

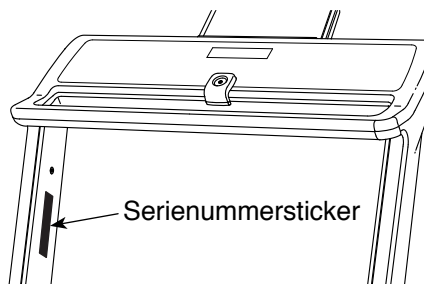
# PRO-FORM<sup>®</sup>

## CITY L6

Modelnr. PFTL28820-INT.0

Serienr. \_\_\_\_\_

Schrijf het serienummer in het vakje hierboven voor latere raadpleging.



### KLANTENSERVICE

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

**207 082 883**

Maandag–Vrijdag 08:00–17:00

**Website:**

[iconsupport.eu/nl](http://iconsupport.eu/nl)

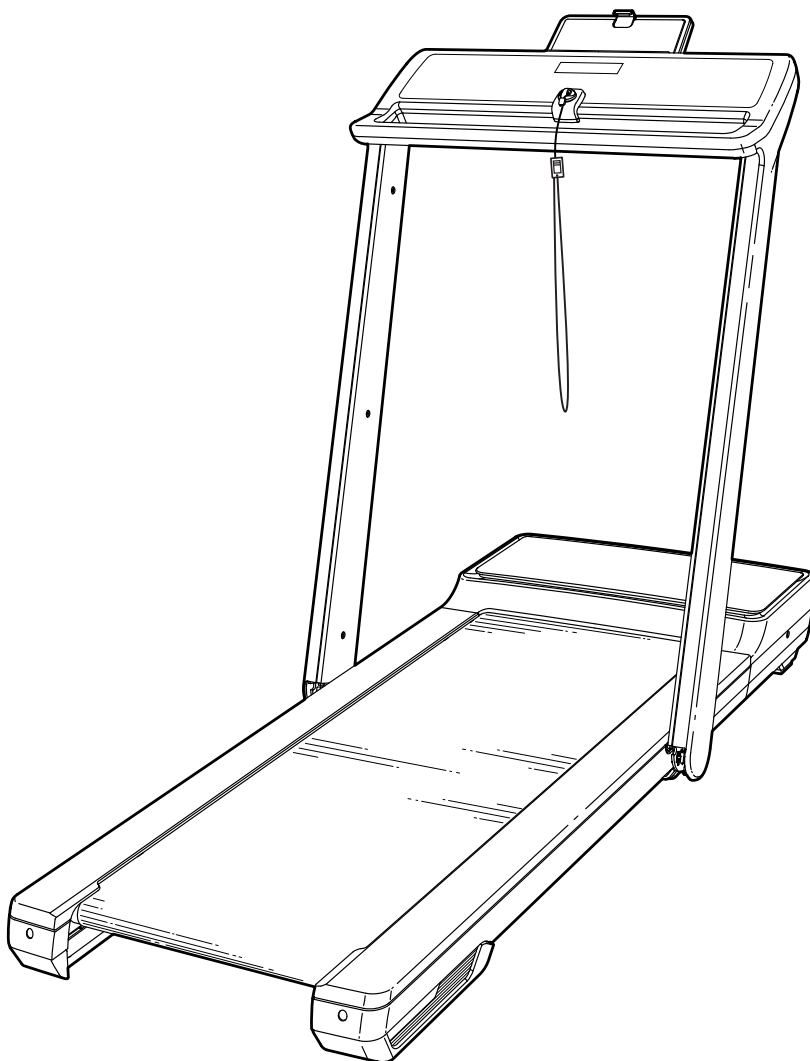
**Email:**

[csuk@iconeurope.com](mailto:csuk@iconeurope.com)

### **⚠ OPGELET**

Lees alle voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding door voordat u deze apparatuur gebruikt. Bewaar deze handleiding voor verdere raadpleging.

## GEBRUIKERSHANDLEIDING



# INHOUDSOPGAVE

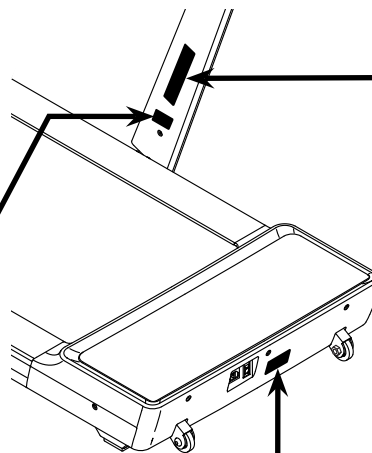
PLAATSING WAARSCHUWINGSSTICKER . . . . .	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN . . . . .	3
VOORDAT U BEGINT . . . . .	5
MONTAGE . . . . .	6
DE LOOPBAND GEBRUIKEN . . . . .	8
DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN . . . . .	14
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN . . . . .	15
TRAININGSRICHTLIJNEN . . . . .	18
LIJST MET ONDERDELEN . . . . .	19
GEDETAILLEERDE TEKENING . . . . .	20
VERVANGINGSONDERDELEN BESTELLEN . . . . .	Achterkant
RECYCLINGINFORMATIE . . . . .	Achterkant

## PLAATSING WAARSCHUWINGSSTICKER

De hier afgebeelde waarschuwingsstickers worden bij dit product meegeleverd. Bevestig de waarschuwingsstickers op de aangegeven locatie bovenop de Engelse waarschuwingen. **Wanneer een sticker ontbreekt of niet leesbaar is, belt u het nummer op de voorkant van deze handleiding en vraagt u om een gratis vervangende sticker. Plak de sticker op de aangegeven plaats.** Let op: De stickers worden mogelijk niet op ware grootte weergegeven.



Eén op elke staander.



**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 handreukingen om te voorkomen dat U valt; draag ook altijd de veiligheidsschijf.
- Stop wanneer u zich niet goed voelt, duizelig of kortademig wordt.
- Sluit de skistrip goed voordat u de loopband verplaatst of optergt.
- Helling moet in ruststand gezet worden voordat de loopband opgeborgen kan worden.
- 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.

PROFORM en IFIT zijn gedeponereerd handelsmerken van ICON Health & Fitness, Inc. App store is een handelsmerk van Apple Inc., geregistreerd in de VS en andere landen. Android en Google Maps zijn handelsmerken van Google LLC. Het Bluetooth® woordmerkteken en de logo's zijn geregistreerde handelsmerken van Bluetooth SIG, Inc. en worden gebruikt onder licentie. IOS is een handelsmerk of geregistreerd handelsmerk van Cisco in de VS en in andere landen en wordt in licentie gebruikt.

# BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

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

1. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om zich ervan te vergewissen dat alle gebruikers van de loopband voldoende op de hoogte zijn van alle waarschuwingen en alle voorzorgsmaatregelen.
2. Raadpleeg uw huisarts voordat u met een trainingsprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar of met bestaande gezondheidsproblemen.
3. Het is niet de bedoeling dat de loopband wordt gebruikt door mensen met mentale, sensitieve of fysieke beperkingen of gebrek aan ervaring en kennis, tenzij ze begeleid worden of instructies hebben ontvangen over het gebruik van de loopband door iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid.
4. Gebruik de loopband alleen zoals beschreven in deze handleiding.
5. De loopband is alleen voor gebruik in huis bedoeld. Gebruik de loopband niet commercieel, niet voor verhuur of in een instelling.
6. 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.
7. Plaats de loopband op een vlakke ondergrond met minstens 2,4 m ruimte achter de loopband en 0,6 m ruimte aan iedere kant van de loopband. Plaats de loopband niet op een ondergrond die luchtopeningen blokkeert. Leg een matje onder de loopband om de vloer of vloerbedekking te beschermen.
8. Gebruik de loopband niet daar waar spuitbussen gebruikt worden of waar zuurstof wordt toegediend.
9. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 16 jaar en huisdieren bij de loopband vandaan.
10. De loopband zou niet door personen die meer dan 110 kg wegen gebruikt mogen worden.
11. Laat nooit meer dan één persoon tegelijkertijd op de loopband.
12. Draag juiste trainingskleding bij gebruik van de loopband. Draag geen losse kleding die in de loopband verstrikt kan raken. Sportondersteunende kleding wordt voor zowel mannen als vrouwen aanbevolen. Draag altijd sportschoenen. Gebruik de loopband nooit op blote voeten, nooit op sokken of met sandalen.
13. Steek het stroomsnoer bij het aansluiten (zie bladzijde 8) alleen in een geaard stopcontact. Geen enkel ander apparaat mag op dezelfde groep aangesloten zijn.
14. Als u een verlengsnoer nodig hebt, gebruik dan alleen een 3-dradige geleider van 1,5 m of korter met een snoermaat van 2 mm<sup>2</sup>.
15. Houd het stroomsnoer uit de buurt van verwarmde oppervlakken.
16. Beweeg de loopbandriem nooit wanneer het apparaat uitgeschakeld is. Gebruik de loopband niet wanneer het stroomsnoer of de stekker beschadigd is. Gebruik de loopband niet wanneer deze niet goed werkt. (Zie ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN op bladzijde 15 als de loopband niet goed werkt.)
17. Lees de noodstopprocedure grondig door en zorg dat u hem begrijpt en test voordat u de loopband gaat gebruiken (raadpleeg DE STROOM INSCHAKELEN op bladzijde 10). Draag altijd de clip tijdens het gebruik van de loopband.
18. Ga altijd op de voetleuningen staan wanneer de loopbandriem wordt gestart of gestopt. Houd bij gebruik van de loopband de handleuning altijd vast.
19. Wanneer een persoon op de loopband loopt, neemt het geluidsniveau van de loopband toe.

