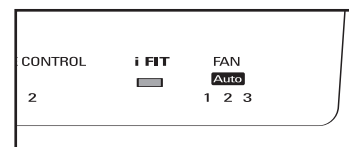
Volg de stappen hieronder om een iFIT.com MP3, CD of video programma te gebruiken.

1 De sleutel volledig in het bedieningspaneel steken.

Zie **HOE DE STROOM IN TE SCHAKELEN** op pagina 12.

2 De iFIT.com instelling kiezen.

Druk om de iFIT.com instelling te kiezen meerdere keren op de Kies Programma toets totdat de iFIT indicator begint te branden.



3 Op de PLAY-toets van uw MP3 speler, CD speler of video drukken.

Aandacht: Plaats de cd in uw cd speler wanneer u een iFIT.com cd wilt gebruiken. Steek de videocassette in uw video wanneer u een iFIT.com video wilt gebruiken.

Direct nadat u op de Play toets heeft gedrukt zal uw persoonlijke trainer u helpen bij uw oefening. Volg de instructies van uw trainer. **Aandacht:** Druk op de Start toets of de Snelheidstoename toets van het bedieningspaneel wanneer de tijd op de Tijd/Tempo display opflikkert. De loopband zal niet reageren op MP3, CD, of video programma's wanneer de tijd op de display opflikkert.

U zult tijdens een CD of video programma een "piep" geluid horen wanneer de snelheid en/of de helling gaat/gaan veranderen. **OPGELET: Luister naar het "piep" geluid en bereidt u er op voor dat de snelheid en/of hellingstand van de loopband gaat/gaan veranderen. Het kan zijn dat sommige gevallen de snelheid en/of hellingstand kunnen veranderen voordat de persoonlijke trainer dat aangeeft.**

U kunt de instellingen handmatige bijstellen door op de Snelheid of Helling toetsen van het bedieningspaneel te drukken wanneer de snelheid of helling instellingen te hoog of te laag zijn. Echter, **wanneer u een “piep” geluid hoort zullen de snelheid en/of de helling stand veranderen in de eerstvolgende instellingen van het programma.**

Druk op de Stop-toets van het bedieningspaneel wanneer u de loopband wilt stoppen. De tijd zal op de Tijd/Tempo display beginnen op te flikkeren. Druk op de Start toets of de Snelheidtoename-toets om het programma opnieuw op te starten. De loopband zal dan met een snelheid van 2 km/h beginnen te draaien. **De snelheid en/of de helling zullen wanneer een piep geluid gehoord wordt naar de volgende instelling van het programma overgaan.**

Nadat de programma eindigt zal de loopband tot stilstand komen. Aandacht: Om een andere MP3, CD of video programma te gebruiken moet u de Stop-toets drukken of de sleutel uit het bedieningspaneel halen en stap 1 op pagina 19 raadplegen.

Aandacht: Als de snelheid of de helling van de loopband niet verandert wanneer u het “piep” geluid hoort:

- **Zorg ervoor dat de letters *iFIT* op de linker display verschijnen en dat de tijd op de Tijd/Tempo display niet opflikkert. Druk op de Start toets of de Snelheidstoename toets van het bedieningspaneel wanneer dit het geval is.**

- **Stel de volume van uw MP3 speler, CD speler of video bij. Het kan zijn dat het bedieningspaneel het signaal van het programma niet ontvangt omdat de geluidssterkte van de CD speler of video te hoog of te laag is.**

- **Zorg ervoor dat het audio snoer juist is aangesloten.**

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

4 Volg uw vooruitgang aan de hand van de matrix en de display.

Zie stap 5 op pagina 12.

5 Uw hartslag meten als u dat wilt.

Zie stap 6 op pagina 13.

6 Zet desgewenst de ventilatoren aan.

Zie stap 7 op pagina 14.

7 De sleutel uit het bedieningspaneel halen wanneer het programma eindigt.

Zie stap 7 op pagina 16.

OPGELET: Haal altijd de iFIT.com CD's en de videocassettes uit uw CD speler of video speler en maak uw MP3 speler los wanneer u ze niet gebruikt.

HOE DE PROGRAMMA'S DIRECT VAN ONZE WEBSITE TE GEBRUIKEN

Om deze programma's van onze website te gebruiken moet de loopband aangesloten zijn op uw computer. Zie HOE OP UW COMPUTER AAN TE SLUITEN op pagina 19. Bovendien moet U een internet aansluiting en een provider hebben. Een lijst met specifieke systeemvereisten kunt u op onze website vinden.

Volg de stappen hieronder om een programma van onze website te gebruiken.

1 De sleutel goed in het bedieningspaneel steken.

Zie HOE DE STROOM IN TE SCHAKELEN op pagina 12.

