

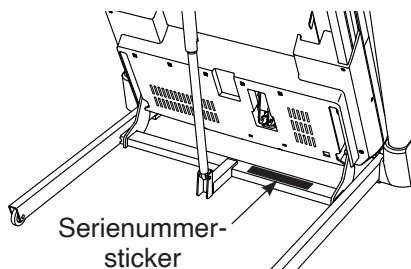
NordicTrack[®]

EXP 10i

Modelnr. NTL15421-INT.4

Serienr. _____

Schrijf het serienummer in het vakje hierboven voor latere raadpleging.



LEDENZORG

Indien u assistentie nodig heeft, verzoeken wij u uw product op onze website **iFITsupport.eu** te registreren.

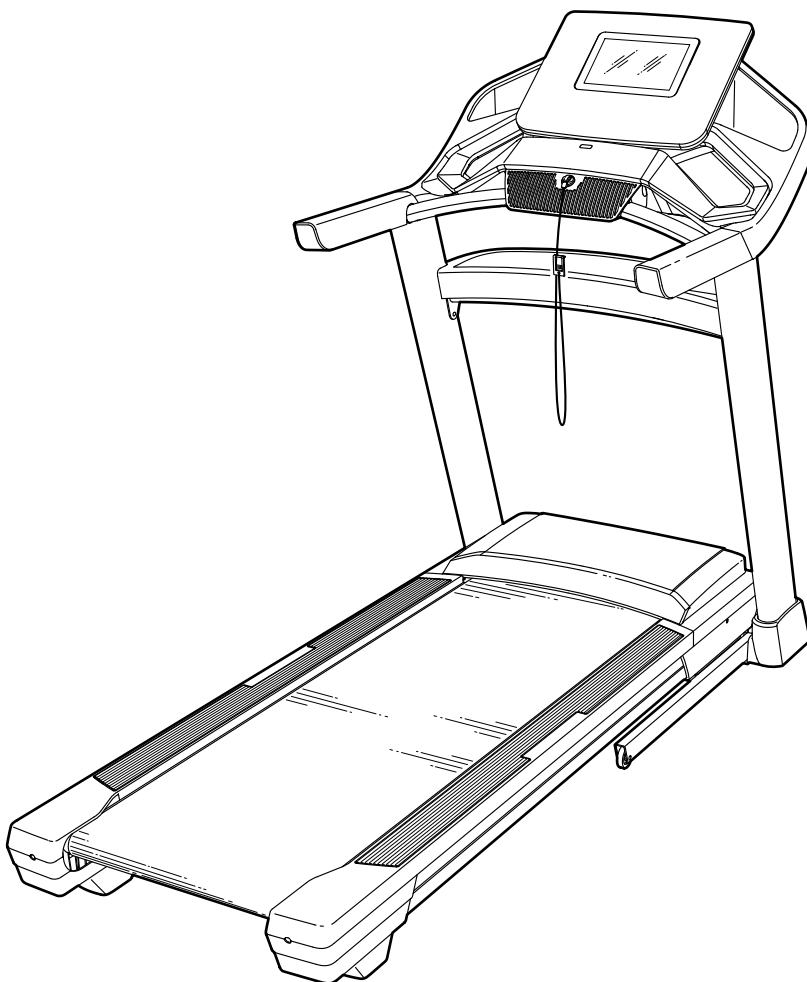
Telefoonnummer: 207 082 883

Openingstijden: maandag-vrijdag
08.00-17.00 uur

⚠ OPGELET

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

GEBRUIKERSHANDLEIDING

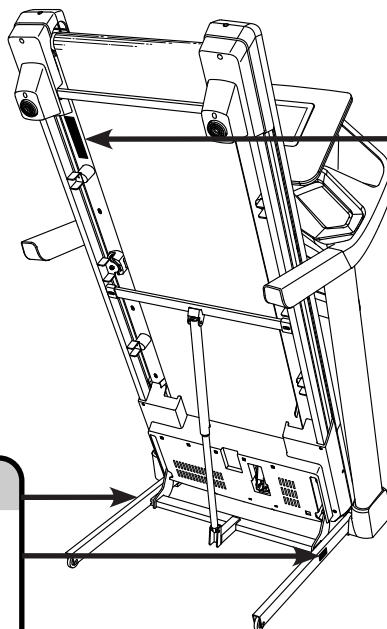


INHOUDSOPGAVE

PLAATSING WAARSCHUWINGSSTICKER	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	5
ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA	6
MONTAGE	7
DE LOOPBAND GEBRUIKEN	17
DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN	30
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN	31
TRAININGSRICHTLIJNEN	34
LIJST MET ONDERDELEN	38
GEDETAILLEERDE TEKENING	40
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. **Kijk, wanneer een sticker ontbreekt of niet leesbaar is, op de voorkant van deze handleiding en vraag om een gratis vervangende sticker. Plak de sticker op de aangegeven plaats.** Let op: De stickers worden mogelijk niet op ware grootte weergegeven.



⚠ OPGELET

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

⚠ 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 handgrepen om te voorkomen dat U valt draag ook altijd de veiligheidsgrip.

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

• Sluit de sluitklip goed voordat u de loopband verplaatst of opbergt.

• Helling moet in nultand 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.

NORDICTRACK en IFIT zijn geregistreerd handelsmerken van iFIT Inc. Wi-Fi is een geregistreerd handelsmerk van Wi-Fi Alliance. WPA en WPA2 zijn handelsmerken van Wi-Fi Alliance. Het Bluetooth® woordmerkteken en de logo's zijn geregistreerde handelsmerken van Bluetooth SIG, Inc. en worden gebruikt onder licentie. Google Play en Google Maps zijn handelsmerken van Google LLC.

BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: Lees alle belangrijke voorzorgsmatregelen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op uw loopband voordat u uw loopband gebruikt om het risico op brandwonden, brand, elektrische schok of letsel aan personen te verminderen. iFIT aanvaardt geen verantwoordelijkheid voor persoonlijk letsel of materiële schade opgelopen door dit product of door het gebruik van dit product.

1. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van de loopband voldoende zijn geïnformeerd over alle waarschuwingen en voorzorgsmatregelen.
2. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 16 jaar en huisdieren bij de loopband vandaan.
3. Raadpleeg uw medisch zorgverlener voordat u met een trainingsprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar of met bestaande gezondheidsproblemen.
4. Raadpleeg uw medisch zorgverlener voordat u begint of doorgaat met een trainingsprogramma tijdens de zwangerschap. Gebruik de loopband alleen met toestemming van uw medisch zorgverlener.
5. 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 zij onder supervisie of instructie staan betreffende het gebruik van de loopband door iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid.
6. Gebruik de loopband alleen zoals beschreven in deze handleiding.
7. De loopband is alleen voor gebruik in huis bedoeld. Gebruik de loopband niet commercieel, niet voor verhuur of in een instelling.
8. 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.
9. 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.
10. Gebruik de loopband niet daar waar spuitbussen gebruikt worden of waar zuurstof wordt toegediend.
11. De loopband zou niet door personen die meer dan 135 kg wegen gebruikt mogen worden.
12. Laat nooit meer dan één persoon tegelijkertijd op de loopband.
13. Draag geschikte 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 met blote voeten, met alleen sokken of met sandalen.*
14. Steek het stroomsnoer bij het aansluiten (zie bladzijde 17) alleen in een geaard stopcontact. Geen enkel ander apparaat mag op dezelfde groep aangesloten zijn.
15. Als u een verlengsnoer nodig hebt, gebruik dan alleen een 3-dradige geleider van 1,5 m of korter met een snoermaat van 2 mm².
16. Houd het stroomsnoer uit de buurt van verwarmde oppervlakken.
17. 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 31 als de loopband niet goed werkt.)
18. 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 19). Draag altijd de clip tijdens het gebruik van de loopband.

19. Wees voorzichtig bij het op- en afstappen van de loopband. Ga altijd op de voetleuningen staan wanneer de loopbandriem wordt gestart of gestopt. Houd bij gebruik van de loopband de handleuningen altijd vast.
20. Wanneer een persoon op de loopband loopt, neemt het geluidsniveau van de loopband toe.
21. Houd vingers, haar en kleding weg van de bewegende loopbandriem.
22. De loopband kan hoge snelheden bereiken. Pas de snelheid geleidelijk aan om schokkende versnellingen te voorkomen.
23. 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.
24. Probeer de loopband niet te verplaatsen voordat deze correct is gemonteerd. (Zie MONTAGE op bladzijde 7 en DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN op bladzijde 30). U moet in staat zijn om 20 kg veilig op te kunnen tillen om de loopband te verplaatsen.
25. Als u de loopband inklapt of verplaatst, controleert u altijd goed of de opbergvergrendeling het onderstel stevig in de opbergstand houdt. Gebruik de loopband niet als deze is ingevouwen.
26. Verander de helling van de loopband niet door voorwerpen onder de loopband te plaatsen.
27. Steek nooit een voorwerp in een opening van de loopband.
28. Controleer steeds bij gebruik alle onderdelen van de loopband en draai ze goed vast. Vervang versleten onderdelen direct. Gebruik alleen door de fabrikant geleverde onderdelen.
29. **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.
30. 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