20. Houd vingers, haar en kleding uit de buurt van de bewegende loopbandriem. De loopband kan hoge snelheden bereiken. Pas de snelheid geleidelijk aan om schokkende versnellingen te voorkomen.
21. Laat de loopband nooit zonder toezicht ronddraaien. Verwijder altijd de sleutel, zet de stroomschakelaar in de stand Off (uit) (zie de tekening op bladzijde 5 voor de locatie van de stroomschakelaar) en haal het stroomsnoer uit het stopcontact als de loopband niet wordt gebruikt.
22. Zet de loopband eerst in elkaar voordat u deze verplaatst. (Zie MONTAGE op bladzijde 6 en DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN op bladzijde 14). U moet in staat zijn om 20 kg veilig op te kunnen tillen om de loopband te verplaatsen.
23. Zorg er bij het uitklappen of gebruiken van de loopband voor dat het bedieningspaneel stevig in de rechtopstaande positie is vergrendeld. Gebruik de loopband niet als deze is ingevouwen.
24. Verander de helling van de loopband niet door voorwerpen onder de loopband te plaatsen.
25. Steek nooit een voorwerp in een opening van de loopband.
26. Controleer steeds bij gebruik alle onderdelen van de loopband en draai ze goed vast.
27. **GEVAAR:** Trek het stroomsnoer altijd direct na gebruik uit het stopcontact. Doe dit ook voordat u de loopband reinigt en voordat u de onderhouds- en afstelprocedures uitvoert die in deze handleiding staan beschreven. Verwijder nooit de motorkap tenzij een erkende onderhoudsvertegenwoordiger u aangeeft dat te doen. Onderhoud, anders dan de procedures in deze handleiding, dient uitsluitend door een erkende onderhoudsvertegenwoordiger uitgevoerd te worden.
28. Te veel oefeningen uitvoeren kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Stop onmiddellijk en begin met afkoelen als u tijdens het trainen uitgeput raakt, kortademig wordt of pijn voelt.

**BEWAAR DEZE INSTRUCTIES**

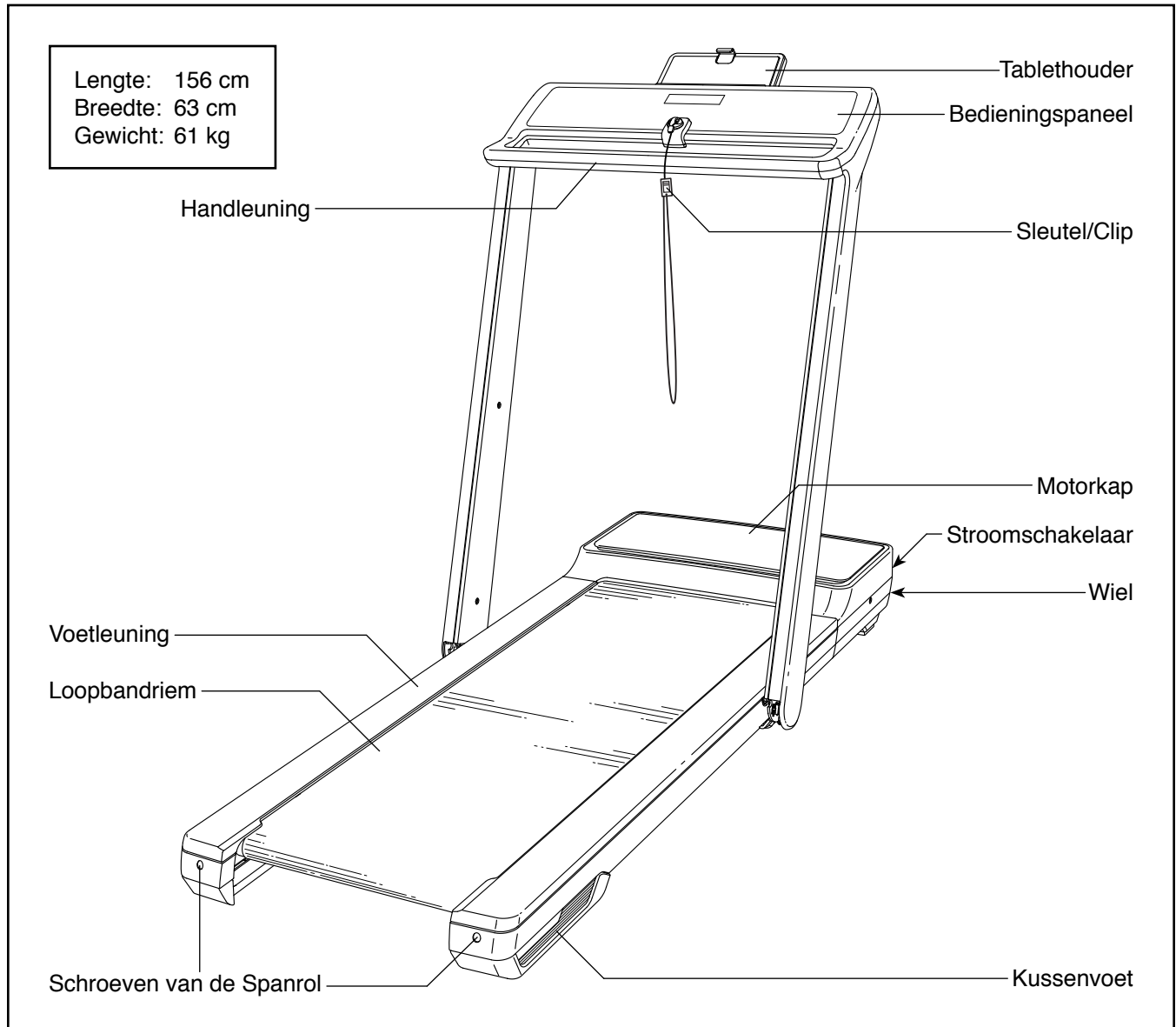
# VOORDAT U BEGINT

Dank u dat u heeft gekozen voor de nieuwe PROFORM® CITY L6 loopband. De CITY L6 loopband biedt een aantal indrukwekkende functies die zijn ontwikkeld om uw trainingen thuis effectiever en leuker te maken.

**Lees deze handleiding zorgvuldig door voordat u de loopband gaat gebruiken.** Raadpleeg de voorkant van deze handleiding mocht u nog vragen hebben nadat u de handleiding hebt doorgelezen. Noteer het

productmodelnummer en het serienummer voordat u contact met ons opneemt, zodat wij u beter van dienst kunnen zijn. Het modelnummer en de locatie van de sticker met het serienummer worden weergegeven op de voorkant van de handleiding.

Voordat u verder leest, kunt u het beste eerst aandachtig de tekening met de verschillende onderdelen hieronder bekijken.



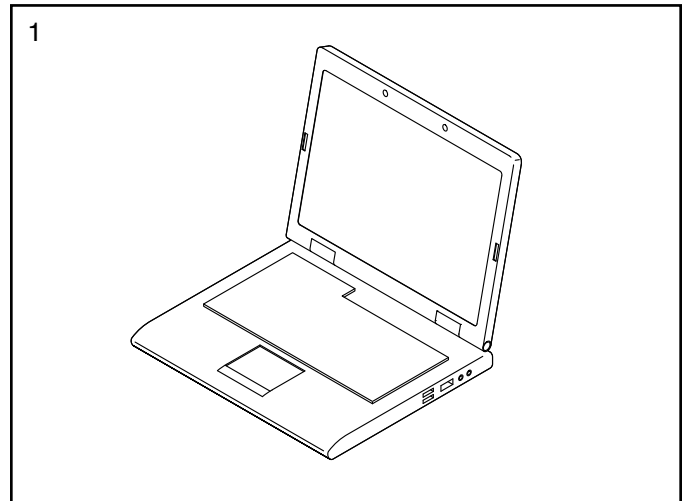
# MONTAGE

- Verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal niet weg tot u klaar bent met de montageschappen.
- Er kan na verzending een vette substantie op de buitenkant van de loopband zitten. Dit is normaal. Mocht er zich een vette substantie op de bovenkant van de loopband bevinden, veeg dit dan weg met een zachte doek en een mild, niet-schurend reinigingsmiddel.

## 1. Ga naar [iconsupport.eu](http://iconsupport.eu) op uw computer en registreer uw product om:

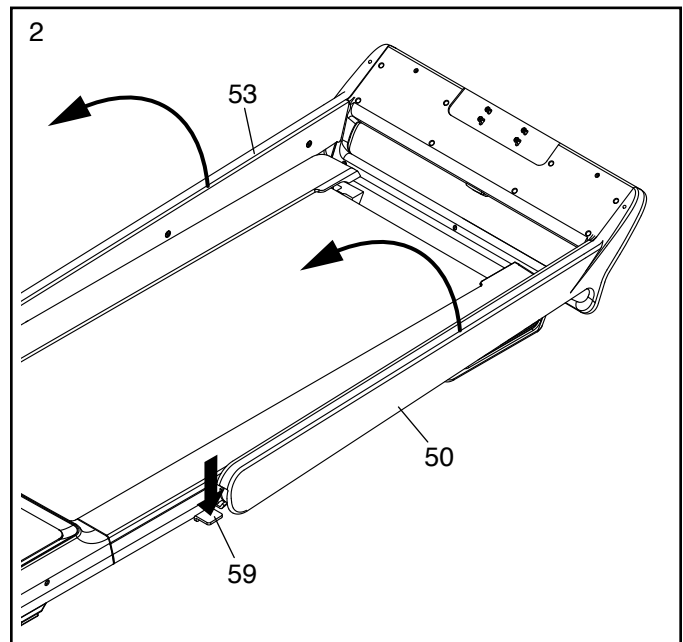
- uw eigendom vast te leggen
- uw garantie te activeren
- prioriteit bij klantondersteuning te krijgen als u ooit hulp nodig heeft

Let op: Indien u geen toegang tot internet heeft, kunt u bellen met de Klantenservice (zie de voorkant van deze handleiding) en uw product registreren.