2 De iFIT.com instelling kiezen.

Zie stap 2 op pagina 20.

3 Naar uw computer gaan en de internetverbinding starten.

4 Start, mocht dat nodig zijn, uw web browser en ga naar onze website www.iFIT.com.

5 Het gewenste programma van onze website kiezen.

Lees en volg on line de programma instructies

6 De on line instructies volgen en het programma starten.

Wanneer u met een programma start begint een aftelprocedure op uw scherm.

7 Ga naar uw loopband terug en stap op de voetkussentjes. Zoek naar de clip, die aan de sleutel vastzit en maak de clip aan de tailleband van uw kleding vast.

Wanneer de aftelprocedure voorbij is zal Uw programma beginnen en de loopband gaan draaien. Houdt u vast aan de handleuning, stap op de band en begin te oefenen. U zult tijdens het pro-

gramma een "piep" geluid horen wanneer de snelheid en/of de helling instelling gaat/gaan veranderen. **OPGELET: Luister naar het "piep" geluid en bereidt u er op voor dat de snelheid en/of hellingstand van de loopband gaat/gaan veranderen.**

U kunt de instellingen handmatige bijstellen door op de Snelheid of Helling toetsen van het bedieningspaneel te drukken wanneer de snelheid of helling instellingen te hoog of te laag zijn. **Echter, wanneer u een "piep" geluid hoort zullen de snelheid en/of de helling stand veranderen in de eerstvolgende instellingen van het programma.**

Druk op de Stop-toets van het bedieningspaneel wanneer u de loopband wilt stoppen. De tijd zal in de Tijd/Tempo display beginnen op te flikkeren. Druk op de Start-toets of de Snelheid toename-toets om het programma weer opnieuw te starten. De loopband begint met een snelheid van 2 km/h te draaien. **Bij het volgende "piep" geluid zal de snelheid en/of de helling veranderen en zich bij de volgende segment instelling van het programma aanpassen.**

Nadat de programma is beëindigd zal de loopband tot stilstand komen. Aandacht: Om een ander programma te gebruiken moet u op de Stop-toets drukken en stap 5 raadplegen.

Aandacht: Zorg ervoor als de snelheid of de helling van de loopband niet verandert wanneer u het "piep" geluid hoort dat de iFIT indicator aan is en dat de tijd op de Tijd/Tempo display niet opflikkert. Zorg er bovendien voor dat het audio snoer juist is aangesloten, goed in de plug zit en dat het snoer niet om het electriciteits snoer gewikkeld is.

8 Volg uw vooruitgang aan de hand van de matrix en de display.

Zie stap 5 op pagina 12.

9 De sleutel uit het bedieningspaneel halen wanneer het programma eindigt.

Zie stap 7 op pagina 16.

DE INFORMATIE INSTELLING/DEMO INSTELLING

Het bedieningspaneel bevat een informatie instelling die het totale aantal gelopen of gerende kilometers en het totale aantal uren dat de loopband gedraaid heeft bijhoudt. De informatie instelling laat u ook toe de kilometers of mijlen eenheid te kiezen en om de demo instelling aan of uit te schakelen.

Houdt de Stop toets ingedrukt om de informatie instelling te kiezen terwijl u de sleutel in het bedieningspaneel steekt.

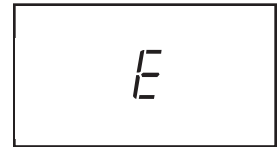
De Calorieën/Afstand display zal het aantal kilometers (of mijlen) aangeven die de loopband gedraaid heeft.



De Tijd/Tempo display zal het totale aantal uren dat de loopband in gebruik is geweest aangeven.



Een "E" voor engelse mijlen of een "M" voor kilometers zal op de Pols/Snelheid display verschijnen. Druk op de Snelheidstoename toets om van eenheid te veranderen mocht u dat wensen.



BELANGRIJK: Het bedieningspaneel is in de "demo" instelling wanneer een "d" op de Calo/Helling display verschijnt. Deze instelling is alleen bedoeld als voorbeeld wanneer de loopband in de winkel is. Het snoer kan wanneer het bedieningspaneel in demo is in de stekker worden gestoken. De sleutel kan uit het bedieningspaneel worden gehaald. De indicatoren van de display zullen automatisch in een al vooraf ingesteld sequentie oplichten. De toetsen van het bedieningspaneel kunnen echter niet gebruikt worden. **Als er een "d" verschijnt wanneer de informatie instelling gekozen wordt, druk dan op de Snelheidsafnametoets zodat de "d" verdwijnt.**