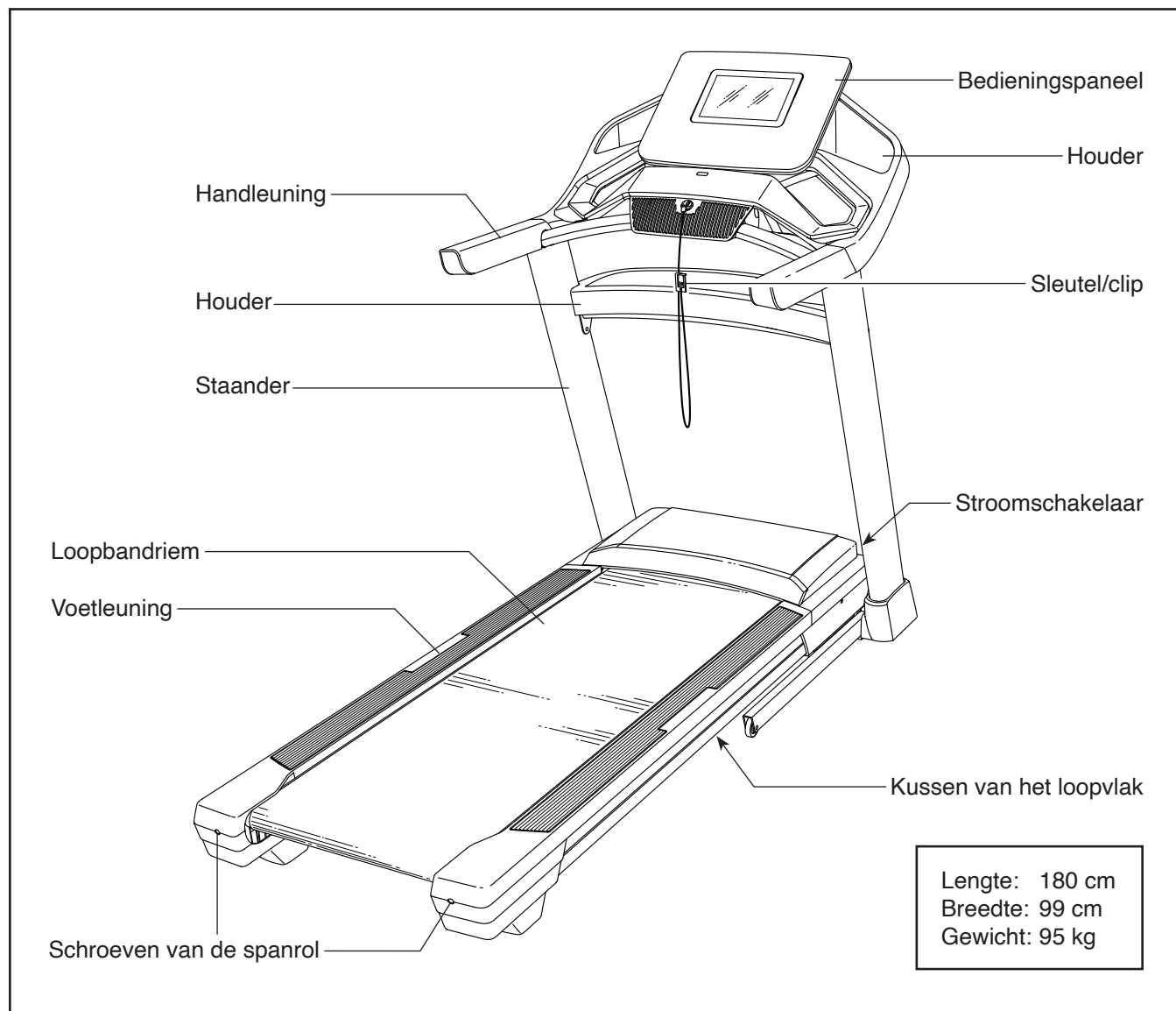
VOORDAT U BEGINT

Dank u dat u voor de revolutionaire NORDICTRACK® EXP 10I loopband gekozen heeft. De EXP 10I loopband kent een indrukwekkende reeks mogelijkheden die ontwikkeld zijn om uw trainingen thuis effectiever en leuker te maken. En als u geen oefeningen doet, kunt u deze unieke loopband inklappen, waardoor deze minder dan de helft van de ruimte inneemt van andere loopbanden.

Lees, voor uw welzijn, deze handleiding zorgvuldig door voordat u de loopband begint te gebruiken. Raadpleeg de voorkant van deze handleiding mocht

u nog vragen hebben nadat u de handleiding hebt doorgelezen. Noteer het modelnummer en serienummer van het product 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 gaat met lezen, kunt u het beste de volgende tekening aandachtig bekijken om bekend te raken met de verschillende onderdelen.



ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA

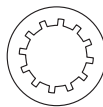
Gebruik de onderstaande tekeningen om kleine onderdelen te herkennen. Het getal tussen haakjes onder iedere tekening is het referentienummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN aan het eind van deze handleiding. Het nummer naast het referentienummer is het aantal dat wordt gebruikt voor de montage. **Let op: Als er een onderdeel van de kit met bevestigingsonderdelen lijkt te ontbreken, controleer dan eerst of het vooraf al is gemonteerd. Er kunnen extra onderdelen zijn meegeleverd.**



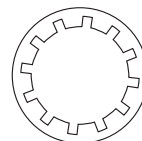
#10 Sterring
(11)–4



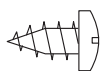
1/4" Sterring
(37)–4



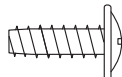
5/16" Sterring
(12)–6



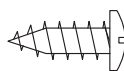
3/8" Sterring
(10)–8



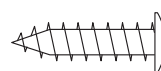
#8 x 3/8"
Schroef
(34)–8



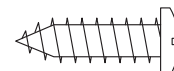
M4 x 13mm
Schroef (1)–1



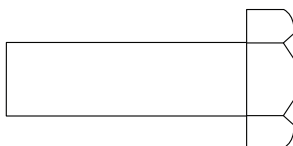
#8 x 1/2"
Schroef (2)–6



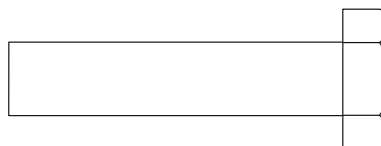
#8 x 3/4" Schroef
(3)–8



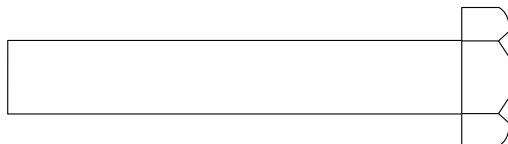
#10 x 3/4"
Schroef
(4)–4



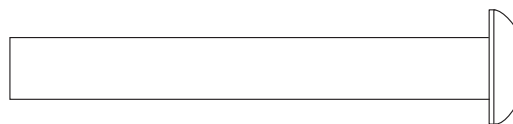
3/8" x 1 1/4" Schroef
(7)–2



3/8" x 1 3/4" Schroef (6)–2



3/8" x 2 3/8" Schroef (5)–4



5/16" x 2 1/2" Schroef (8)–4

MONTAGE

- De montage moet door twee personen worden uitgevoerd.
 - Leg alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal niet weg tot u volledig klaar bent met de montage.
 - Na het uitpakken kan er 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.
 - Voor het vaststellen van de kleine onderdelen kijkt u op bladzijde 6.
 - Linker onderdelen worden met “L” of “Left” aangegeven en rechter onderdelen worden met “R” of “Right” aangegeven.
 - Voor montage hebt u het volgende gereedschap nodig:
 - de meegeleverde inbussleutel
 - één verstelbare sleutel
 - één kruiskopschroevendraaier
- Gebruik geen elektrisch gereedschap om schade aan onderdelen te voorkomen.

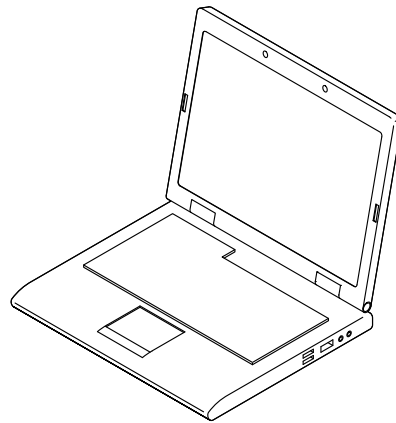


1. Ga naar iFITsupport.eu op uw computer en registreer uw product.

- 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 Ledenzorg (zie de voorkant van deze handleiding) en uw product registreren.

1

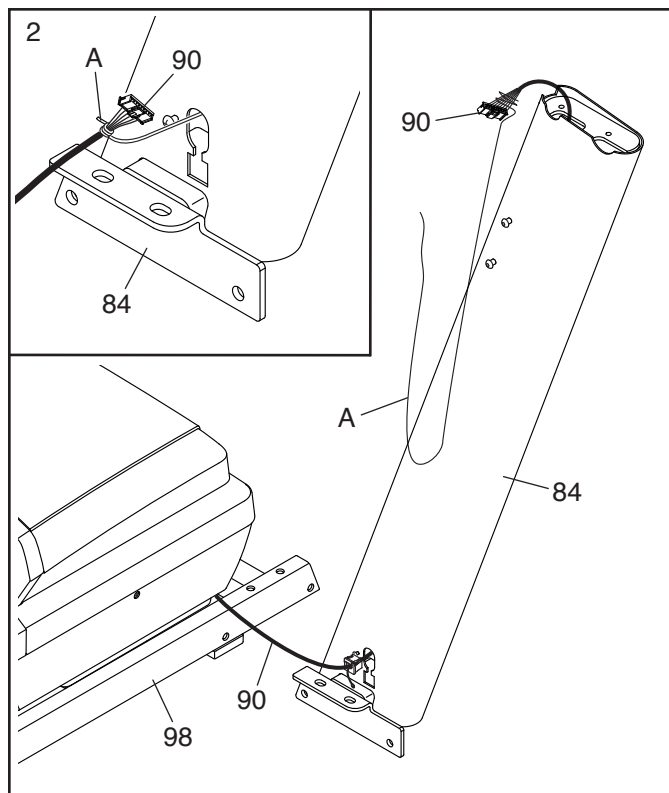


2. **Zorg ervoor dat het stroomsnoer niet op het stopcontact is aangesloten.**

Verwijder de band die de Draad van de Staander (90) aan de voorkant van de Basis (98) bevestigt.

Zoek vervolgens naar de Rechterstaander (84). Laat een tweede persoon de Rechterstaander bij de Basis (98) houden.

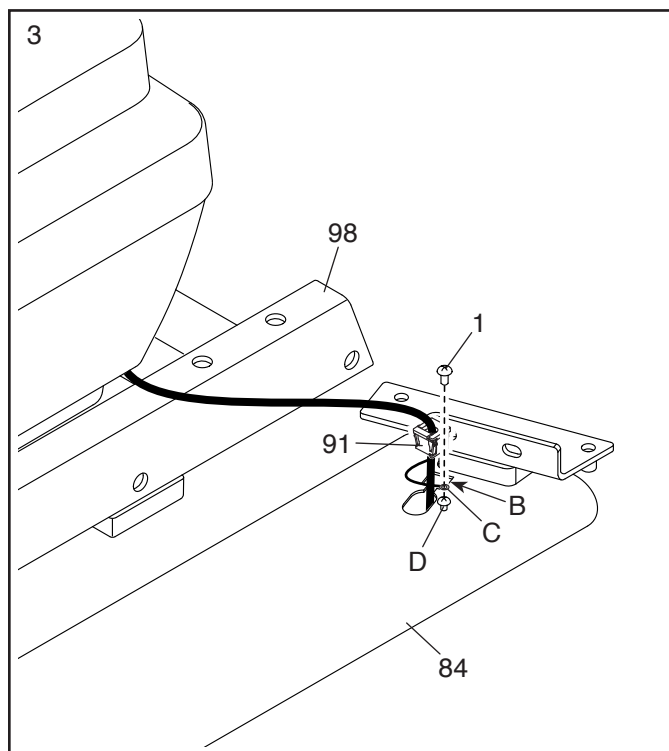
Zie de inzettekening. Maak de kabelbinder (A) in de Rechterstaander (84) stevig rond het uiteinde van de Draad van de Staander (90) vast. Steek dan de Draad van de Staander in het onderste uiteinde van de Rechterstaander en trek aan het andere uiteinde van de kabelbinder tot de Draad van de Staander door de Rechterstaander is geleid.