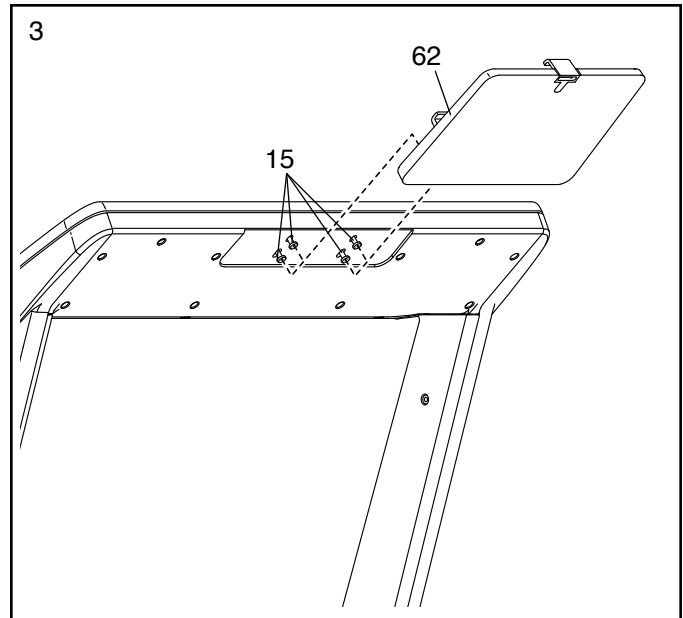


## 2. Zorg ervoor dat het stroomsnoer niet op het stopcontact is aangesloten.

Druk met uw voet de hendel op het Vergrendelingsonderstel (59) naar beneden en til de Staanders (50, 53) op totdat ze in de rechtopstaande positie vergrendelen. **Zorg ervoor dat uw handen of vingers niet bekneld raken.**



3. Richt de Tablethouder (62) zoals afgebeeld. Lijn de koppen van de vier aangegeven #8 x 3/4" Schouerschroeven (15) uit en steek ze in de vier gaten in de Tablethouder. Schuif vervolgens de Tablethouder omlaag tot deze op zijn plaats klikt.



4. **Zorg dat alle delen goed vastzitten voordat u de loopband gebruikt.** Als er velletjes plastic op de stickers van de loopband zitten, verwijder die dan. Plaats een mat onder de loopband om de vloer of de vloerbedekking te beschermen. Houd de loopband weg uit direct zonlicht om schade aan de loopband te voorkomen. Berg de meegeleverde inbussleutels goed op; een van de inbussleutels wordt gebruikt om de loopbandriem mee af te stellen (zie bladzijden 16 en 17). Let op: Er kan extra hardware meegeleverd zijn.

# DE LOOPBAND GEBRUIKEN

## HET STROOMSNOER INSTEKEN

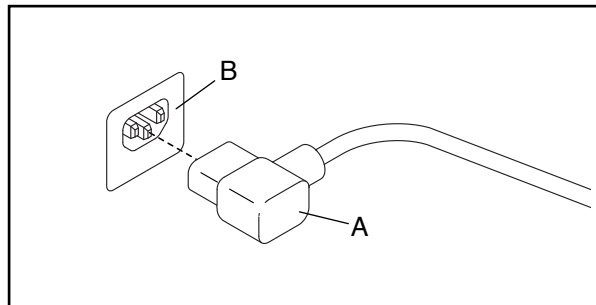
Dit apparaat moet geaard zijn. Mocht het niet goed functioneren of defect raken, dan biedt aarding de weg van minste weerstand voor de stroom, waardoor het risico op een elektrische schok afneemt. Het stroomsnoer van het product heeft een aardingsgeleider voor apparatuur en een aardestekker.

**BELANGRIJK:** Als het stroomsnoer beschadigd is, moet u het vervangen met een door het fabrikant aanbevolen stroomsnoer.

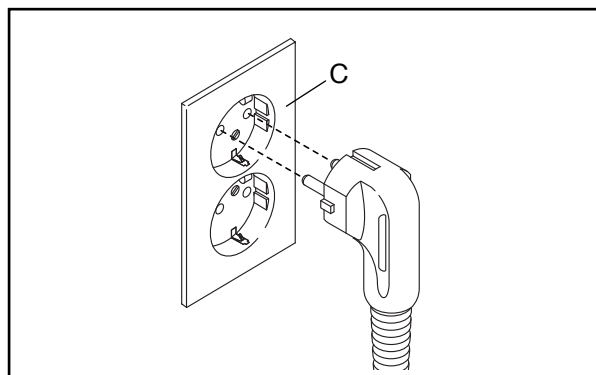
**⚠ GEVAAR:** Een foutieve aansluiting van de aardingsgeleider voor apparatuur kan tot een hoger risico op elektrische schok leiden. Laat een erkende elektricien of onderhoudstechnicus de aarding nakijken als u niet zeker weet of het product juist geaard is. Verander de stekker, die bij het product geleverd is, niet – laat een erkende elektricien een juist stopcontact monteren als de stekker niet in het stopcontact past.

Volg de stappen hieronder om het stroomsnoer in te steken.

1. Steek het aangegeven uiteinde van het stroomsnoer (A) in de aansluiting (B) op de loopband.

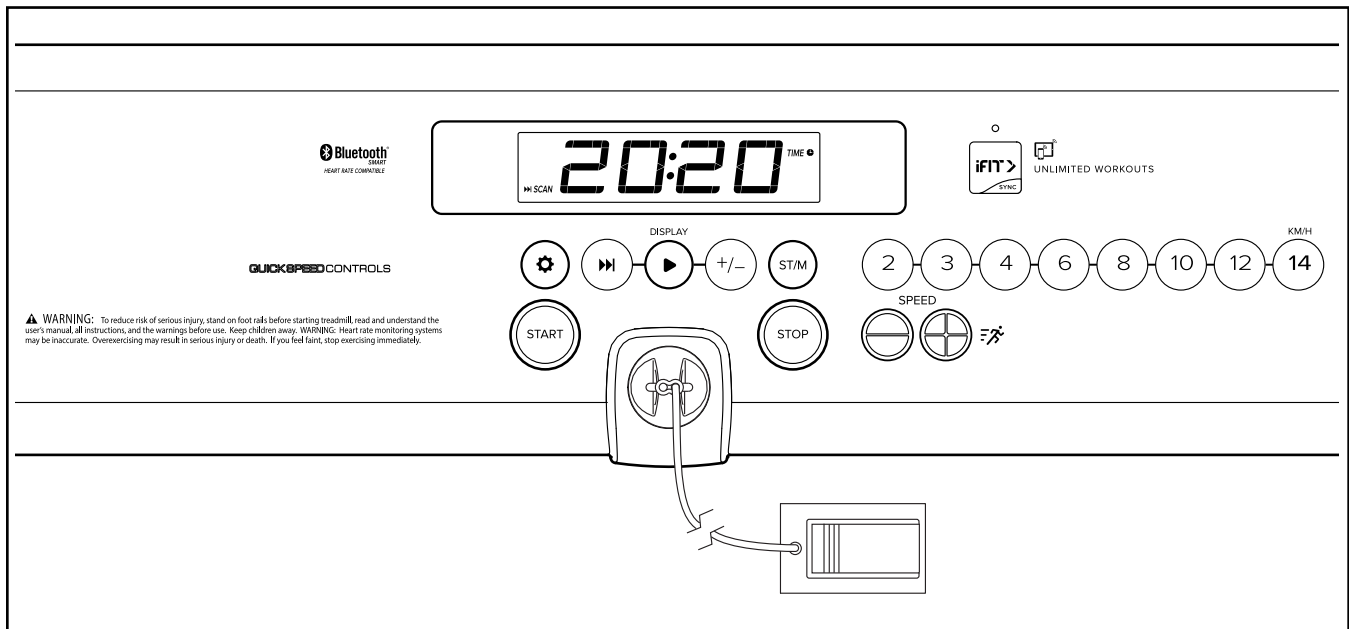


2. Steek het stroomsnoer in een juiste stopcontact (C) dat goed is geïnstalleerd en geaard volgens de lokale wetten en verordeningen.





## DIAGRAM VAN HET BEDIENINGSPANEEL



### DE WAARSCHUWINGSSTICKER OPPLAKKEN

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

### FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het bedieningspaneel van de loopband biedt een reeks functies die zijn ontwikkeld om uw trainingen effectiever te maken. U kunt wanneer u de handmatige modus gebruikt de snelheid van de loopband veranderen met een druk op een toets. Het bedieningspaneel zal tijdens het trainen direct feedback over de oefening geven. U kunt ook uw hartslag meten door gebruik te maken van een compatibele draagbare hartslagmonitor. **Zie bladzijde 13 voor informatie over het kopen van een optionele draagbare hartslagmonitor.**

U kunt uw tablet ook aansluiten op het bedieningspaneel en de iFit® app gebruiken voor het opnemen en volgen van uw trainingsinformatie.

**Om het apparaat aan te zetten, zie bladzijde 10. Om de handmatige modus te gebruiken, zie bladzijde 10. Om uw tablet aan te sluiten op het bedieningspaneel, zie bladzijde 12. Om een hartslagmonitor aan te sluiten op het bedieningspaneel, zie bladzijde 12.**

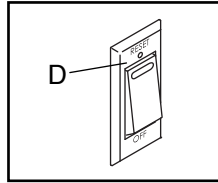
Let op: Het bedieningspaneel kan de snelheid en de afstand in kilometers of mijlen weergeven. Druk op de toets ST/M (standaard/metrisch) om de meeteenheid te wijzigen.

**BELANGRIJK: Als er zich velletjes plastic op het bedieningspaneel bevinden, verwijder dan het plastic. Draag schone trainingsschoenen wanneer u de loopband gebruikt om beschadiging aan het loopvlak te voorkomen. Bekijk bij de eerste keer, dat u de loopband gebruikt, de uitlijning van de loopbandriem en leg, indien nodig, de loopbandriem in het midden (zie bladzijde 16).**

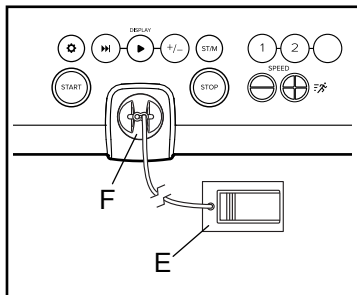
## DE STROOM INSCHAKELEN

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

Steek het stroomsnoer in (zie bladzijde 8). Zoek vervolgens naar de stroomschakelaar op het onderstel van de loopband bij het stroomsnoer. Druk de stroomschakelaar in de reset-positie (D).