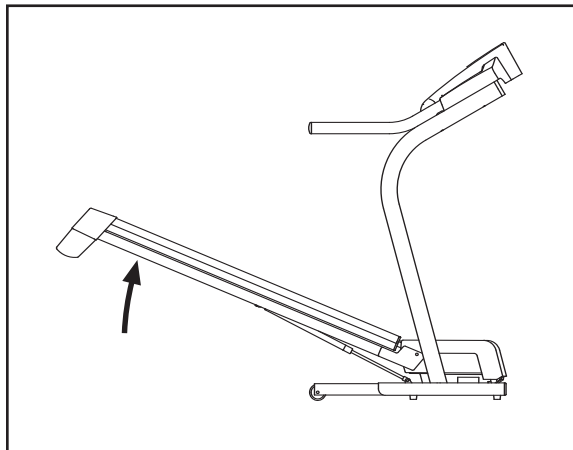
Verwijder de sleutel van het bedieningspaneel om de informatie instelling te verlaten.

DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN

HOE DE LOOPBAND IN TE KLAPPEN

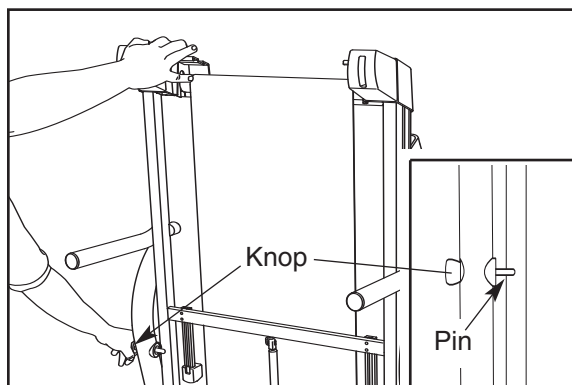
Stel de helling in de laagste stand voordat u de loopband inklapt. U kunt als u dit niet doet de loopband voor altijd beschadigen. Verwijder de sleutel en neem het snoer uit het stopcontact. **OBGELET: U moet zeker 20 kg kunnen tillen om de loopband te kunnen uitklappen, inklappen of verplaatsen.**

1. Houdt de loopband vast op de rechts aangegeven plaatsen. **OBGELET: Buig door uw knieën en houdt uw rug recht om persoonlijk letsel te vermijden. 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 linkerhand, de sluitknop naar links en houdt deze vast. Til de loopband totdat het slot langs de sluitpin is. Laat de sluitknop langzaam los. **Zorg ervoor dat het onderstel goed beveiligd is door de pen.**

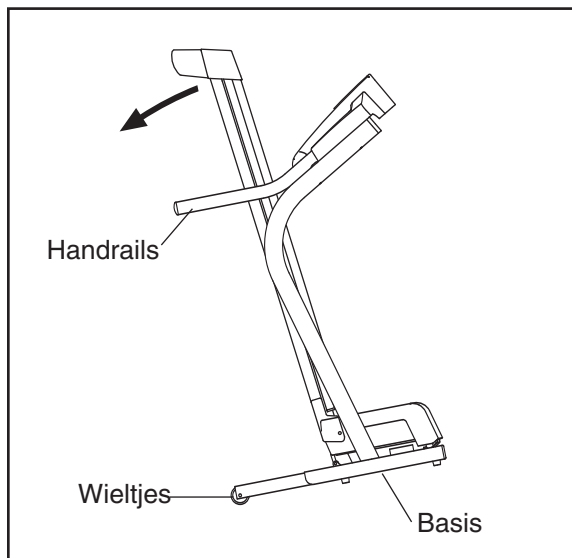
Leg een matje onder de loopband om uw vloerbedekking te beschermen. Houdt de loopband uit direct zonlicht. Berg de loopband nooit op in een omgeving waar de temperatuur hoger dan 30° C.



OE DE LOOPBAND TE VERPLAATSEN

Voordat u de loopband kunt verplaatsen moet u eerst de loopband inklappen zoals hierboven is beschreven. **Zorg ervoor dat het onderstel goed beveiligd is door de pen van de knop van het slot.**