3. Leg de Rechterstaander (84) in de buurt van de Basis (98). Druk de Doorvoerhuls van de Staander (91) in het vierkante gat (B) in de Rechterstaander. **Zorg ervoor dat de aardedraad (C) niet bekneld raakt.**

Als er een schroef (D) vooraf geïnstalleerd is aan de Rechterstaander (84), moet u deze verwijderen en weggooien.

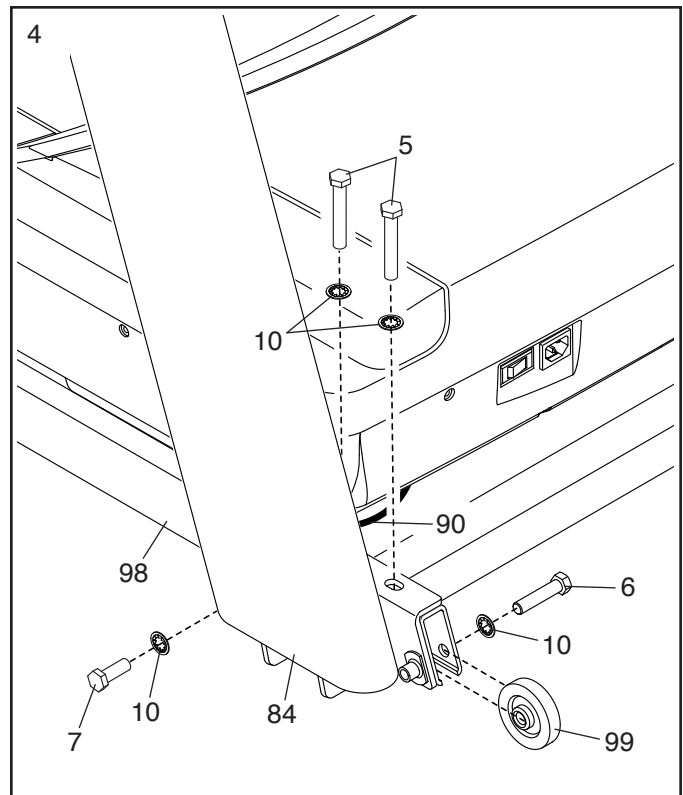
Maak vervolgens de aardedraad (C) aan de Rechterstaander (84) vast met een M4 x 13mm Schroef (1).



4. Houd de Rechterstaander (84) tegen de Basis (98). **Zorg ervoor dat de Draad van de Staander (90) niet bekneeld raakt.**

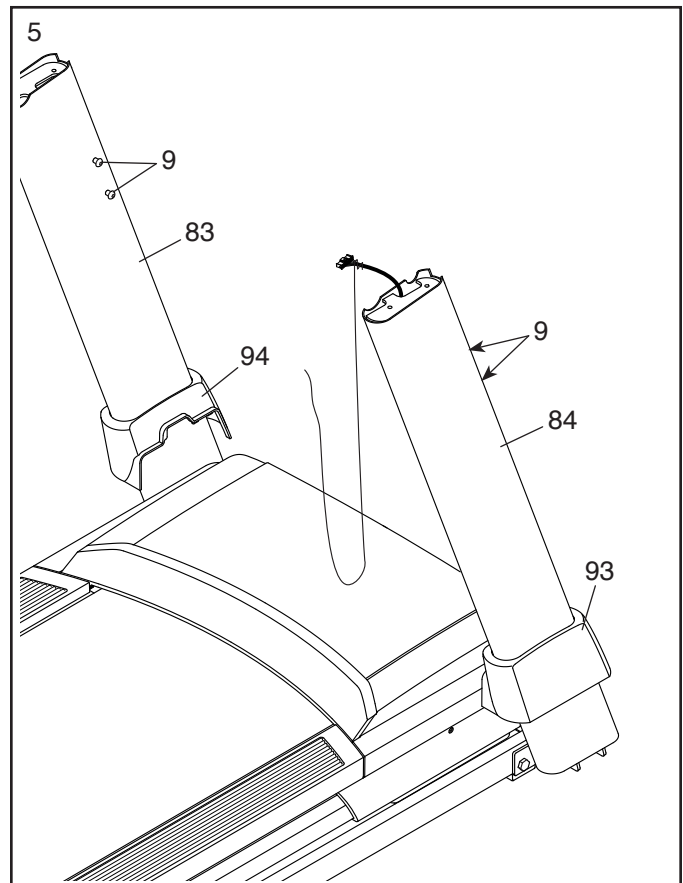
Bevestig de Rechterstaander (84) en een Wiel (99) met twee $\frac{3}{8}$ " x $2\frac{3}{8}$ " Schroeven (5), een $\frac{3}{8}$ " x $1\frac{1}{4}$ " Schroef (7), een $\frac{3}{8}$ " x $1\frac{3}{4}$ " Schroef (6), en vier $\frac{3}{8}$ " Sterringen (10) zoals afgebeeld; **draai de Schroeven nog niet volledig vast.**

Maak de Linkerstaander (niet getoond) en het andere Wiel (niet getoond) op dezelfde manier vast. Let op: Er zijn geen draden aan de linkerkant.



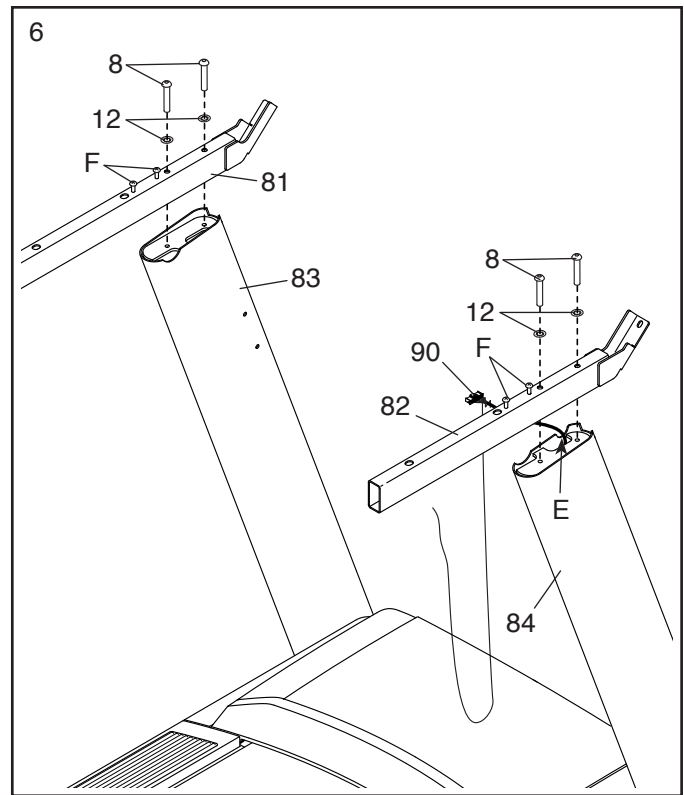
5. **Verwijder de vier $\frac{5}{16}$ " x $\frac{3}{4}$ " Schroeven (9) en bewaar ze.**

Zoek de Linker- en de Rechterbasiskap (94, 93). Schuif de Linkerbasiskap op de Linkerstaander (83) en schuif de Rechterbasiskap op de Rechterstaander (84); **druk de Basiskappen nog niet op hun plaats.**



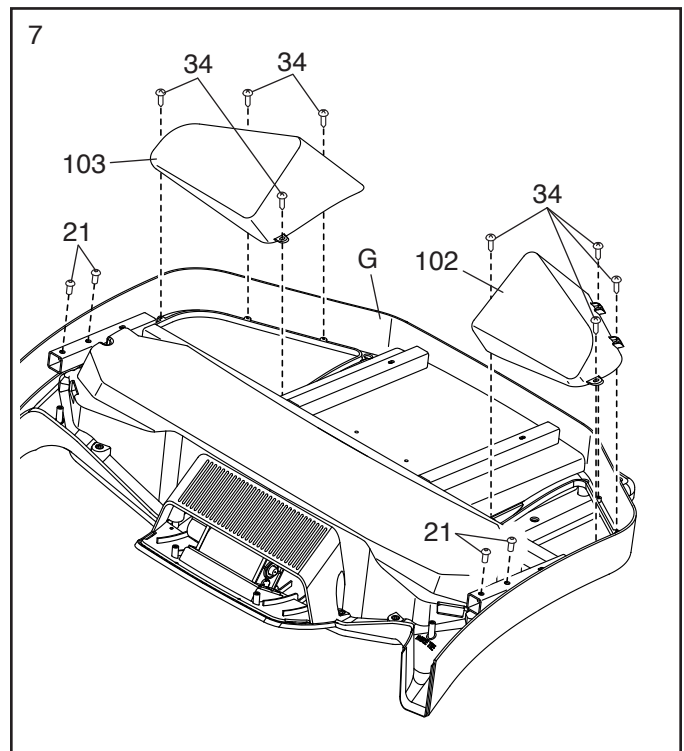
6. Bevestig de Linker- en de Rechterhandleuning (81, 82) op de Linker- en de Rechterstaander (83, 84) met vier 5/16" x 2 1/2" Schroeven (8) en vier 5/16" Sterringen (12); **draai de Schroeven nog niet volledig vast. Zorg ervoor dat de Draad van de Staander (90) aan de rechterkant niet bekneld raakt. Plaats de Draad van de Staander in de inkeping (E) zoals afgebeeld.**

Verwijder vervolgens de vier aangegeven schroeven (F) en gooi ze weg.