Ga vervolgens op de voetleuningen van de loopband staan. Zoek naar de clip (E) die bevestigd is aan de sleutel (F) en schuif de clip op de tailleband van uw kleding. Plaats dan de sleutel



in het bedieningspaneel. Kort daarna zal de display oplichten. **BELANGRIJK:** Bij een noodsituatie kunt u de sleutel uit het bedieningspaneel halen, zodat de loopbandriem vertraagt en tot stilstand komt. Test de clip door voorzichtig een paar stappen achteruit te zetten; als de sleutel niet uit het bedieningspaneel wordt getrokken, stel dan de positie van de clip af.

## DE HANDMATIGE MODUS GEBRUIKEN

### 1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie DE STROOM INSCHAKELEN aan de linkerkant.

### 2. Start de loopbandriem.

Om de loopbandriem te starten, drukt u op de toets Start of op een van de genummerde toetsen Speed (snelheid).

Indien u op de toets Start drukt, zal de loopbandriem met een lage snelheid beginnen te bewegen. U kunt tijdens het oefenen de snelheid van de loopbandriem naar wens veranderen door op de toenametoets en afnametoets Speed (snelheid) te drukken. Iedere keer dat u op een toets drukt, verandert de snelheidsinstelling met kleine stappen. Als u de toets ingedrukt houdt, zal de snelheidsinstelling sneller veranderen. Let op: Na het drukken op de toets kan het even duren voordat de loopbandriem de geselecteerde snelheidsinstelling bereikt.

De loopbandriem zal, wanneer u op een van de genummerde toetsen Speed (snelheid) drukt, geleidelijk van snelheid veranderen totdat de gekozen snelheidsinstelling wordt bereikt.

Om de loopbandriem te stoppen, druk op de toets Stop. De tijd zal op de display beginnen te knipperen. Druk op de toets Start om de loopbandriem opnieuw te starten.

### 3. Volg uw vorderingen op de displays.

De display kan de volgende trainingsinformatie bevatten:

**CALS (calorieën)** – Het geschatte aantal calorieën dat u hebt verbrand.

**CALS/HR (calorieën per uur)** – Het geschatte aantal calorieën dat u per uur verbrandt.

**MI of KM (afstand)** – De afstand die u in mijlen of kilometers heeft gelopen of gerend. Druk op de toets ST/M (standaard/metrisch) om de meeteenheid te wijzigen.

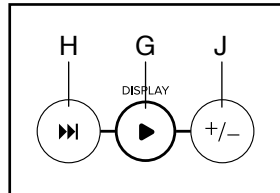
**Pace (tempo)** – Uw snelheid in minuten per mijl of minuten per kilometer.

**BPM en hartsymbool (hartslag)** – Uw hartslag als u een compatibele hartslagmonitor gebruikt (zie bladzijde 12).

**MPH of KPH (snelheid)** – Uw snelheid in mijlen of kilometers per uur.

**Time (tijd)** – De verstreken tijd.

Druk herhaaldelijk op de toets Display (G) om de gewenste trainingsinformatie op de display te zien.



**Scanmodus** – Het bedieningspaneel heeft ook een scanmodus waarmee trainingsinformatie in een herhalingscyclus wordt getoond. **Om de scanmodus aan te zetten**, drukt u op de toets Scan (H); de scan-indicator (I) zal op het display aangaan.



**Om de scancyclus handmatig verder te laten gaan**, drukt u herhaaldelijk op de toets Scan.

**Om de scanmodus uit te zetten**, drukt u op de toets Display; de scan-indicator en het woord SCAN gaan dan uit.

U kunt de scanmodus ook aanpassen om alleen de gewenste trainingsinformatie in een herhalende cyclus te zien.

**Om de scanmodus aan te passen**, drukt u eerst herhaaldelijk op de toets Display tot de trainingsinformatie die u wilt toevoegen of verwijderen uit de scancyclus in de display verschijnt.

Druk vervolgens op de toets +/- (J) om die trainingsinformatie toe te voegen aan, of te verwijderen uit de scancyclus. **Wanneer trainingsinformatie wordt toegevoegd**, zal de indicator ervan aan gaan in de display. **Wanneer trainingsinformatie wordt verwijderd**, zal de indicator uitgaan.

Druk vervolgens op de toets Scan om de scanmodus aan te zetten.

Om de display te resetten drukt u twee keer op de toets Stop, haalt u de sleutel eruit en steekt u de sleutel er weer in.

### 4. Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel wanneer u klaar bent met trainen.

Wanneer u klaar bent met het gebruik van de loopband, gaat u op de voetleuningen staan en drukt u op de toets Stop. Trek vervolgens de sleutel uit het bedieningspaneel en berg deze veilig op.

Druk dan de stroomschakelaar op de positie Off (uit) en trek het stroomsnoer uit het stopcontact. **BELANGRIJK: Als u dit niet doet, kunnen de elektrische onderdelen van de loopband voortijdig slijten.**

## **UW TABLET OP HET BEDIENINGSPANEEL AANSLUITEN**

Het bedieningspaneel ondersteunt Bluetooth-verbindingen naar tablets via de app iFit–Workouts at Home en naar compatibele hartslagmonitoren. Let op: Andere Bluetooth-verbindingen worden niet ondersteund.

### **1. Download en installeer de app iFit–Workouts at Home op uw tablet.**

Open op uw iOS® of Android™ tablet, de App Store<sup>SM</sup> of de Google Play™ store, zoek naar de gratis app iFit–Workouts at Home, en installeer dan de app op uw tablet. **Zorg ervoor dat de optie Bluetooth op uw tablet is ingeschakeld.**

Open dan de app iFit–Workouts at Home en volg de instructies om een iFit-account aan te maken en instellingen aan te passen.

### **2. Sluit een hartslagmonitor indien gewenst aan op het bedieningspaneel.**

Indien u zowel een hartslagmonitor en uw tablet aansluit op het bedieningspaneel, **dient u de hartslagmonitor eerder dan de tablet aan te sluiten.** Zie rechts EEN HARTSLAGMONITOR AANSLUITEN OP HET BEDIENINGSPANEEL.

### **3. Uw tablet aansluiten op het bedieningspaneel.**

Druk op de iFit Sync toets op het bedieningspaneel; het koppelingsnummer van het bedieningspaneel zal in de display verschijnen. Volg vervolgens de instructies op de app iFit–Workouts at Home om uw tablet op het bedieningspaneel aan te sluiten.

Als er een verbinding tot stand is gekomen dan zal de LED-verlichting op het bedieningspaneel continu blauw branden.

### **4. Uw trainingsinformatie opslaan en volgen.**

Volg de instructies op de app iFit–Workouts at Home om uw trainingsinformatie vast te leggen en bij te houden.

### **5. Ontkoppel desgewenst uw tablet van het bedieningspaneel.**

Om uw tablet te ontkoppelen van het bedieningspaneel, dient u eerst de ontkoppelingsoptie in de app iFit–Workouts at Home te selecteren. Houd vervolgens de iFit Sync toets op het bedieningspaneel ingedrukt tot de LED-verlichting op het bedieningspaneel continu groen brandt.

Let op: Alle Bluetooth-verbindingen tussen het bedieningspaneel en andere toestellen (inclusief tablets, hartslagmonitoren etc.) zullen losgekoppeld worden.

## **EEN HARTSLAGMONITOR AANSLUITEN OP HET BEDIENINGSPANEEL**

Het bedieningspaneel is geschikt voor Bluetooth Smart hartslagmonitoren. **Zie bladzijde 13 voor informatie over het kopen van een optionele draagbare hartslagmonitor.**

Druk op de iFit Sync toets op het bedieningspaneel om uw Bluetooth Smart hartslagmonitor met het bedieningspaneel te verbinden; het koppelingsnummer van het bedieningspaneel zal in het display verschijnen. Wanneer een verbinding tot stand is gekomen, zal de LED-verlichting op het bedieningspaneel tweemaal rood knipperen.

Let op: Indien er meer dan één geschikte hartslagmonitor in de buurt is van het bedieningspaneel, zal het bedieningspaneel verbinding maken met de hartslagmonitor met het sterkste signaal.

Om uw hartslagmonitor los te koppelen van het bedieningspaneel, houdt u de iFit Sync toets op het bedieningspaneel ingedrukt tot de LED-verlichting continu groen gaat branden.

Let op: Alle Bluetooth-verbindingen tussen het bedieningspaneel en andere toestellen (inclusief tablets, hartslagmonitoren etc.) zullen losgekoppeld worden.

## DE TABLEHOUDER GEBRUIKEN

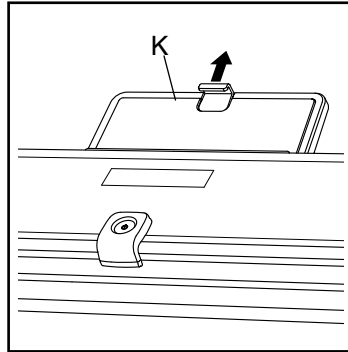
**BELANGRIJK:** De tablethouder (K) is ontworpen voor gebruik met de meeste tablets van volledige grootte. Plaats geen ander elektronisch apparaat of object in de tablethouder.

Plaats de onderste rand van de tablet in de houder om een tablet in de tablethouder (K) te steken.

Trek vervolgens het lipje over de bovenrand van de tablet.