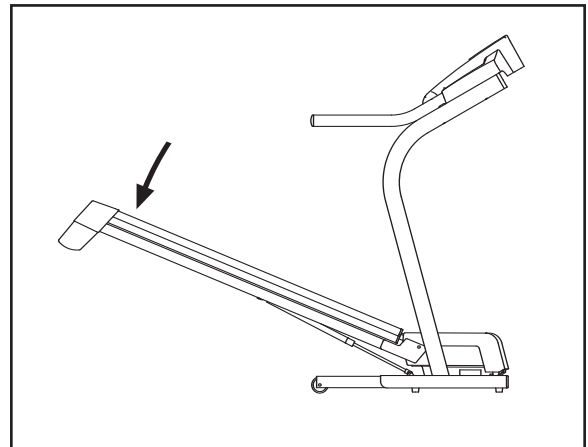
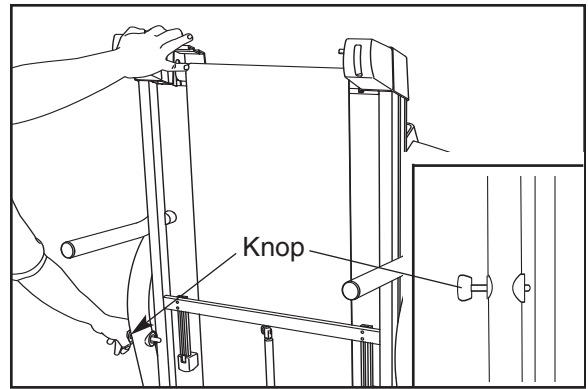
1. Pak de uiteinden van de leuningen vast. Plaats een voet op het onderstel zoals aangegeven.
2. Til de loopband naar achteren totdat de wieltjes vrij kunnen draaien. Verplaats de loopband voorzichtig naar de gewenste plaats. **Verplaats de loopband nooit zonder dat u deze naar achteren kantelt. Wees 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 wiel en kantel de loopband tot deze weer rechtop staat.

HOE DE LOOPBAND UIT TE KLAPPEN

1. Houdt het uiteinde van de loopband vast zoals aangegeven. Trek, met gebruik van uw linker hand, de sluitknop naar links en houdt deze vast. Laat de loopband langzaam zakken totdat het onderstel voorbij de sluitpin is. Laat de sluitknop langzaam los.
2. Houdt de loopband met beide handen goed vast en laat de loopband op de vloer zakken. **Buig door uw knieën en houdt u rug recht om het risico op persoonlijk letsel te vermijden.**

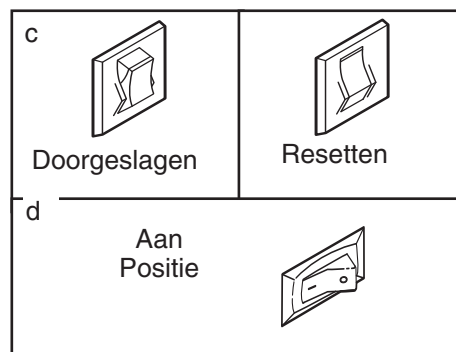


PROBLEMEN OPLOSSEN

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 onze klantendienst.

PROBLEEM: De stroom is niet ingeschakeld

- OPLOSSING:**
- a. Zorg ervoor dat de stekker goed is aangesloten in een geaard stopcontact. (Zie pagina 10). 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.

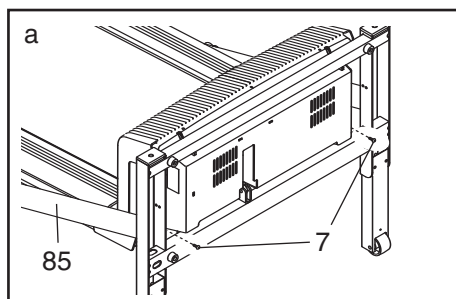


PROBLEEM: Stroomuitval tijdens gebruik

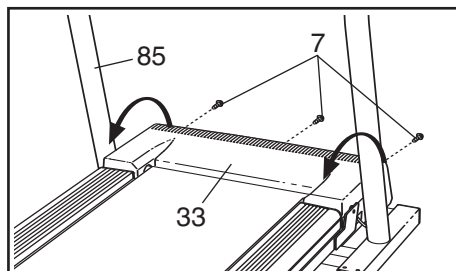
- OPLOSSING:**
- a. Controleer de stroomonderbreker bij het snoer op het onderstel van de loopband (zie tekening boven). Als de stroomonderbreker is doorgeslagen, wacht dan 5 minuten en druk dan de schakelaar weer in.
 - b. Zorg ervoor dat de stekker in het stopcontact steekt. Als de stekker in het stopcontact 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 kaft van de gebruiksaanwijzing wanneer de loopband nog steeds niet werkt.

PROBLEEM: De displays van het bedieningspaneel werken niet naar behoren

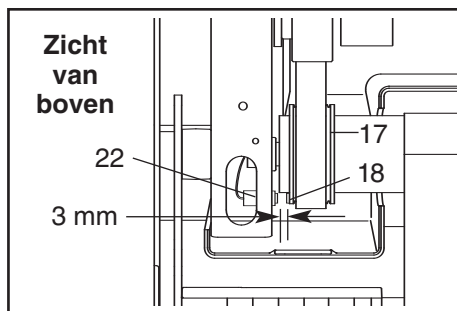
- OPLOSSING:**
- a. Haal de sleutel uit het bedieningspaneel en **TREK SNOER UIT HET STOPCONTACT**. Laat vervolgens de Staanders (85) zorgvuldig neer. Verwijder de twee aangegeven Schroeven (7). Aandacht: U zult een kruiskop schroevendraaier met een schacht van 20 cm nodig hebben.