7. Plaats de bedieningspaneelmodule (G) met de voorkant naar beneden gericht op een zachte ondergrond zodat de bedieningspaneelmodule niet bekrast wordt. **Verwijder en bewaar de vier 1/4" x 1/2" Schroeven (21).**

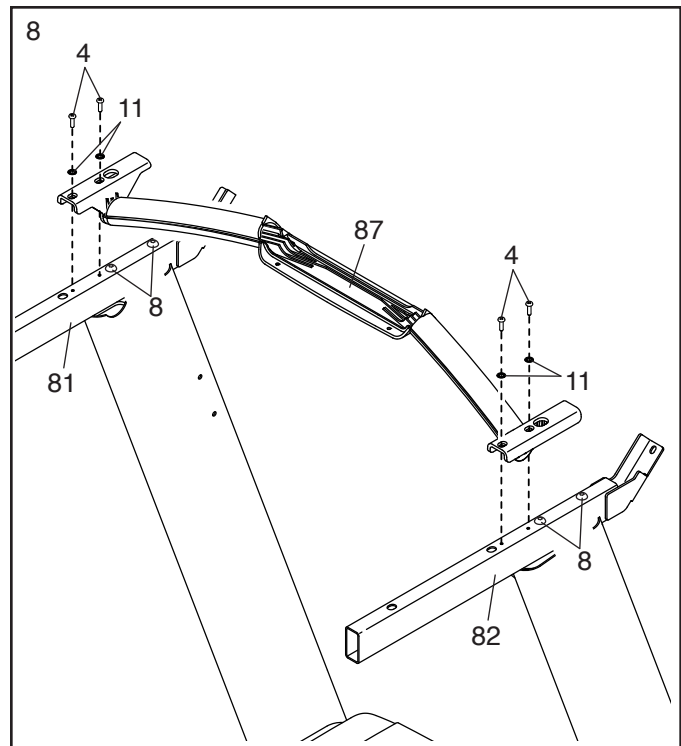
Zoek vervolgens de Linker- en de Rechterhouder (102, 103). Maak de Houders vast aan de bedieningspaneelmodule (G) met acht #8 x 3/8" Schroeven (34). **Draai de Schroeven niet te vast.**



8. **BELANGRIJK:** Gebruik geen elektrisch gereedschap en draai de #10 x 3/4" Schroeven (4) niet te vast, om de Dwarsstang (87) niet te beschadigen.

Richt de Dwarsstang (87) zoals afgebeeld. Maak de Dwarsstang aan de Handleuning (81, 82) vast met vier #10 x 3/4" Schroeven (4) en vier #10 Sterringen (11). **Draai alle vier de Schroeven aan, en draai ze dan vast.**

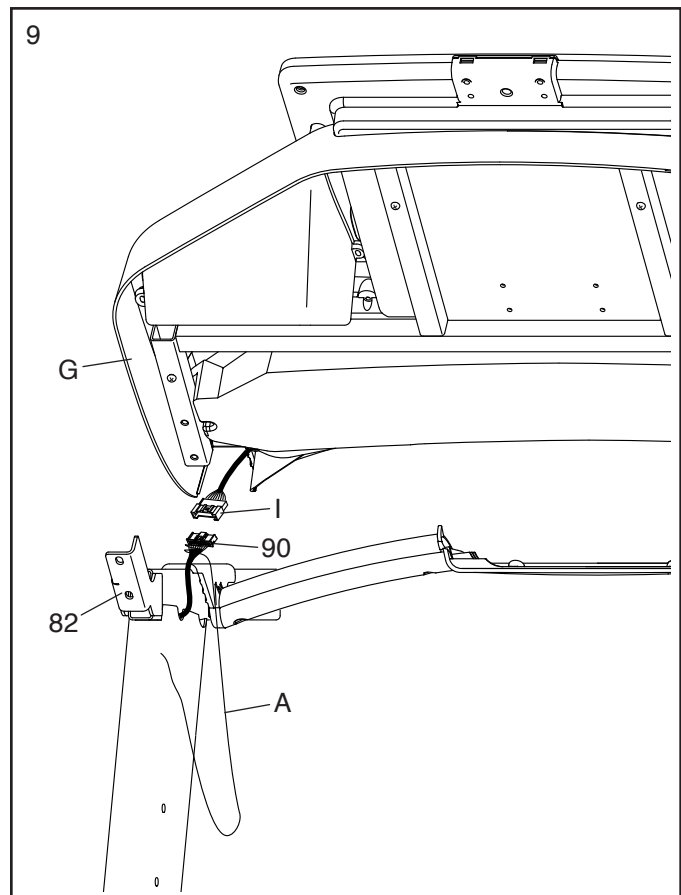
Draai de vier 5/16" x 2 1/2" Schroeven (8) vervolgens vast.



9. Houd, met hulp van een tweede persoon, de bedieningspaneelmodule (G) bij de Rechter-handleuning (82).

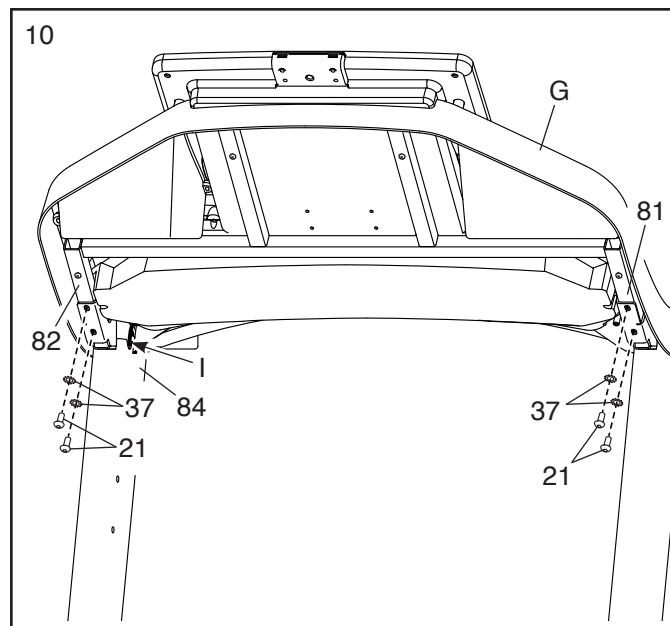
Verbind de Draad van de Staander (90) met de draad van het bedieningspaneel (I). **De connectors zouden makkelijk samen moeten glijden en op hun plaats moeten klikken met een hoorbare klik. Gebeurt dat niet, draai dan een van de connectors en probeer het opnieuw.**

Verwijder dan de kabelbinder (A) uit de Draad van de Staander (90).

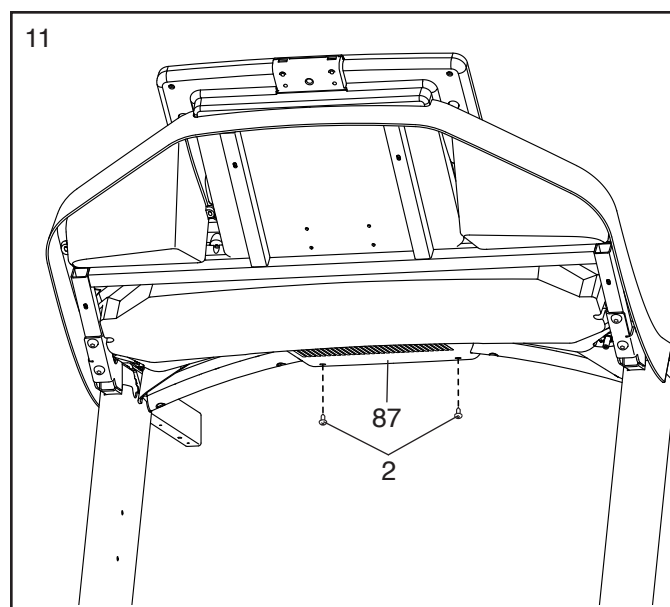


10. Maak de bedieningspaneelmodule (G) vast aan de Handleuning (81, 82) met vier 1/4" x 1/2" Schroeven (21) die u heeft verwijderd in stap 7 en vier 1/4" Sterringen (37); **draai alle vier Schroeven aan, en draai ze daarna vast. Zorg dat u de bedrading (I) niet beklemt.**

Steek enig overmatig draad (I) in de bovenkant van de Rechterstaander (84).



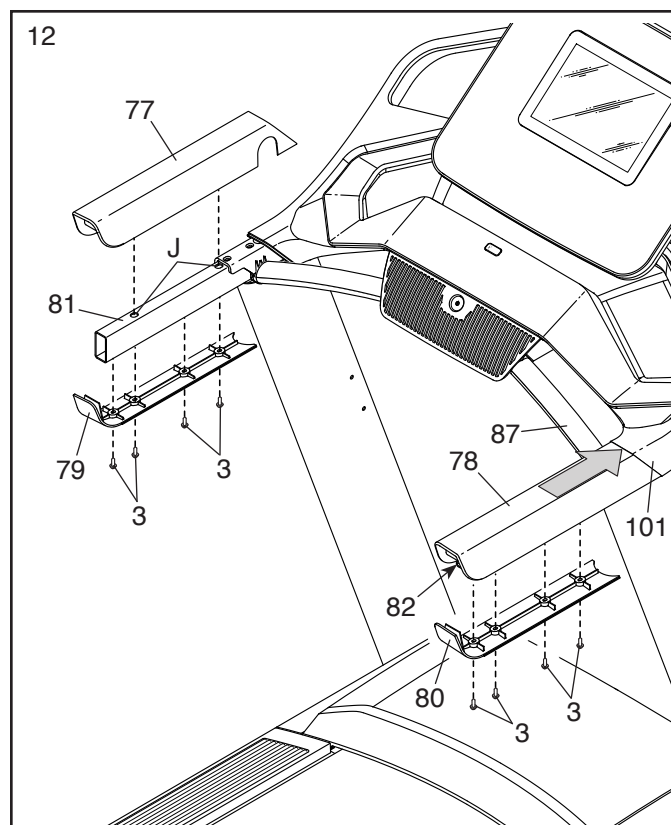
11. Draai twee #8 x 1/2" Schroeven (2) aan in de Dwarsstang (87) en draai ze vervolgens vast. **Draai de Schroeven niet te vast.**



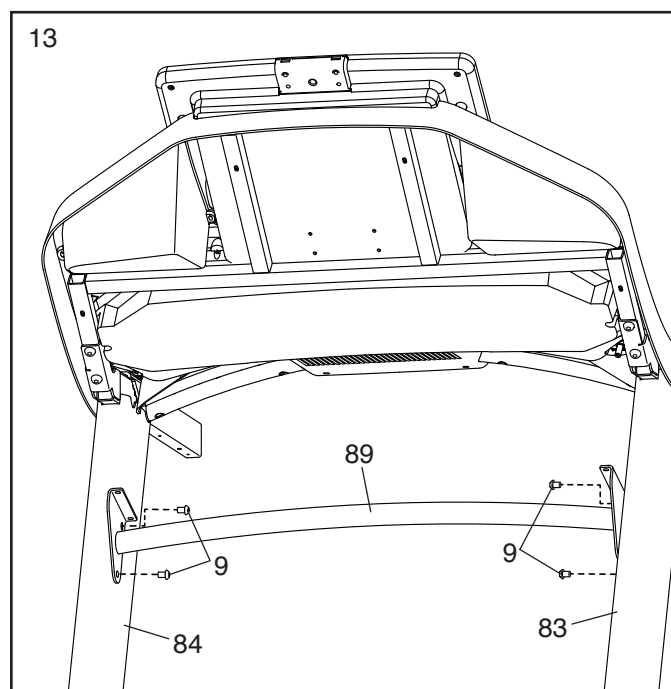
12. Lijn de Bovenste Kap van de Rechterhandleuning (78) uit met de Dwarsstang (87) en met de gaten (J) in de Rechterhandleuning (82). Druk vervolgens de Bovenste Kap van de Rechterhandleuning omlaag op de Rechterhandleuning. De voorkant van de Bovenste Kap van de Rechterhandleuning moet rond de Bedieningspaneelbasis (101) buigen en op zijn plaats rond de Dwarsstang klikken.