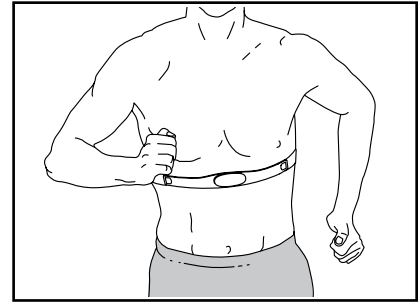
**Zorg ervoor dat de tablet stevig vastzit in de tablethouder.**

Voer deze handelingen in omgekeerde volgorde uit om de tablet uit de tablethouder te halen.



## DE OPTIONELE HARTSLAGMONITOR

Het maakt niet uit of u vet wilt verbranden of uw hart- en vaatstelsel wilt verbeteren: De beste resultaten behaalt u door de juiste hartslag tijdens uw training te behouden. De optionele draagbare hartslagmonitor stelt u in staat om tijdens uw training voortdurend uw hartslag te meten, en dat zal u helpen om uw persoonlijke fitnessdoelen te behalen. **Zie de voorkant van deze handleiding om een draagbare hartslagmonitor aan te schaffen.**



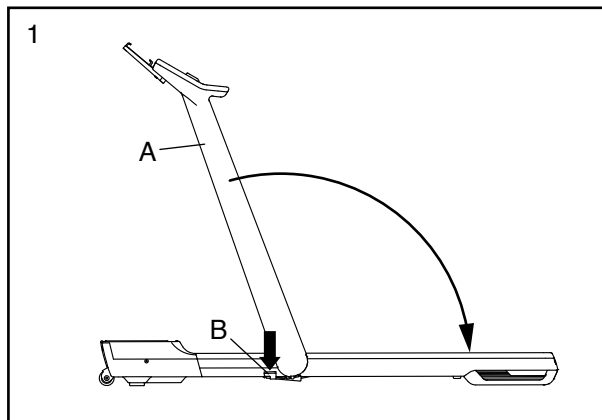
Let op: Het bedieningspaneel is geschikt voor Bluetooth Smart hartslagmonitoren.

# DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN

## DE LOOPBAND INKLAPPEN

Verwijder de sleutel en trek het stroomsnoer uit het stopcontact.

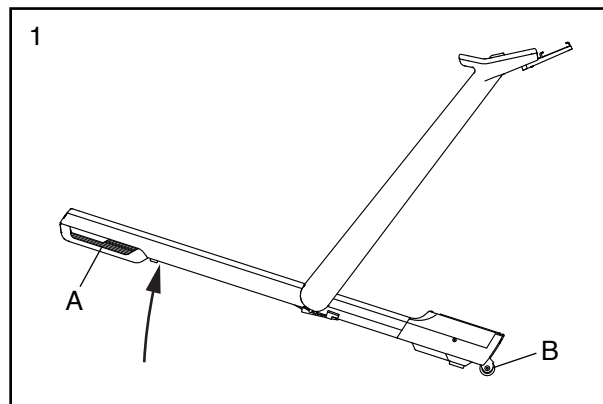
1. Houd de staanders (A) stevig vast. Ga op de opslaghendel (B) staan en laat de staanders voorzichtig zakken. **OPGELET: Zorg ervoor dat uw handen of vingers niet bekneld raken.**



## DE LOOPBAND VERPLAATSEN

Verwijder de sleutel en ontkoppel het stroomsnoer voordat u de loopband gaat verplaatsen. **OPGELET: U moet 20 kg veilig kunnen optillen als u de loopband wilt optillen, laten zakken of verplaatsen.**

1. Pak de achterkant (A) van de loopband stevig vast en til deze op totdat de loopband op de wielen (B) rolt. Rol de loopband vervolgens voorzichtig naar de gewenste locatie en laat hem zakken tot de horizontale stand. **OPGELET: Wees tijdens het verplaatsen van de loopband heel voorzichtig om het risico op persoonlijk letsel te verminderen. Verplaats de loopband niet over ongelijke oppervlakken.**



Plaats een mat onder de loopband om de vloer of de vloerbedekking te beschermen. Houd de loopband weg uit direct zonlicht.

# ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

## ONDERHOUD

Regelmatig onderhoud is belangrijk voor een optimale werking en om slijtage te verminderen. Controleer steeds bij gebruik alle onderdelen van de loopband en draai ze goed vast. Vervang versleten onderdelen direct.

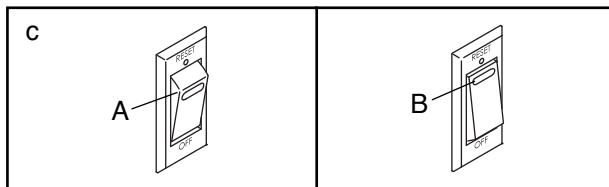
Maak de loopband regelmatig schoon en houd de loopbandriem schoon en droog. **Druk eerst de stroomschakelaar in de stand Off (uit) en trek het stroomsnoer uit.** Reinig de buitenkant van de loopband met een vochtige doek en een beetje zachte zeep. **BELANGRIJK: Spuit geen vloeistoffen rechtstreeks op de loopband. Houd vloeistoffen weg van het bedieningspaneel om schade aan het bedieningspaneel te voorkomen.** Maak de loopband vervolgens met een zachte doek goed droog.

## PROBLEMEN OPLOSSEN

**De meeste problemen met de loopband kunnen met de onderstaande eenvoudige stappen worden opgelost. Zoek het symptoom dat van toepassing is en volg de vermelde stappen. Zie de voorkant van deze handleiding als u meer hulp nodig hebt.**

### SYMPTOOM: Het apparaat gaat niet aan

- Zorg ervoor dat het stroomsnoer goed is aangesloten op een geaard stopcontact (zie bladzijde 8). Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een 3-dradige geleider, snoermaat 2 mm<sup>2</sup>, van 1,5 m of korter.
- Zorg dat de sleutel in het bedieningspaneel is geplaatst nadat u het stroomsnoer in het stopcontact hebt gestoken.
- Controleer de stroomschakelaar bij het stroomsnoer op het onderstel van de loopband. De schakelaar is doorgeslagen wanneer de schakelaar uitsteekt zoals afgebeeld (A). Wacht vijf minuten en druk dan de schakelaar weer in (B) om de stroomschakelaar te resetten.

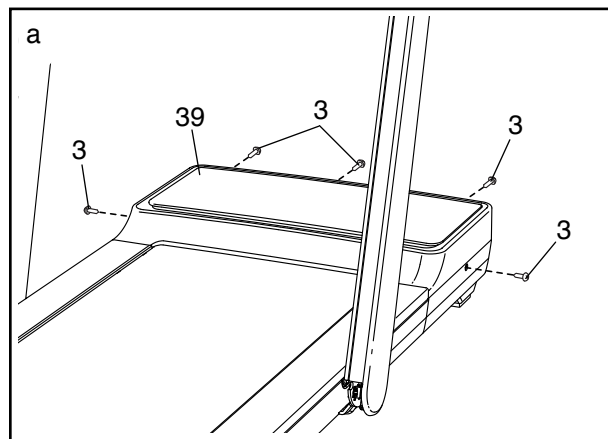


### SYMPTOOM: De stroom gaat uit tijdens gebruik

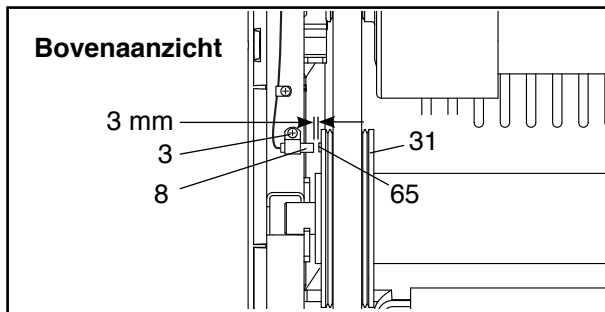
- Controleer de stroomschakelaar (zie tekening c links). Als de schakelaar is doorgeslagen, wacht u vijf minuten en drukt u de schakelaar weer in.
- Zorg ervoor dat het stroomsnoer aangesloten is. Als het stroomsnoer aangesloten is, maak het stroomsnoer dan los, wacht vijf minuten en sluit hem dan weer aan.
- Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel en steek hem er weer in.
- Zie de voorkant van deze handleiding als de loopband dan nog steeds niet werkt.

### SYMPTOOM: De schermen van het bedieningspaneel werken niet goed

- Trek de sleutel uit het bedieningspaneel en **TREK HET STROOMSNOER UIT HET STOPCONTACT.** Verwijder vervolgens de vijf #8 x 3/4" Schroeven (3), en draai nauwkeurig de Motorkap (39) eraf.

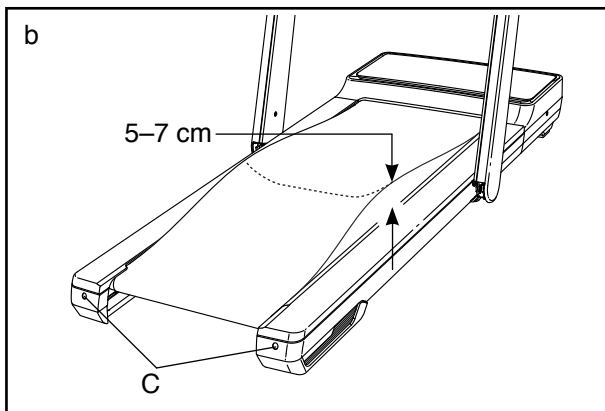


Zoek vervolgens de Snelheidssensor (8) en de Magneet (65) aan de linkerkant van de Katrol (31). Draai de Katrol tot de Magneet is uitgelijnd met de Snelheidssensor. **Zorg dat het gat tussen de Magneet en de Snelheidssensor ongeveer 3 mm is.** Indien nodig maakt u de #8 x 3/4" Schroef (3) losser, beweegt u de Snelheidssensor lichtjes en maakt u de Schroef weer vast. Maak de Motorkap (39) weer vast (zie bladzijde 15), en loop een paar minuten op de loopband om te controleren of de snelheid juist wordt afgelezen.