Til de Staanders (85) rechtop. Verwijder de drie Schroeven (7) van de Kap (33) en verwijder deze voorzichtig.



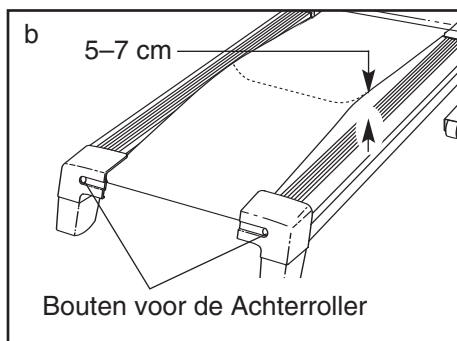
Zoek de Sensor (22) en de Magneet (18) aan de linkerkant van de Katrol (17). Draai de Katrol zodanig dat de Magneet gelijk staat met de Sensor. **Zorg ervoor dat de afstand tussen de Magneet en de Sensor ongeveer 3 mm is.** Verplaats mocht dat nodig zijn met een gewone schroevendraaier de Snelheidssensor een beetje. Maak de Kap (33) weer vast maar zorg ervoor dat de Schroeven (7) zich in dezelfde gaten bevinden als tevoren. Laat de loopband een paar minuten lopen om te controleren dat de snelheid goed is.



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.

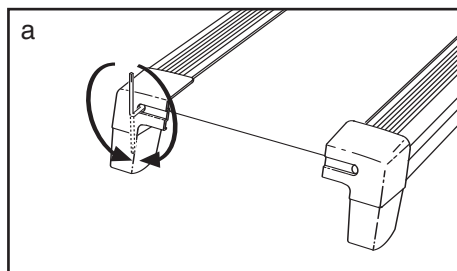
- b. Als de loopband te strak is functioneert de loopband minder en kan zelfs beschadigd worden. Haal de sleutel uit het bedieningspaneel en **DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT**. Draai met de meegeleverde sleutel beide bouten van de achterroller een 1/4 slag tegen de klok in. Wanneer de loopband goed is 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.



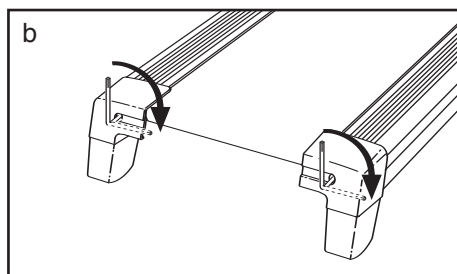
- c. Raadpleeg de kft van de gebruiksaanwijzing wanneer de loopband vertraagt wanneer u erop loopt.

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 aandraait. 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.



Probleem: De schokbreker werkt niet bij het neerlaten van het onderstel van de loopband.

Oplossing: a. Omgevingsfactoren zoals Koude temperaturen kunnen de werking van de schokbreker beïnvloeden. Houdt om dit te herstellen de uiteinden van het onderstel met beide handen goed vast en laat het onderstel voorzichtig naar de vloer zakken en til deze vervolgens weer op. Doe dit een paar keer. **Buig de benen en houdt uw rug recht om de mogelijkheid tot verwondingen te verminderen.**

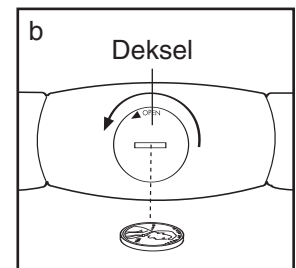
PROBLEEM: De helling van de loopband verandert niet op de juiste wijze

OPLOSSING: a. Druk terwijl de sleutel in het bedieningspaneel is geschoven op een van de helling toetsen. **Haal de sleutel er uit terwijl de helling van de loopband zich aanpast.** Steek de sleutel na een paar seconden weer in het bedieningspaneel. De loopband zal dan automatisch de helling tot de maximale helling aanpassen om vervolgens naar de laagste stand terug te keren. Hierdoor wordt het hellingssysteem opnieuw gekalibreerd.

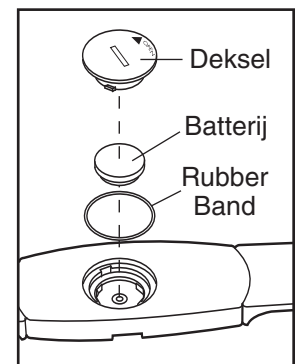
PROBLEEM: De hartslag monitor werkt niet goed.