Draai vervolgens vier #8 x 3/4" Schroeven (3) in de Onderste Kap van de Rechterhandleuning (80), de Rechterhandleuning (82) en de Bovenste Kap van de Rechterhandleuning (78). Schuif dan de Bovenste en Onderste Kap van de Rechterhandleuning naar voren tegen de Bedieningspaneelbasis (101) zoals afgebeeld, en draai de vier Schroeven vast.

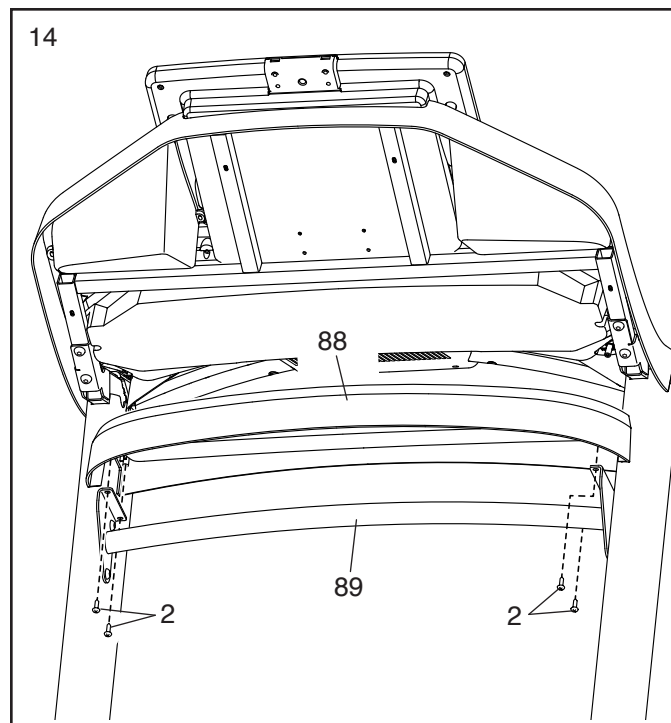
Maak de Bovenste en Onderste Kap van de Linkerhandleuning (77, 79) aan de Linkerhandleuning (81) vast zoals hierboven beschreven.



13. Schuif de Dwarsstang van de Staander (89) tussen de Rechter- en de Linkerstaander (84, 83). Maak de Dwarsstang van de Staander vast met de vier 5/16" x 3/4" Schroeven (9) die u heeft verwijderd in stap 5; **draai alle vier Schroeven aan en zet ze dan vast.**



14. Bevestig de Dwarsstang van de Staander (89) met vier #8 x 1/2" Schroeven (2) aan de Houder (88); **draai alle vier Schroeven aan en zet ze dan vast. Draai de Schroeven niet te vast aan.**

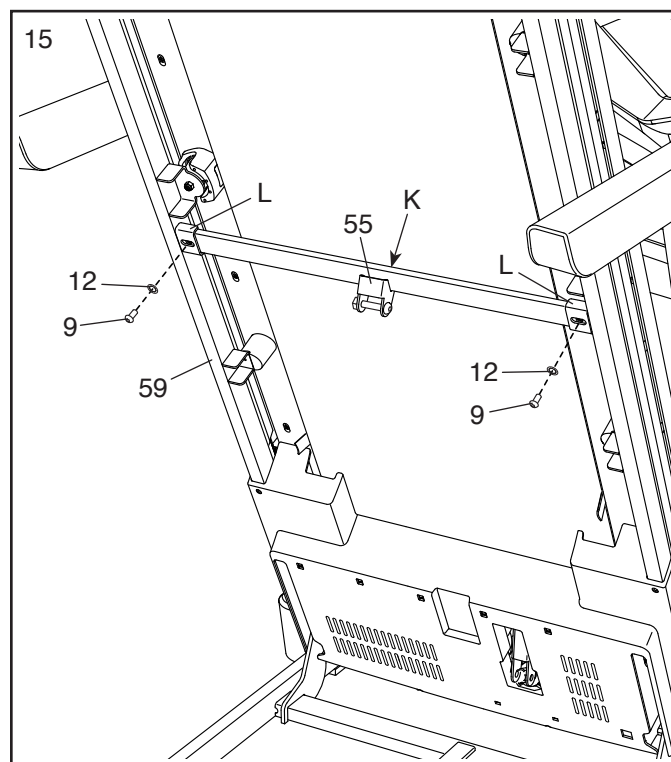


15. **Let op: Indien de loopband is gemonteerd op een glad oppervlak, kan het tijdens deze stap naar voren rollen.**

Verwijder de twee 5/16" x 3/4" Schroeven (9) uit de Vergrendelingsdwarsstang (55). Let op: De Vergrendelingsdwarsstang is niet vooraf gemonteerd aan het Onderstel (59).

Til het Onderstel (59) rechtop. **Laat een tweede persoon het Onderstel vasthouden totdat stap 17 voltooid is.**

Richt de Vergrendelingsdwarsstang (55) zoals afgebeeld. **Zorg ervoor dat de sticker "This side toward belt" (deze kant naar de band) (K) gericht is naar de loopband.** Bevestig de Vergrendelingsdwarsstang op de beugels (L) op het Onderstel (59) met de twee 5/16" x 3/4" Schroeven (9) die u net heeft verwijderd en twee 5/16" Sterringen (12).

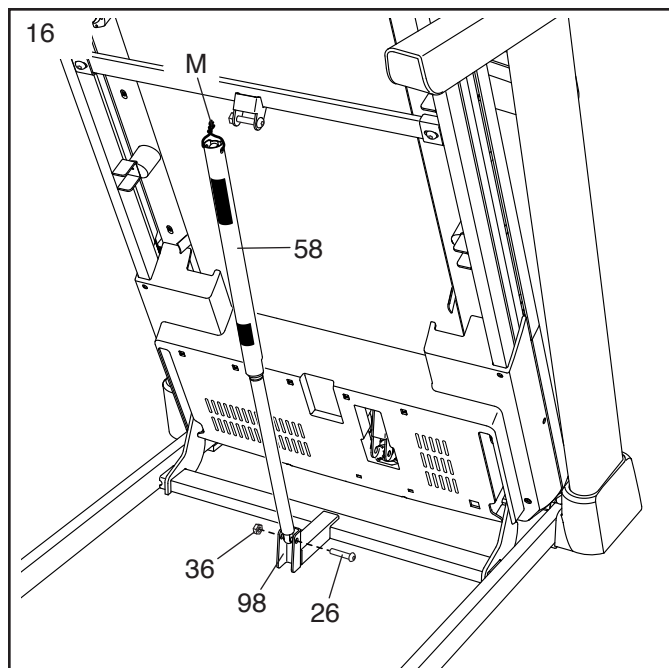


16. Verwijder de 5/16" Moer (36) en de 5/16" x 1 3/4" Bout (26) uit de beugel van de Basis (98).

Draai vervolgens de Opbergvergrendeling (58) zoals is afgebeeld aan de beugel op de Basis (98) met de 5/16" x 1 3/4" Bout (26) en de 5/16" Moer (36).

Bevestig het onderste uiteinde van de Opbergvergrendeling (58) zoals is afgebeeld aan de beugel op de Basis (98) met de 5/16" x 1 3/4" Bout (26) en de 5/16" Moer (36).

Til de Opbergvergrendeling (58) vervolgens naar een verticale stand en verwijder de draadband (M).

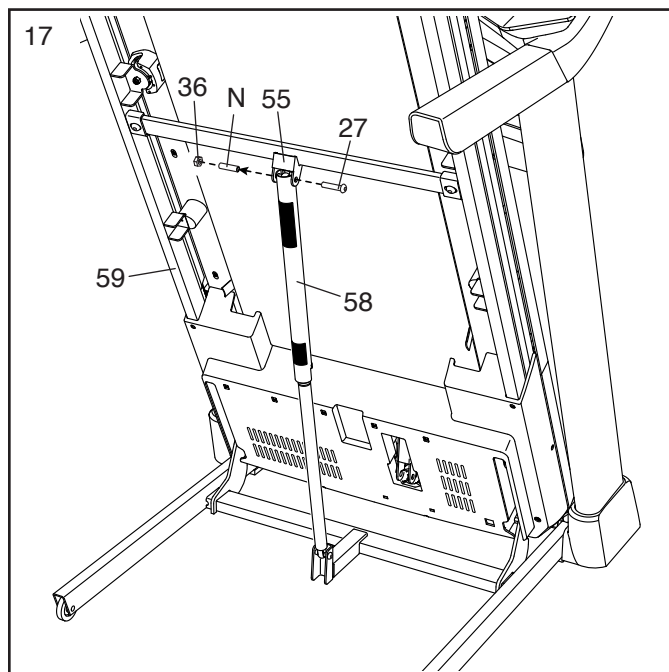


17. Verwijder de 5/16" Moer (36) en de 5/16" x 2 1/4" Bout (27) uit de beugel van de Vergrendelingsdwarsstang (55).

Breng het bovenste uiteinde van de Opbergvergrendeling (58) op gelijke lijn met de beugel op de Vergrendelingsdwarsstang (55) en steek de 5/16" x 2 1/4" Bout (27) door de beugel en door de Opbergvergrendeling. **Hierdoor wordt een tussenstuk (N) uit de Opbergvergrendeling geduwd; gooi het tussenstuk weg.**

Draai vervolgens de 5/16" Moer (36) op de 5/16" x 2 1/4" Bout (27) vast; **draai de Moer nog niet te vast; de Opbergvergrendeling (58) moet vrij kunnen draaien.**

Breng dan het Onderstel (59) omlaag (zie DE LOOPBAND NEERLATEN VOOR GEBRUIK op bladzijde 30).