**SYMPTOOM: De loopbandriem vertraagt als u erop loopt**

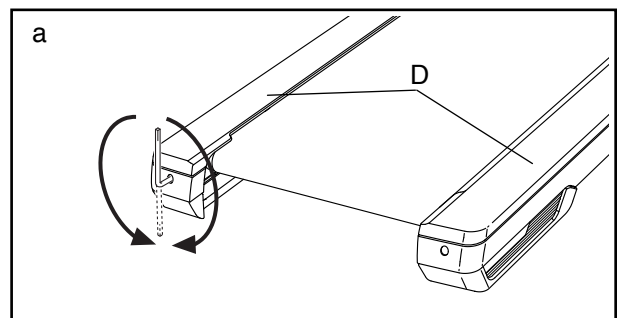
- Mocht een verlengsnoer nodig zijn, gebruik dan alleen een 3-dradige geleider, snoermaat 2 mm<sup>2</sup>, van 1,5 m of korter.
- Als de loopbandriem te strak staat, dan zal de werking van de loopband verslechteren en kan de loopbandriem beschadigd worden. Verwijder de sleutel en **HAAL HET STROOMSNOER UIT HET STOPCONTACT.** Draai beide schroeven van de spanrol (C) met de inbussleutel een kwartslag naar links. Als de loopbandriem goed is vastgemaakt, moet u elke rand van de loopbandriem 5 tot 7 cm van het loopvlak kunnen optillen. Zorg ervoor dat de loopbandriem in het midden blijft liggen. Steek dan het stroomsnoer in het stopcontact, plaats de sleutel en loop een paar minuten op de loopband. Herhaal tot de loopbandriem goed vastzit.



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

**SYMPTOOM: De loopbandriem ligt niet in het midden van de voetleuningen**

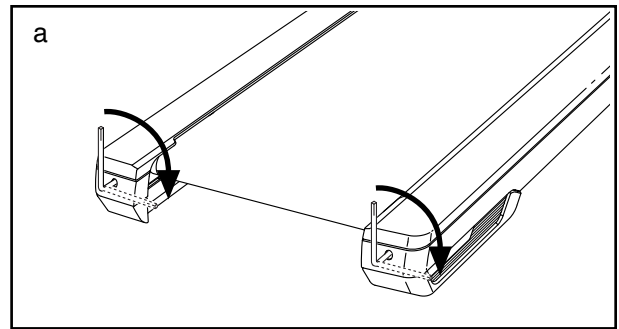
- BELANGRIJK: Als de loopbandriem langs de voetleuningen (D) schuurt, kan de loopbandriem beschadigd raken.** Verwijder eerst de sleutel en **HAAL HET STROOMSNOER UIT HET STOPCONTACT.** Als de loopbandriem naar links is verschoven, kunt u de inbussleutel gebruiken om de linkerschroef van de spanrol een halve slag naar rechts te draaien; als de loopbandriem naar rechts is verschoven kunt u de linkerschroef van de spanrol een halve slag naar links draaien. Zorg dat u de loopbandriem niet te strak draait. Steek dan het stroomsnoer in het stopcontact, plaats de sleutel en loop een paar minuten op de loopband. Herhaal deze procedure tot de loopbandriem goed in het midden ligt.





**SYMPTOOM: De loopbandriem slipt als u erop loopt**

- a. Verwijder eerst de sleutel en **HAAL HET STROOMSNOER UIT HET STOPCONTACT**. Draai met de inbussleutel beide schroeven van de spanrol een kwartslag naar rechts. Als de loopbandriem goed is vastgemaakt, moet u elke rand van de loopbandriem 5 tot 7 cm van het loopvlak kunnen optillen. Zorg ervoor dat de loopbandriem in het midden blijft liggen. Steek dan het stroomsnoer in het stopcontact, plaats de sleutel en loop een paar minuten op de loopband. Herhaal tot de loopbandriem goed vastzit.



# TRAININGSRICHTLIJNEN

## **WAARSCHUWING:**

Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar of met bestaande gezondheidsproblemen.

Deze richtlijnen zullen u helpen met het uitvoeren van uw trainingsprogramma. Raadpleeg voor meer informatie gespecialiseerde documentatie of raadpleeg uw huisarts. Onthoud dat goede voeding en voldoende rust essentieel zijn voor succesvolle resultaten.

### TRAININGSINTENSITEIT

Het maakt niet uit of u vet wilt verbranden of uw hart- en vaatstelsel wilt verbeteren, de beste resultaten behaalt u door op de juiste intensiteit te trainen. U kunt het juiste intensiteitsniveau bepalen door uw hartslag als leidraad te gebruiken. Het diagram hieronder geeft de aanbevolen hartslag aan voor verbranding en voor een aerobic-oefening.

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

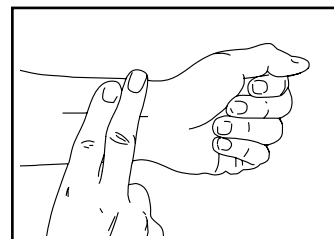
Voor het vinden van het juiste intensiteitsniveau zoekt u uw leeftijd onderaan de grafiek (leeftijden worden afgerond naar het dichtstbijzijnde tiental). De drie getallen boven uw leeftijd bepalen uw "trainingszone". Het laagste getal is de hartslag voor vetverbranding, het middelste getal is de hartslag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

**Vet Verbranden** – U moet gedurende een langere tijd op een lage intensiteit trainen om vet effectief te verbranden. Tijdens de eerste minuten van de oefening verbruikt uw lichaam koolhydraatcalorieën voor energie. Pas na de eerste minuten training begint uw lichaam met het verbranden van opgeslagen vetcalorieën voor energie. Als het uw doel is om vet te verbranden, stelt u de intensiteit van uw training in totdat uw hartslag rond het laagste getal van uw trainingszone zit. Pas voor maximale vetverbranding de intensiteit aan totdat uw hartslag rond het middelste getal van uw trainingszone ligt.

**Aerobic-oefening** – Als het uw doel is om uw hart- en vaatstelsel te versterken, moet u een aerobic-oefening uitvoeren die zorgt voor activiteit die grote hoeveelheden zuurstof vereist gedurende langere perioden. Stel de intensiteit van uw training af totdat uw hartslag rond het hoogste getal van uw trainingszone ligt als u een aerobic-oefening wilt uitvoeren.

### UW HARTSLAG METEN

U moet minstens vier minuten trainen om uw hartslag te kunnen meten. Stop dan met oefenen en plaats twee vingers op uw pols zoals is afgebeeld. Neem uw hartslag gedurende



zes seconden op en vermenigvuldig het resultaat met 10 om uw hartslag te weten. Als u bijvoorbeeld 14 hartslagen in zes seconden tijd voelt, dan is uw hartslag 140 slagen per minuut.

### TRAININGSRICHTLIJNEN

**Warming Up** – Begin gedurende 5 tot 10 minuten met strekken en lichte trainingen. Een warming up verhoogt uw lichaamstemperatuur en uw hartslag en bevordert uw bloedsomloop als voorbereiding op uw training.

**Trainingszone-oefening** – Train gedurende 20 tot 30 minuten en houd uw hartslag in de trainingszone. (Houd tijdens de eerste paar weken van uw trainingsprogramma uw hartslag niet langer dan 20 minuten in uw trainingszone.) Adem regelmatig en diep in tijdens het trainen. Houd nooit uw adem in.

**Afkoelen** – Eindig met 5 tot 10 minuten strekken. Strecken bevordert de soepelheid van uw spieren en helpt problemen voorkomen na de training.

### TRAININGSFREQUENTIE

Voer per week drie trainingen uit en houd ten minste één dag rust tussen de trainingen om uw conditie op peil te houden of te verbeteren. Na een aantal maanden regelmatig trainen, kunt u desgewenst vijf trainingen per week doen. Onthoud dat het dagelijks regelmatig oefeningen doen en hier plezier in hebben, de sleutel tot uw succes is.