OPLOSSING: a. Kijk bij PROBLEMEN MET DE BORSTKAS-SENSOR OPLOSSEN op pagina 9 wanneer de hartslag monitor niet goed werkt.

b. Wanneer de hartslag monitor nog steeds niet goed werkt vervang dan de batterij. Zoek om de batterij te vervangen naar de deksel aan de achterkant van de sensor. Steek een muntje in de gleuf van de deksel en draai de deksel tegen de klok in tot aan de “open” positie. Verwijder de deksel. Haal vervolgens de batterij uit de sensor.



Plaats er een nieuwe CR2032 batterij in **met het opschrift naar boven**. Zorg er ook voor dat de rubber band goed in de sensor zit. Maak de deksel weer vast en draai de deksel in de gesloten positie.



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.

♥	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

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.

De GEDETAILLEERDE TEKENING in het midden van deze handleiding bekijken om de onderdelen die hieronder opgesomd staan te kunnen vinden.

Onder-deelnr.	Aantal	Beschrijving	Onder-deelnr.	Aantal	Beschrijving
1	1	Linker Voetbalk	51	1	Verbinding
2	2	Schroef van Veerkussen	52	7	Bevestiging
3	1	Linker Voorkapje	53	1	Rechter Voorkapje
4	2	Schroef van Voorkapje	54	1	Rechter Voetbalk
5	3	Schroef van Achterplatform	55	1	Onderstel
6	1	Latch Warning Decal	56	1	Geaarde Draad van Lift Onderstel
7	35	3/4" Schroef	57	2	Platform Moer
8	2	Veerkussen	58	1	Tussenarmring
9	2	Veer	59	1	Tussenkatrol
10	4	Isolator	60	2	Sterring van Achterroller
11	4	Platformschroef	61	4	Veer Tussenring
12	2	Loopband geleider	62	2	Bout van Achterroller
13	4	Loopband geleider Schroef	63	1	Rechter Achterkapje
14	2	Schakelbout van het Onderstel	64	1	Achterroller
15	1	Loopoppervlak	65	1	Linker Achterkapje
16	1	Loopband	66	1	Katrolbout
17	1	Voorroller	67	4	Stervormige pakkingring
18	1	Magneet	68	1	Armtussenbout
19	2	Tussenstuk van het Onderstel	69	1	Armtussenstuk
20	5	Moer	70	1	Handleuning
21	1	Sensorklip	71	2	Rond Staanderkapje
22	1	Sensor	72	4	Bout van het Bedieningspaneel
23	10	1/2" Schroef	73	1	Draadarnas
24	4	Veermoer	74	1	Tussenarm
25	1	Motor	75	1	Veer Tussenarm
26	1	Riem van de Motor	76	1	Montage van Sluiting
27	2	Veertussenstuk	77	1	Invoegstuk van het Slot
28	4	Veerbout	78	2	Kapje van Handleuning
29	2	Achter Poot	79	2	Vierkant Staanderkapje
30	2	Doorvoer voor motor	80	2	Bout van Liftonderstel
31	2	Bout van motor	81	6	Steunkussentje
32	2	Invoegschroef, Onder	82	6	1" Tek Schroef
33	1	Motorcap	83	4	U-Moer
34	3	Klip van Kap	84	2	Opgeletsticker
35	1	Kapschuim, Links	85	1	Staander
36	1	Bovenste TrekPen	86	1	Schokdemper
37	2	SpiePen	87	4	Bout voor poot
38	1	Bijstelbout van de Voorroller	88	2	Bout van Voorwiel
39	4	Schroef van de Achtervoet	89	2	Voorwiel
40	1	Hellingmotor	90	1	Beugel voor elektronica
41	1	Onderste Pen	91	1	Filter
42	1	Transformator	92	1	Invoegstuk van de Knop
43	1	Controller	93	1	iFIT Kabel
44	6	3/4" Schroef	94	1	Lift Onderstel
45	1	Onderkap	95	1	Deurtje
46	1	Electrische snoer Adapter	96	8	Veerring
47	1	Electrische snoer	97	2	Poot
48	2	Moer van Lift Onderstel	98	1	Basis van het Bedieningspaneel
49	1	Montage Contactdoos	99	1	Schroef van de Polsensor
50	2	Verbindingsclip	100	1	Ventilator van het Bedieningspaneel

Onder- Aantal Beschrijving
deelnr.

101	6	Plastic Tussenstuk
102	1	Tussenkatrolmoer
103	1	Sleutel/Klip
104	1	Schroef van de Houder contactdoos
105	1	Invoegstuk van het Bedieningspaneel
106	4	Moer
107	1	Boekenhouder
108	4	Tussenstuk
109	1	Katrolring
110	1	Kapschuim, Rechts
111	1	Inbussleutel
112	1	Draadharnas van het Helling
113	1	Waarschuwing
114	2	Kap van de Balk
115	4	Schroef Isolator
116	1	Motorisolatie
117	1	Polson tvanger
118	1	Ferrietklip
119	1	Borstkas-band
120	1	Borstkas-Sensor

Onder- Aantal Beschrijving
deelnr.