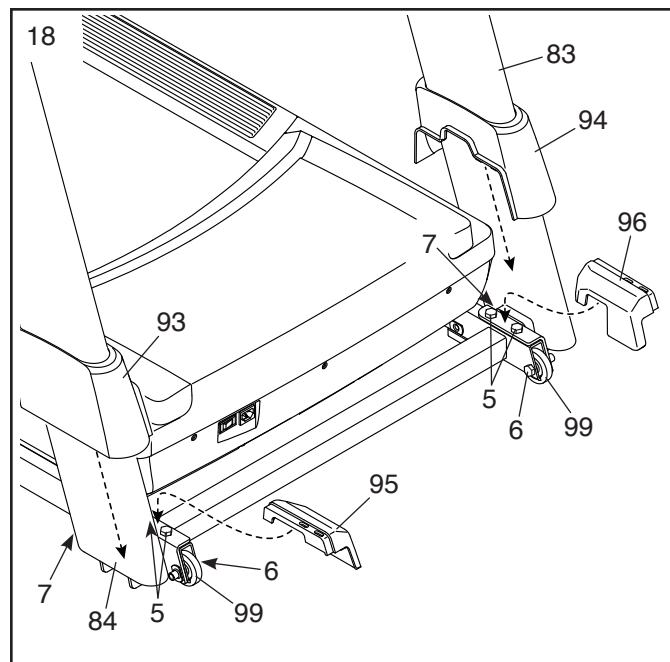


18. **Draai de vier 3/8" x 2 3/8" Schroeven (5) en de twee 3/8" x 1 1/4" Schroeven (7) goed vast.**

Draai vervolgens de twee 3/8" x 1 3/4" Schroeven (6) vast; zorg ervoor dat de Wielen (99) vrij kunnen blijven draaien.

Plaats vervolgens de Binnenste Linkerbasis (96) op het onderste uiteinde van de Linkerstaander (83). Schuif de Linkerbasis (94) omlaag en duw deze op de Binnenste Linkerbasis.

Plaats vervolgens de Binnenste Rechterbasis (95) op het onderste uiteinde van de Rechterstaander (84). Schuif de Rechterbasis (93) omlaag en duw deze op de Binnenste Rechterbasis.



19. **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 bij te stellen (zie bladzijde 33). Let op: Er kunnen extra onderdelen zijn meegeleverd.

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.

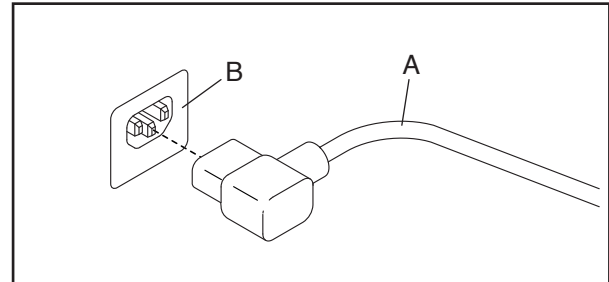
Het stroomsnoer van het product heeft een aardingsgeleider voor apparatuur en een aardestekker.

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 andere uiteinde van het stroomsnoer (A) in een juist stopcontact (C) dat goed geïnstalleerd en geaard is volgens de geldende bepalingen en verordeningen.

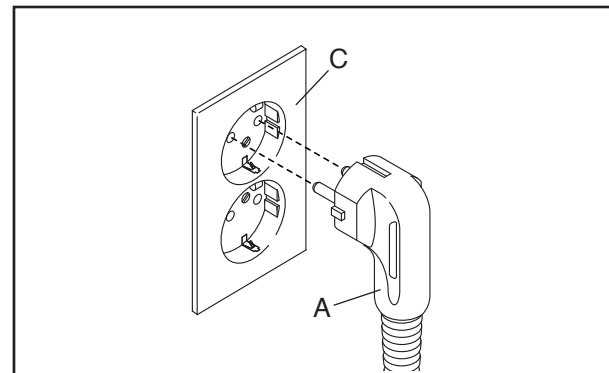
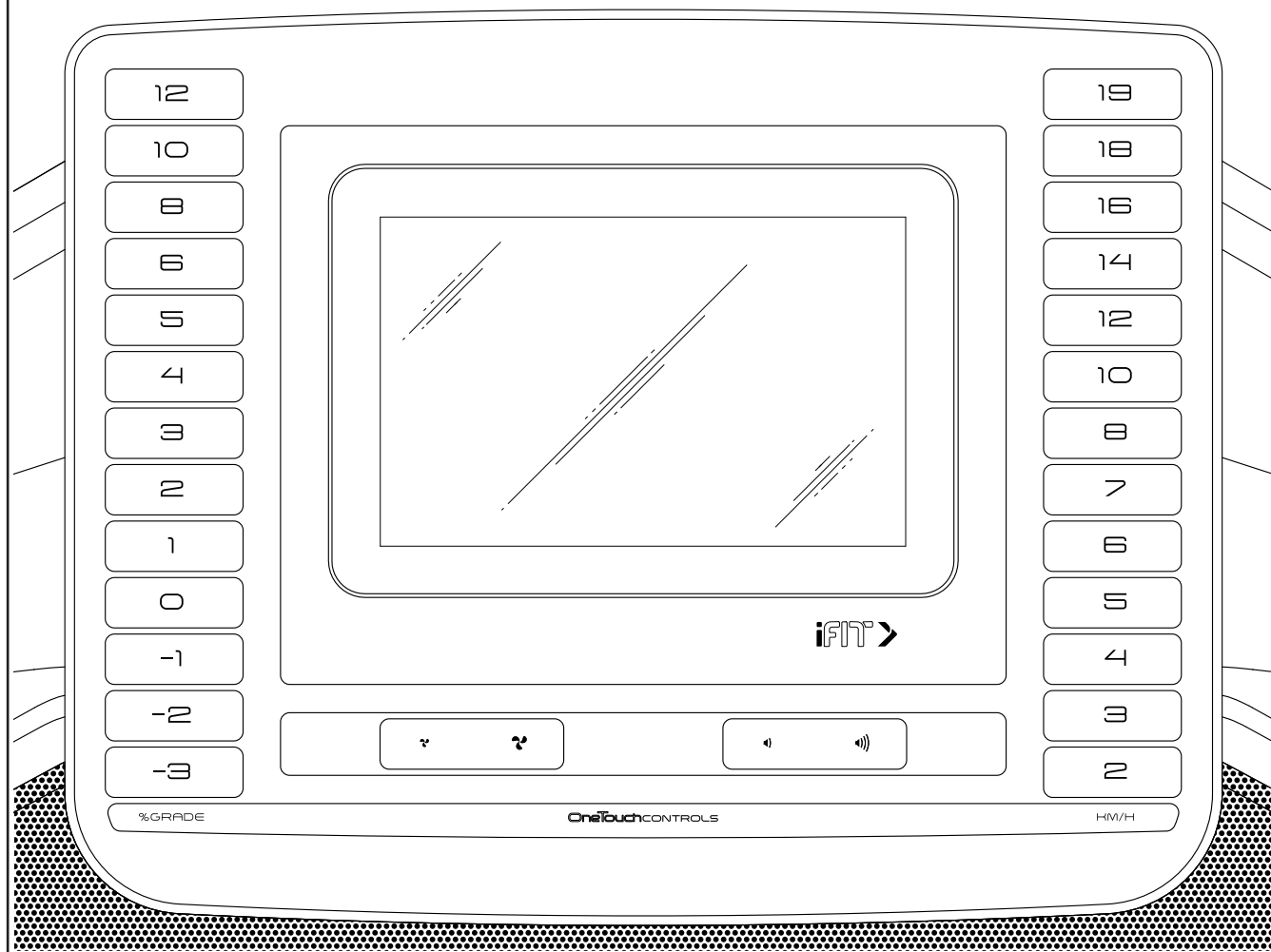


DIAGRAM VAN HET BEDIENINGSPANEEL



DE WAARSCHUWINGSSTICKER OPPLAKKEN

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

FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het geavanceerde bedieningspaneel van de loopband biedt een reeks functies die zijn ontwikkeld om uw trainingen effectiever en leuker te maken.

Het bedieningspaneel is voorzien van draadloze technologie waarmee het bedieningspaneel verbinding kan maken met iFIT en u een roterende selectie van aanbevolen iFIT-trainingen kan bieden. Elke training verandert automatisch de snelheid en de helling van de loopband, terwijl een iFIT-coach u leidt door de training.

Met een iFIT-abonnement hebt u onbeperkt toegang tot de bibliotheek van iFIT met duizenden studio- en bestemmingstrainingen. U kunt zelfs uw eigen trainingen creëren, resultaten van uw trainingen registreren, fitnessdoelen instellen en bijhouden, en toegang krijgen tot vele andere functies.

U kunt wanneer u de handmatige modus van het bedieningspaneel gebruikt de snelheid en de helling van de loopband veranderen door een druk op een toets. Het bedieningspaneel zal tijdens het trainen direct feedback over de training geven.

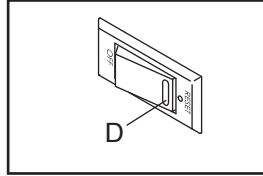
U kunt ook uw hartslag meten wanneer u een compatibele hartslagmonitor gebruikt. **Zie bladzijde 29 voor het kopen van een hartslagmonitor.**

Om de stroom in te schakelen, zie bladzijde 19. Om meer te weten te komen over het gebruik van het touchscreen, zie bladzijde 19. Voor het instellen van het bedieningspaneel, zie bladzijde 20.

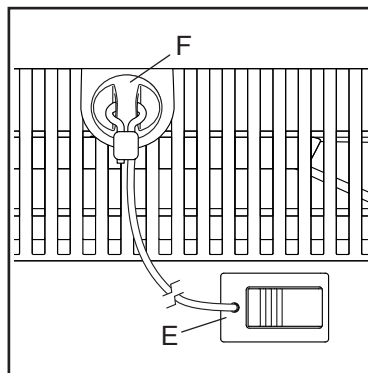
DE STROOM INSCHAKELEN

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 17). 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 aan de sleutel (F) vastzit en schuif de clip stevig aan de tailleband van uw kleding. Plaats dan de sleutel in het bedieningspaneel.



Let op: Het kan eventjes duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik. **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.

Let op: Het bedieningspaneel kan de snelheid en de afstand in kilometers of mijlen weergeven. Om te ontdekken welk meeteenheid is gekozen, kijkt u bij **DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL WIJZIGEN** op bladzijde 26.