# LIJST MET ONDERDELEN

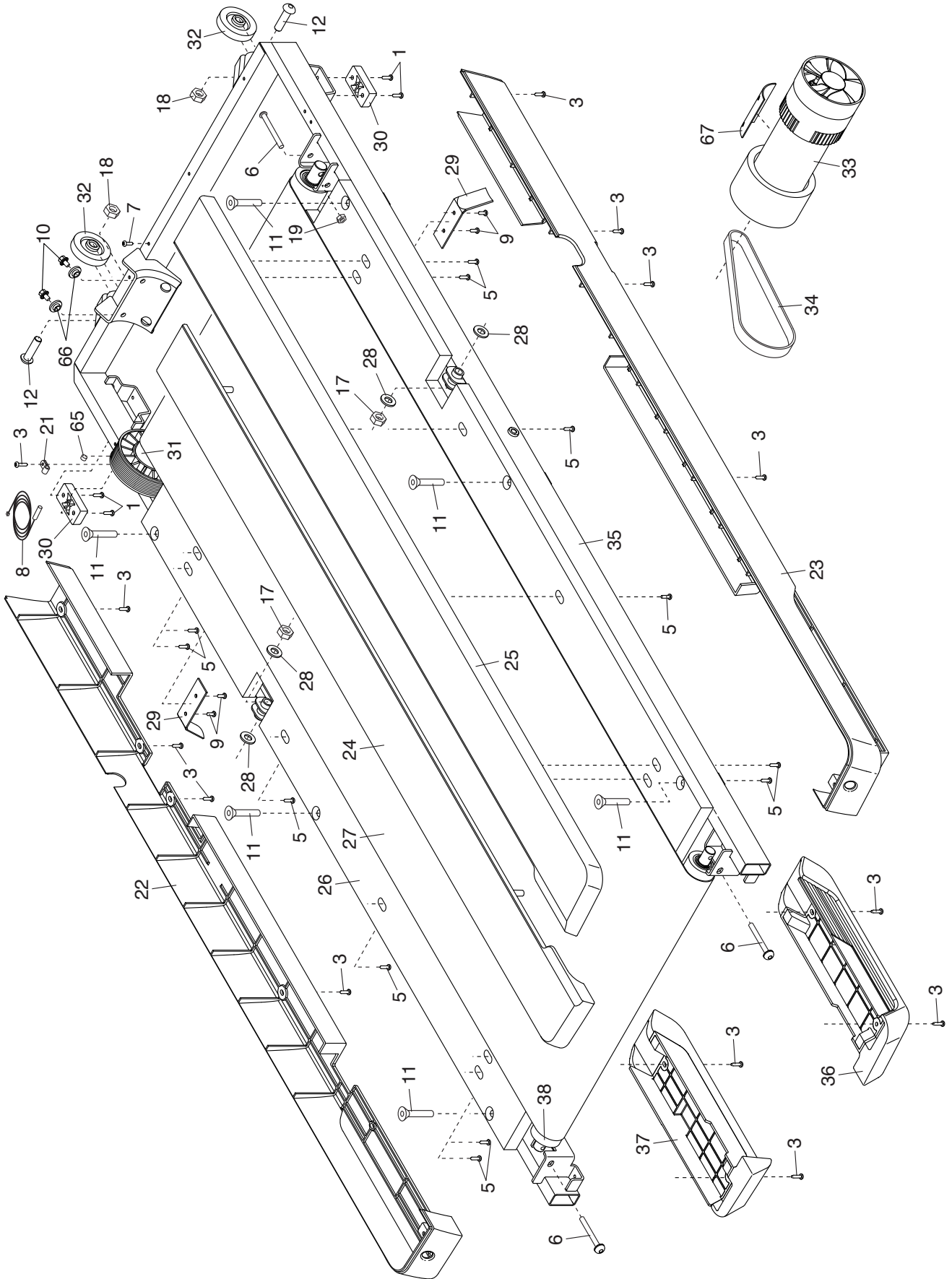
Modelnr. PFTL28820-INT.0 R1120A

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	4	#8 x 3/4" Tekschroef	36	1	Rechterkussenvoet
2	30	#8 x 3/4" Pankopschroef	37	1	Linkerkussenvoet
3	23	#8 x 3/4" Schroef	38	1	Spanrol
4	6	#8 x 1/2" Schroef	39	1	Motorkap
5	12	#8 x 5/8" Schroef	40	1	Kap van de Motorkap
6	3	1/4" x 2 1/2" Schroef	41	1	Controller
7	7	#8 x 1/2" Pankopschroef	42	1	Beugel van de Elektronica
8	1	Snelheidssensor	43	7	Kabelbinder
9	4	#8 Schroef van de Riemgeleider	44	1	Waarschuingssticker voor Opslag
10	2	1/4" Motorschroef	45	1	Stroomschakelaar
11	6	M8 x 60mm Schroef	46	1	Stroomsnoer
12	2	3/8" x 1 3/8" Bout	47	1	Aansluiting
13	8	M8 x 12mm Schroef	48	1	Buikpan
14	2	M8 x 20mm Schroef	49	1	Buitenkap van de Linkerstaander
15	4	#8 x 3/4" Schouder Schroef	50	1	Linkerstaander
16	2	#8 Sterring	51	1	Binnenkap van de Linkerstaander
17	2	M8 Moer	52	1	Binnenkap van de Rechterstaander
18	2	3/8" Moer	53	1	Rechterstaander
19	1	1/4" Moer	54	1	Buitenkap van de Rechterstaander
20	5	Kapkleem	55	1	Draad van de Staander
21	1	Klem	56	1	Waarschuingssticker
22	1	Linkeronderstelrail	57	2	Hand-Waarschuingssticker
23	1	Rechteronderstelrail	58	2	Veer
24	1	Linkervoetleuning	59	1	Vergrendelingsonderstel
25	1	Rechervoetleuning	60	1	Doorvoerhuls van de Staander
26	1	Loopvlak	61	1	Bedieningspaneel
27	1	Loopbandriem	62	1	Tablethouder
28	6	Plastic Tussenstuk	63	1	Bedieningspaneelbasis
29	2	Riemgeleider	64	1	Onderstel van het Bedieningspaneel
30	2	Kussens van het Onderstel	65	1	Magneet
31	1	Voorste Roller/Katrol	66	2	Huls van de Motor
32	2	Wiel	67	1	Motorisolator
33	1	Aandrijfmotor	68	1	Filter
34	1	Motorriem	*	–	Gebruikershandleiding
35	1	Onderstel			

Let op: Technische gegevens zijn onderhevig aan wijzigingen zonder voorafgaande kennisgeving. Zie de achterkant van deze handleiding voor informatie over het bestellen van vervangingsonderdelen. \*Deze onderdelen worden niet afgebeeld.

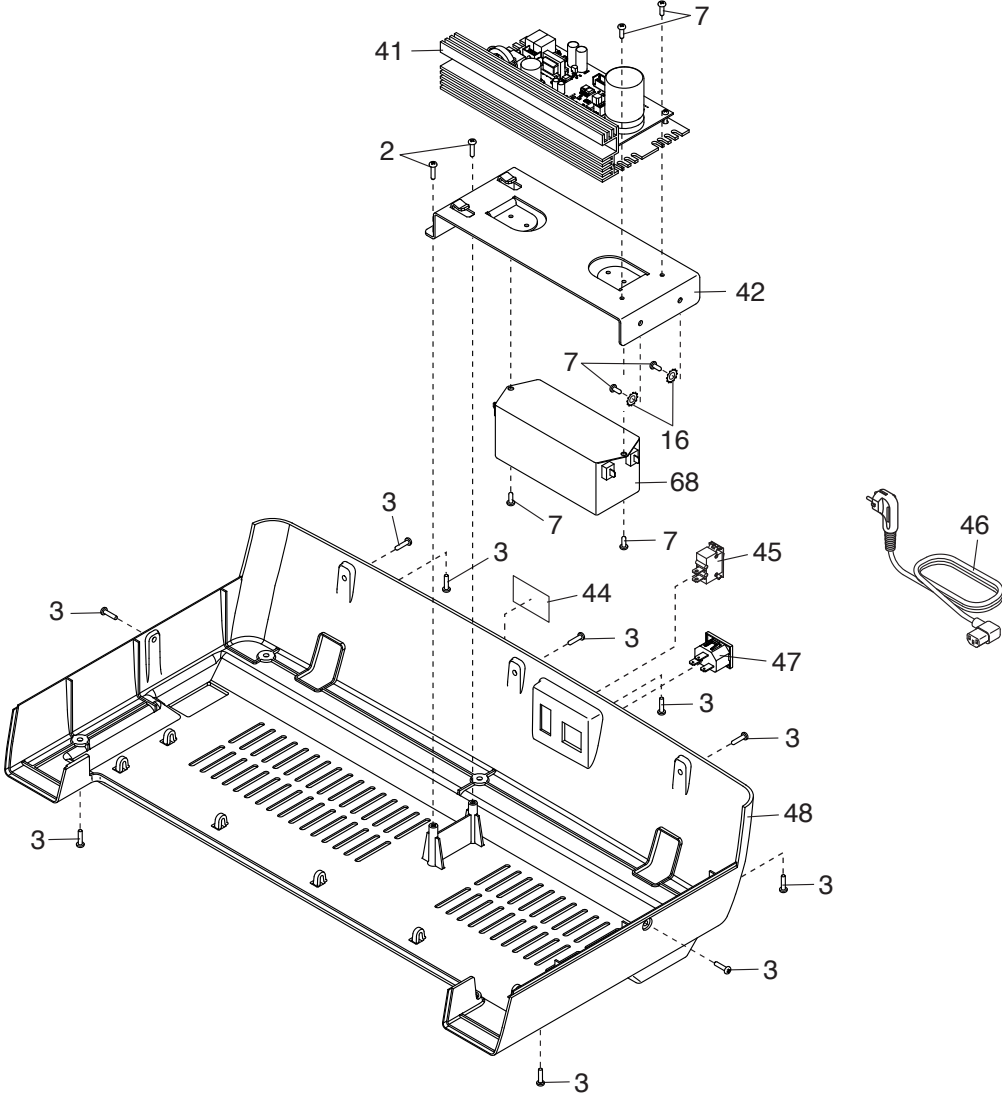
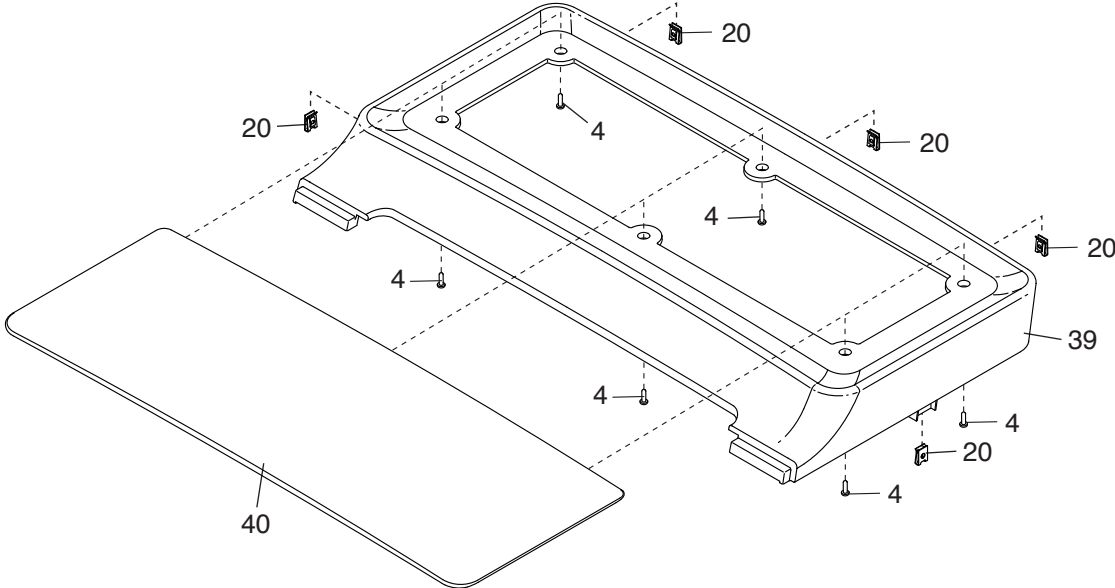
# GEDETAILEERDE TEKENING A