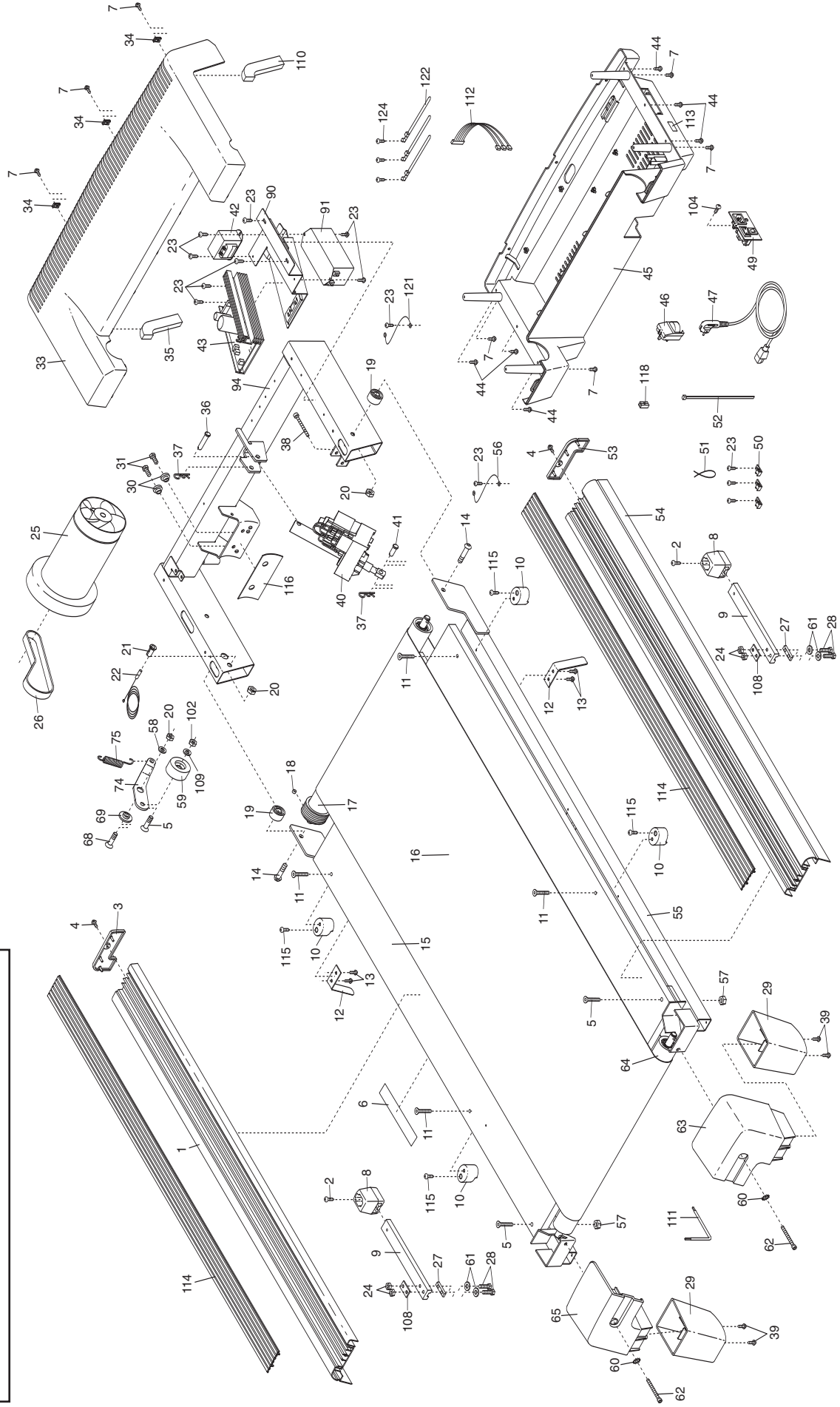
121	1	Gearde Draad van de Voorroller
122	3	Draadband
123	4	Tussenstuk van het Wiel
124	3	Schroef van Draadband
125	2	Schroef van Ventilator van het
		Bedieningspaneel
#	1	10" Blauwe Draad, 2F
#	1	8" Blauwe Draad, M/F
#	1	4" Blauwe Draad, M/F
#	1	6" Wit Draad, 2F
#	1	4" Rood Draad, M/F
#	1	10" Groene Draad, F/Ring
#	1	8" Groene Draad, F/Ring
#	1	4" Groene Draad, F/Ring
#	1	Gebruikersaanwijzing

#Deze onderdelen worden niet getoond.