HET TOUCHSCREEN GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel bevat een tablet met een kleurentouchscreen. De volgende informatie zorgt ervoor dat u bekend raakt met de geavanceerde technologie van de tablet:

- Het bedieningspaneel werkt op dezelfde wijze als andere tablets. U kunt met uw vinger op het scherm tikken of over het scherm vegen om bepaalde beelden op het scherm te bewegen, zoals de displays in een training (zie stap 5 op bladzijde 21). U kunt echter niet in- of uitzoomen door met uw vinger over het scherm te schuiven.
- Het scherm is niet drukgevoelig. U hoeft niet hard op het scherm drukken.
- Als u informatie in een tekstvak wilt typen, drukt u op het tekstvak om het toetsenbord te zien. Druk op **?123** om nummers of andere tekens op het toetsenbord te gebruiken. Druk op **~{<** om meer tekens te bekijken. Druk opnieuw op **?123** om terug te keren naar het nummertoesenbord. Druk op **ABC** om terug te keren naar het lettertoetsenbord. Druk op de shift-toets (omhoogwijzend pijlsymbool) om een teken met een hoofdletter te gebruiken. Druk een tweede keer op de shift-toets om meerdere tekens met een hoofdletter te gebruiken. Druk een derde keer op de shift-toets om terug te keren naar het toetsenbord met kleine letters. Druk op de wissen-toets (terugwijzend pijltje met een X-symbool) om het laatste teken te wissen.

HET BEDIENINGSPANEEL INSTELLEN

Stel het bedieningspaneel in voordat u de loopband voor de eerste keer gaat gebruiken.

1. Maak verbinding met uw draadloze netwerk.

Voor toegang tot het internet, het downloaden van iFIT-trainingen en het gebruiken van verschillende andere functies van het bedieningspaneel, dient u het bedieningspaneel aan te sluiten op een draadloos netwerk. Volg de instructies op het scherm om het bedieningspaneel op uw draadloze netwerk aan te sluiten.

2. De instellingen afstellen.

Vul het formulier op het scherm in om het bedieningspaneel in te stellen op het weergegeven van de gewenste meeteenheid en uw tijdzone. Let op: Om deze instellingen later te wijzigen, zie DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL WIJZIGEN op bladzijde 26.

3. Inloggen op of aanmaken van een iFIT-account.

Verstrek uw e-mail-adres en volg de instructies op het scherm om u te registreren voor of in te loggen op uw iFIT-account.

4. Controleer op firmware-updates.

Druk eerst op de menutoets (symbool van drie horizontale lijnen), dan op *Settings* (instellingen), dan op *Maintenance* (onderhoud) en vervolgens op *Update*. Het bedieningspaneel controleert of er firmware-updates zijn. Zie stap 5 op bladzijde 27 voor meer informatie.

5. Het hellingssysteem kalibreren.

Druk eerst op de menutoets (symbool van drie horizontale lijnen), dan op *Settings* (instellingen), dan op *Maintenance* (onderhoud), dan op *Calibrate Incline* (helling kalibreren) en vervolgens op *Begin* om het hellingssysteem te kalibreren. Zie stap 6 op bladzijde 27 voor meer informatie.

Het bedieningspaneel is nu klaar zodat u met trainen kunt beginnen. De volgende bladzijden geven uitleg over de verschillende trainingen en andere functies die het bedieningspaneel biedt.

Voor gebruik van de handmatige modus, zie bladzijde 21. **Voor gebruik van een aanbevolen training**, zie bladzijde 22. **Voor het maken van een teken-uw-eigen-kaart-training**, zie bladzijde 24. **Voor gebruik van een iFIT-training**, zie bladzijde 25.

Voor het wijzigen of bekijken van de bedieningspaneelinstellingen, zie bladzijde 26. **Voor het aansluiten op een draadloos netwerk**, zie bladzijde 28. **Voor het afstellen van de loopvlakkussens**, zie bladzijde 29.

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 33).

DE HANDMATIGE MODUS GEBRUIKEN

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie DE STROOM INSCHAKELEN op bladzijde 19. **Let op: Het kan eventjes duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.**

2. Selecteer het startscherm.

Als u het bedieningspaneel aanzet, wordt het startscherm op het scherm weergegeven, nadat het bedieningspaneel is opgestart.

Als u in een training bent, drukt u op het scherm en volgt u de aanwijzingen om de training te beëindigen en om terug te keren naar het startscherm. Als u in de instellingenmenu's bent, drukt u op de terug-toets (pijlsymbool) om terug te keren naar het startscherm.

Let op: Als u van plan bent een draagbare hartslagmonitor te gebruiken bij het bedieningspaneel, moet u de hartslagmonitor omdoen **voordat u de loopbandriem start**. Wanneer u de loopbandriem aan het begin van elke training start, zoekt het bedieningspaneel gedurende 30 seconden automatisch naar de hartslagmonitor. **Zie bladzijde 29 voor meer informatie over de draagbare hartslagmonitor.**

3. Start de loopbandriem en stel de snelheid bij.

Om de loopbandriem te starten, drukt u op *Manual Start* (handmatige start) op het scherm of op de toets Start op het bedieningspaneel. De loopbandriem zal beginnen te bewegen met lage snelheid. U kunt tijdens het oefenen de snelheid van de loopbandriem naar wens veranderen door op de snelheid-toenametoets en -afnametoets 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.

Als u op een van de genummerde snelheidstoetsen drukt, wordt de snelheid van de loopbandriem geleidelijk aangepast tot de gewenste snelheidsinstelling is bereikt.

4. De hellingstand van de loopband veranderen zoals gewenst.

Druk om de helling van de loopband te veranderen, op de helling-toenametoets en -afnametoets, of een van de genummerde hellingstoetsen. Elke keer als u op een van de toetsen drukt, zal de helling geleidelijk veranderen tot deze de geselecteerde hellinginstelling bereikt.

BELANGRIJK: De eerste keer dat u de loopband gebruikt, moet u eerst het hellings-systeem kalibreren (zie stap 6 op bladzijde 27).

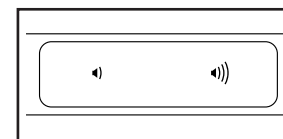
5. Uw voortgang bijhouden.

Terwijl u loopt of rent op de loopband, wordt een selectie van trainingsinformatie weergegeven:

- De hellingstand van de loopband
- De verstreken tijd
- Het geschatte aantal calorieën dat u hebt verbrand
- De afstand die u gelopen of gerend hebt
- De snelheid van de loopbandriem

Er is ook aanvullende informatie beschikbaar. Om aanvullende statistieken of grafieken te zien of er doorheen te bladeren, veegt u omlaag vanaf de bovenkant van het scherm. U kunt ook drukken op de toets + op het scherm om de statistische gegevens of grafieken te zien. **Let op: Als u een compatibele hartslagmonitor draagt (zie bladzijde 29), wordt ook uw hartslag weergegeven.**

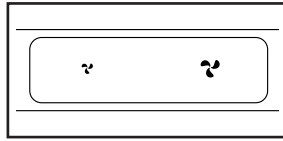
Indien gewenst kunt ook het volume bijstellen door op de volumetoetsen op het bedieningspaneel te drukken.



Druk op de toets Stop of tik op het scherm en druk op het pauzesymbool om de loopbandriem te stoppen. Druk op de toets Start of druk op het afspeelsymbool op het scherm om de loopbandriem opnieuw te starten.

6. Zet de ventilator indien gewenst aan.

De ventilator heeft meerdere snelheidsinstellingen waaronder een automatische modus. Als de automatische modus is geselecteerd, wordt de snelheid van de ventilator automatisch verhoogd of verlaagd als de snelheid van de loopbandriem toe- of afneemt. Druk herhaaldelijk op de ventilator-toenametoets en -afnametoets om een ventilatorsnelheid te kiezen of om de ventilator uit te zetten.



7. Als u klaar bent met de training haalt u de sleutel uit het bedieningspaneel.

Stap op de voetleuningen en druk op de toets Stop op het bedieningspaneel of tik op het scherm en druk op het pauzesymbool. Druk vervolgens op het stopsymbool op het scherm of druk opnieuw op de toets Stop. Er zal een samenvatting van de training op het scherm verschijnen. Als u uw training wilt bewaren voor toekomstig gebruik, kunt u deze als favoriet toevoegen door te drukken op het hart-pictogram op het scherm. Met een van de opties op het scherm kunt u eventueel uw resultaten opslaan of publiceren. Druk op *Finish* (voltooien) om het startscherm te verlaten. Haal dan de sleutel uit het bedieningspaneel en bewaar deze op een veilige plek.

Wanneer u klaar bent met het gebruik van de loopband, zet u de stroomschakelaar in de stand Off (uit) en haalt u het stroomsnoer uit het stopcontact. **BELANGRIJK: Als u dit niet doet, kunnen de elektrische onderdelen van de loopband voortijdig slijten.**

EEN AANBEVOLEN TRAINING GEBRUIKEN

Let op: Het bedieningspaneel moet zijn aangesloten op een draadloos netwerk (zie VERBINDEN MET EEN DRAADLOOS NETWERK op bladzijde 28) om een aanbevolen training te gebruiken.

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie DE STROOM INSCHAKELEN op bladzijde 19. **Let op: Het kan eventjes duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.**

2. Kies het startscherm of de trainingsbibliotheek.

Wanneer u de stroom inschakelt, zal het startscherm verschijnen nadat het bedieningspaneel is opgestart.

Als u in een training bent, drukt u op het scherm en volgt u de aanwijzingen om de training te beëindigen en om terug te keren naar het startscherm. Als u in de instellingenmenu's bent, drukt u op de terug-toets (pijsymbool) om terug te keren naar het startscherm.

Druk op de toetsen onderaan het scherm voor het selecteren van het startscherm (toets Home) of de trainingsbibliotheek (toets Browse).

3. Een training selecteren.

Als u een training uit het startscherm of de trainingsbibliotheek wilt selecteren, drukt u op de gewenste training-toets op het scherm. Veeg of tik met uw vinger op het scherm om zo nodig te scrollen.

De aanbevolen trainingen op uw bedieningspaneel veranderen periodiek. Om een van de aanbevolen trainingen voor toekomstig gebruik op te slaan, kunt u deze als favoriet toevoegen door te drukken op de favorieten-toets (hartsymbool). U moet bij uw iFIT-account zijn ingelogd om een aanbevolen training op te slaan (zie stap 3 op bladzijde 25).

Als u voor een training uw eigen kaart wilt tekenen, bekijkt u EEN TEKEN-UW-EIGEN-KAART-TRAINING CREËREN op bladzijde 24.

Als u een training kiest, geeft het scherm een overzicht van de training weer met informatie over de duur en de afstand van de training, en het geschatte aantal calorieën dat u tijdens de training verbrandt.

4. Start de training.

Druk op *Start Workout* (training starten) om de training te starten.

Tijdens sommige trainingen zal een iFIT-coach u begeleiden tijdens een videotraining. Tik op het scherm om apart muziek-, trainerstem- en volume-opties voor de training te selecteren.

Tijdens sommige trainingen geeft het scherm een kaart van de route en toont een marker uw voortgang. Druk op de toetsen op het scherm om de gewenste kaartopties te selecteren.