Modelnr. PFTL28820-INT.0 R1120A



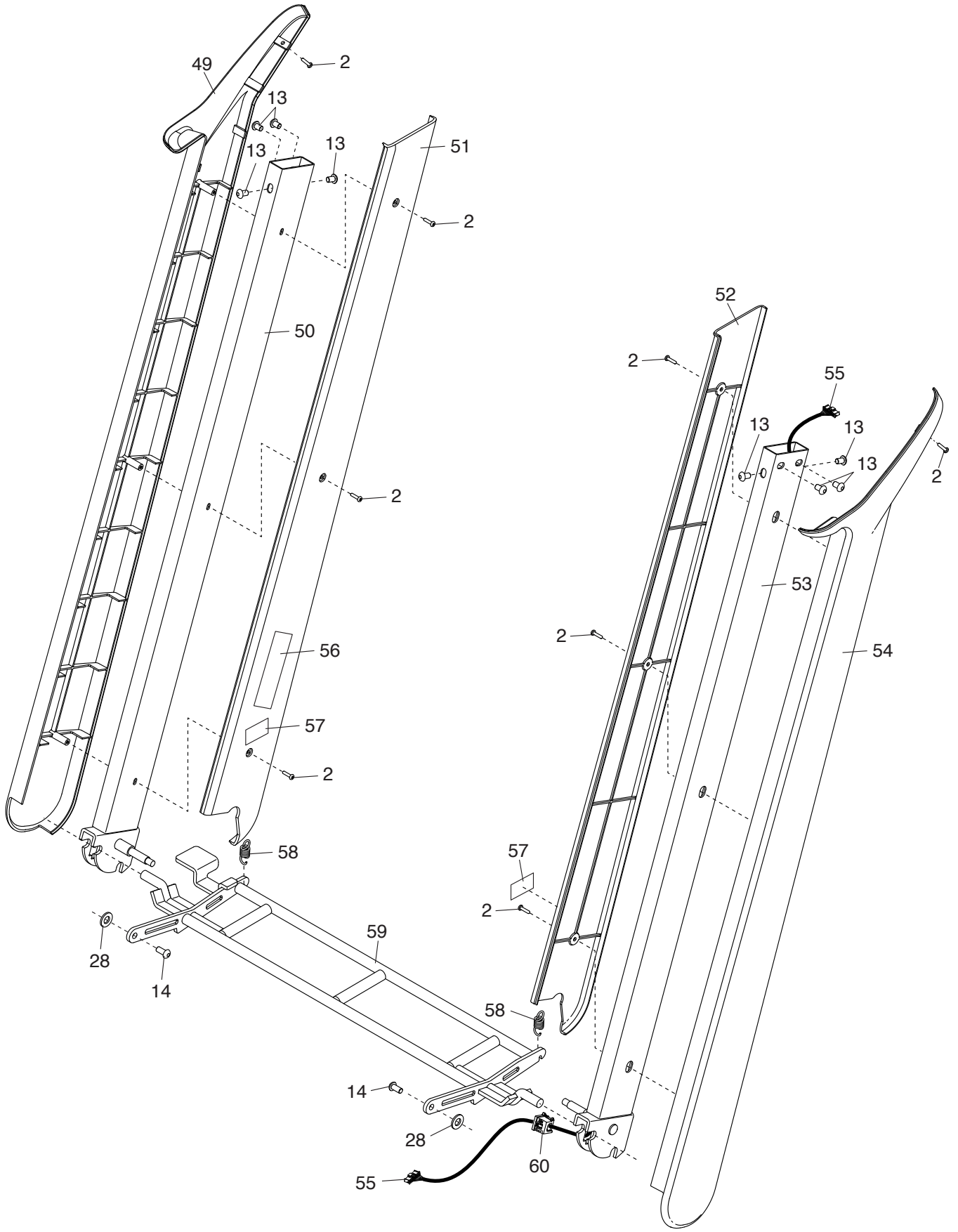
# GEDETAILLEERDE TEKENING B

Modelnr. PFTL28820-INT.0 R1120A



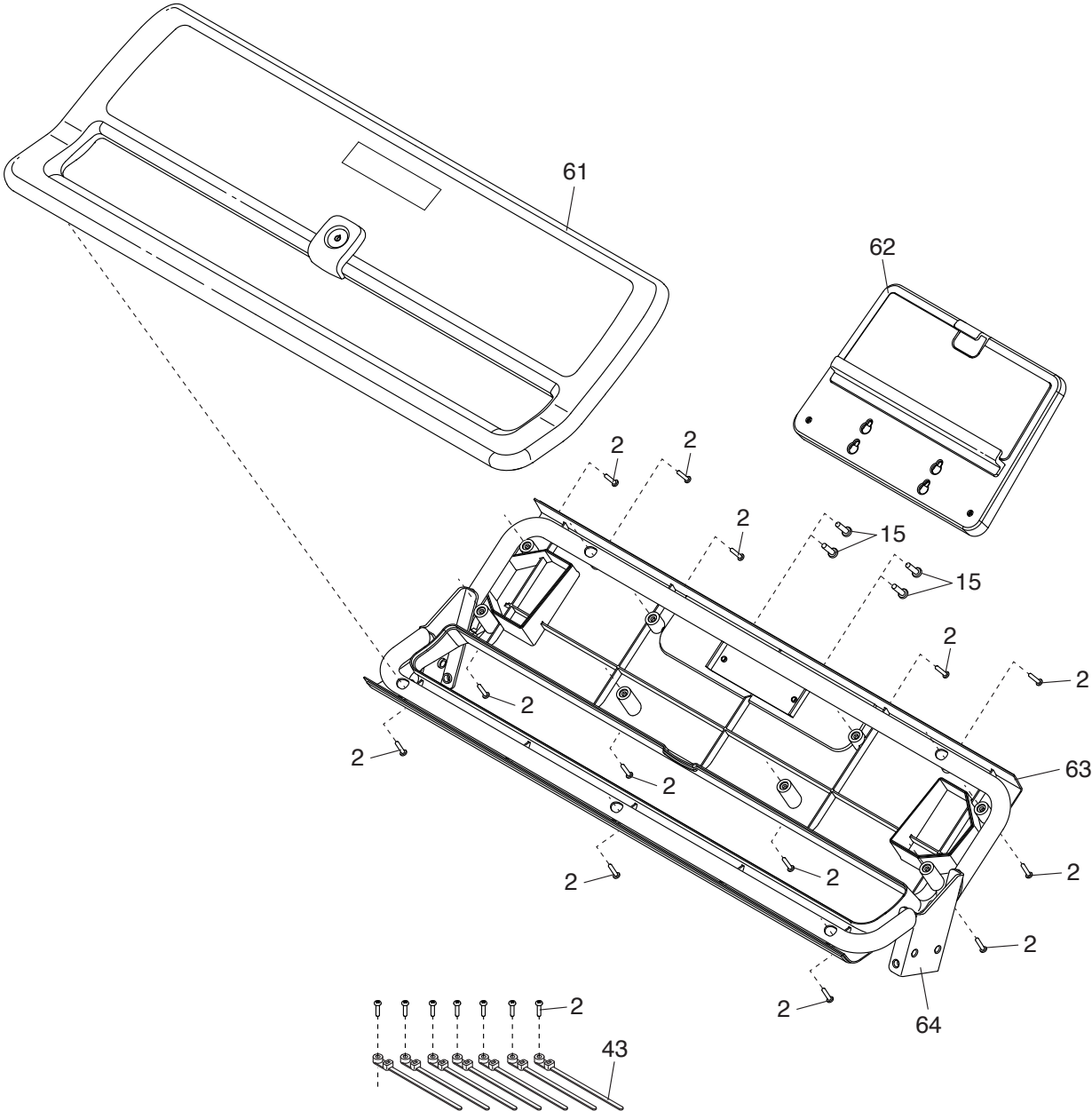
# GEDETAILEERDE TEKENING C

Modelnr. PFTL28820-INT.0 R1120A



# GEDETAILEERDE TEKENING D

Modelnr. PFTL28820-INT.0 R1120A



---

# VERVANGINGSONDERDELEN BESTELLEN

Raadpleeg de voorkant van deze handleiding voor het bestellen van vervangingsonderdelen. Om ons te helpen u van dienst te zijn, dient u de volgende informatie bij de hand te houden wanneer u contact met ons opneemt:

- het modelnummer en serienummer van het product (raadpleeg de voorkant van deze handleiding)
- de naam van het product (raadpleeg de voorkant van deze handleiding)
- het referentienummer en de beschrijving van de vervangingsonderdelen (zie LIJST MET ONDERDELEN en GEDETAILLEERDE TEKENING aan het eind van deze handleiding)

---

## RECYCLINGINFORMATIE

**Dit elektronische product mag niet worden afgevoerd met huishoudelijk afval. Om het milieu te beschermen moet dit product na afloop van de levensduur overeenkomstig de wetgeving worden gerecycled.**

Gebruik recyclingfaciliteiten bij u in de buurt die bevoegd zijn om dit type afval te verzamelen. Door dit te doen helpt u mee aan het behoud van natuurlijke bronnen en draagt u bij aan de Europese normen voor milieubescherming. Als u meer informatie nodig heeft over veilige en correcte verwijderingsmethoden, kunt u contact opnemen met de plaatselijke gemeentedienst of de winkel waar u dit product heeft gekocht.