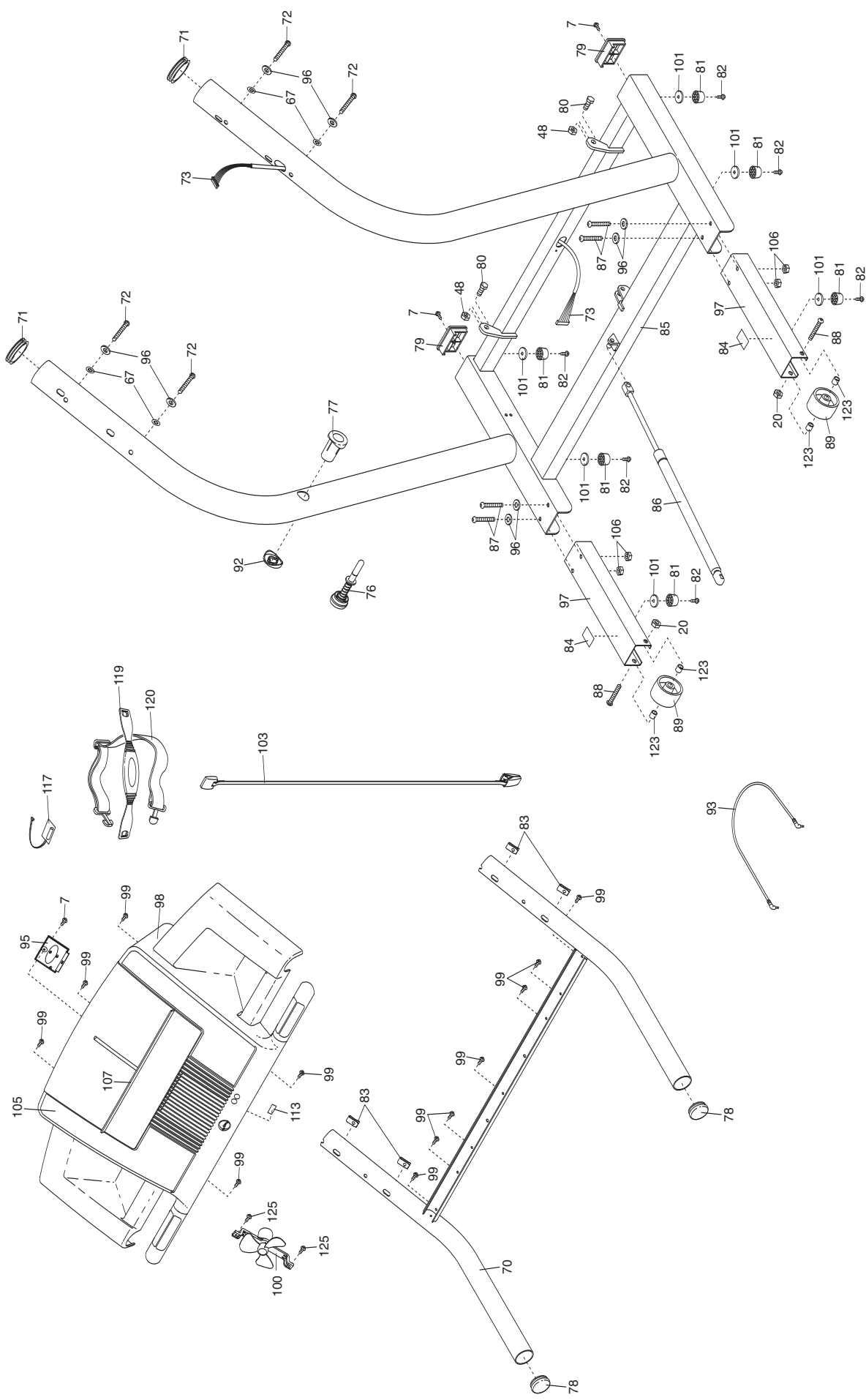
Specificaties kunnen zonder kennisgeving worden veranderd.

GEDETAILLEERDE TEKENING—Modelnr. PETL77905.0 R1205A

Zie voor een beschrijving van de onderdelen de LIJST MET ONDERDELEN op pagina 30-31 in de gebruiksaanwijzing.



GEDETAILLEERDE TEKENING—Modelnr. PETL77905.0 R1205A



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 (PETL77905.0)
- de NAAM van het produkt (PROFORM 650 V loopband)
- het SERIENUMMER VAN het produkt (zie de kaft van de handleiding)
- het NUMMER VAN HET ONDERDEEL en de BESCHRIJVING van het onderdeel op pagina 30–31 van deze handleiding