Als de snelheid of helling te hoog of te laag is, kunt u op de toename- of afnametoets drukken om Smart Adjust (slim afstellen) te activeren en de intensiteit van de training te schalen. **Om terug te keren naar de geprogrammeerde instellingen van de training**, drukt u op het scherm, en schakelt u vervolgens Smart Adjust (slim afstellen) uit.

Let op: Het caloriedoel dat in de trainingsbeschrijving wordt weergegeven, is een schatting van het aantal calorieën dat u tijdens de training verbrandt. Het daadwerkelijke aantal calorieën dat u verbrandt hangt af van verschillende factoren, waaronder uw gewicht. Als u bovendien de snelheid of helling tijdens de training handmatig wijzigt, heeft dat invloed op het aantal calorieën dat u verbrandt.

Druk eenvoudigweg op het scherm en op het pauzesymbool om de training te pauzeren. Om verder te gaan met de training drukt u op het afspeelsymbool.

Als u de training wilt beëindigen, drukt u op het scherm om de training te pauzeren en volgt u de aanwijzingen op het scherm om de training te beëindigen en terug te keren naar het startscherm.

Als de training stopt, wordt een samenvatting van de training op het scherm weergegeven. Desgewenst kunt u opties selecteren, zoals het toevoegen van de training aan uw schema (zie EEN IFIT-TRAINING GEBRUIKEN op bladzijde 25) of de training toevoegen aan uw lijst met favorieten. Druk dan op *Finish* (voltooien) om terug te keren naar het startscherm.

5. Desgewenst een hoofdtelefoon gebruiken.

Om uw draadloze hoofdtelefoon op het bedieningspaneel aan te sluiten, zet u eerst uw hoofdtelefoon aan, zet u deze in de koppelingsmodus en plaatst u deze nabij het bedieningspaneel. Druk vervolgens op het scherm op een open plek, druk op de optie om uw hoofdtelefoon aan te sluiten, en selecteer uw hoofdtelefoon uit de lijst op het scherm.

Als uw hoofdtelefoon en het bedieningspaneel met succes zijn gekoppeld, wordt de audio van het bedieningspaneel via uw hoofdtelefoon afgespeeld.

6. Uw voortgang bijhouden.

Zie stap 5 op bladzijde 21.

7. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 6 op bladzijde 22.

8. Als u klaar bent met de training haalt u de sleutel uit het bedieningspaneel.

Zie stap 7 op bladzijde 22.

EEN TEKEN-UW-EIGEN-KAART-TRAINING CREËREN

Let op: Het bedieningspaneel moet zijn aangesloten op een draadloos netwerk (zie VERBINDEN MET EEN DRAADLOOS NETWERK op bladzijde 28) om een teken-je-eigen-kaart-training te creëren. Een iFIT-account is ook vereist.

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie DE STROOM INSCHAKELEN op bladzijde 19. **Let op: Het kan eventjes duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.**

2. Selecteer een teken-je-eigen-kaart-training.

Druk op *Create* (maken) op het scherm om een teken-je-eigen-kaart-training te selecteren.

3. Teken je kaart.

Navigeer naar het gebied op de kaart waar u uw training wilt tekenen door uw vingers over het scherm te bewegen. Tik op het scherm om het startpunt van uw training toe te voegen. Tik vervolgens op het scherm om het eindpunt van uw training toe te voegen. Let op: Als u de training op hetzelfde punt wilt starten en eindigen, gebruikt u de opties *Close Loop* (lus sluiten) of *Out & Back* (heen en weer). U kunt ook aangeven dat uw training over de weg gaat.

Indien u een fout maakt, kunt u drukken op *Undo* (ongedaan maken).

Het scherm geeft de hoogte en afstand voor uw training weer. Desgewenst kunt de standaardsnelheid wijzigen.

4. Uw training opslaan.

Druk op *Save New Workout* (nieuwe training opslaan) op het scherm. Indien gewenst kunt u de titel van de training wijzigen of een beschrijving toevoegen.

5. Start de training.

Druk op *Start Workout* (training starten) op het scherm om de training te starten. Kort nadat u op de toets hebt gedrukt, komt de loopbandriem in beweging. Houd de handleuning vast en begin te lopen. Zie stap 4 op bladzijde 23 voor meer informatie.

6. Uw voortgang bijhouden.

Zie stap 5 op bladzijde 21.

7. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 6 op bladzijde 22.

8. Als u klaar bent met de training haalt u de sleutel uit het bedieningspaneel.

Zie stap 7 op bladzijde 22.

EEN IFIT-TRAINING GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel moet zijn aangesloten op een draadloos netwerk (zie VERBINDEN MET EEN DRAADLOOS NETWERK op bladzijde 28) om een iFIT-training te gebruiken. Een iFIT-account is ook vereist.

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie DE STROOM INSCHAKELEN op bladzijde 19. **Let op: Het kan eventjes duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.**

2. Selecteer het startscherm.

Als u het bedieningspaneel aanzet, wordt het startscherm op het scherm weergegeven, nadat het bedieningspaneel is opgestart.

Als u in een training bent, drukt u op het scherm en volgt u de aanwijzingen om de training te beëindigen en om terug te keren naar het startscherm. Als u in de instellingenmenu's bent, drukt u op de terug-toets (pijlsymbool) om terug te keren naar het startscherm.

3. Log in op uw iFIT-account.

Als u dit nog niet hebt gedaan, drukt u op de menu-toets (symbool van drie horizontale lijnen) op het scherm en tikt u vervolgens op *Log in* (inloggen) om in te loggen op uw iFIT-account. Volg de aanwijzingen op het scherm om uw gebruikersnaam en wachtwoord in te voeren.

Als u tussen gebruikers wilt wisselen binnen uw iFIT-account, drukt u op de menutoets, drukt u op *Settings* (instellingen), en drukt u vervolgens op *Manage Accounts* (accounts beheren). Indien het account meerdere gebruikers heeft, verschijnt er een lijst met gebruikers. Druk op de naam van de gewenste gebruiker.

4. Selecteer een iFIT-training vanaf het startscherm of de trainingsbibliotheek.

Druk op de toetsen onderaan het scherm voor het selecteren van het startscherm (toets Home) of de trainingsbibliotheek (toets Browse).

Voor het selecteren van een iFIT-training uit het startscherm of de trainingsbibliotheek, drukt u op de gewenste training-toets op het scherm. Veeg of tik met uw vinger over het scherm om omhoog of omlaag te scrollen.

De aanbevolen iFIT-trainingen, die op het startscherm worden weergegeven, zullen periodiek veranderen.

De trainingsbibliotheek bevat alle iFIT-trainingen die beschikbaar zijn voor de loopband, ingedeeld in categorieën. Om in de trainingsbibliotheek te zoeken, raakt u de zoektoets (vergroetglassymbool) aan en selecteert u de gewenste filteropties.

Als u een iFIT-training kiest, geeft het scherm een overzicht van de training weer waaronder informatie zoals de duur van de training en het geschatte aantal calorieën dat u tijdens de training verbrandt.

U kunt ook opties selecteren zoals het toevoegen van de training aan uw schema (zie stap 5) of het markeren van de training als favoriet (zie stap 6).

5. Een iFIT-training op de kalender plannen indien gewenst.

Indien gewenst, kunt u een iFIT-training voor een toekomstige datum plannen. Bekijk eenvoudigweg het overzicht of de trainingssamenvatting van de gewenste iFIT-training, druk op *Schedule* (planning), en selecteer vervolgens de gewenste datum op de kalender.

Wanneer de geselecteerde datum aanbreekt, verschijnt de iFIT-training die u hebt gepland op het startscherm.

6. Indien gewenst een lijst met favoriete iFIT-trainingen creëren.

Om een iFIT-training als favoriet te markeren, bekijkt u eenvoudig het overzicht of de trainingssamenvatting van de gewenste iFIT-training en raakt u de favorieten-toets (hartsymbool) aan.

Om een lijst met iFIT-trainingen te bekijken die u als uw favorieten hebt gemarkeerd, selecteert u de trainingsbibliotheek (toets Browse) en drukt u vervolgens op *My List* (mijn lijst).

7. Start de training.

Druk op *Start Workout* (training starten) op het scherm om de training te starten. Kort nadat u op de toets hebt gedrukt, komt de loopbandriem in beweging. Houd de handleuning vast en begin te lopen. Zie stap 4 op bladzijde 23 voor meer informatie.

8. Desgewenst een hoofdtelefoon gebruiken.

Om uw draadloze hoofdtelefoon op het bedieningspaneel aan te sluiten, zet u eerst uw hoofdtelefoon aan, zet u deze in de koppelingsmodus en plaatst u deze nabij het bedieningspaneel. Druk vervolgens op het scherm op een open plek, druk op de optie om uw hoofdtelefoon aan te sluiten, en selecteer uw hoofdtelefoon uit de lijst op het scherm.

Als uw hoofdtelefoon en het bedieningspaneel met succes zijn gekoppeld, wordt de audio van het bedieningspaneel via uw hoofdtelefoon afgespeeld.

9. Uw voortgang bijhouden.

Zie stap 5 op bladzijde 21.

10. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 6 op bladzijde 22.

11. Als u klaar bent met de training haalt u de sleutel uit het bedieningspaneel.

Zie stap 7 op bladzijde 22.

Voor meer informatie over iFIT, gaat u naar iFIT.com.

DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL WIJZIGEN

BELANGRIJK: Een aantal van de instellingen en de beschreven functies is mogelijk niet ingeschakeld. Soms kan een firmware-update ertoe leiden dat uw bedieningspaneel iets anders gaat functioneren.

1. Selecteer het instellingenmenu.

Schakel de stroom eerst in en steek de sleutel in het bedieningspaneel (zie DE STROOM INSCHAKELEN op bladzijde 19). **Let op: Het kan eventjes duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.**

Vervolgens, selecteert u het startscherm. Als u het bedieningspaneel aanzet, wordt het startscherm op het scherm weergegeven, nadat het bedieningspaneel is opgestart. Als u bezig bent met een training, tikt u op het scherm, drukt u op het pauzesymbool, drukt u op het stopsymbool en drukt u vervolgens op *Finish* (voltooien) om terug te keren naar het startscherm.

Druk vervolgens op de menutoets (symbool van drie horizontale lijnen) en druk dan op *Settings* (instellingen). Het instellingenmenu zal op het scherm verschijnen.

2. Navigeer door de instellingenmenu's en wijzig desgewenst de instellingen.

Schuif of tik op het scherm om indien gewenst omhoog of omlaag te scrollen. Druk eenvoudigweg op de menunaam om een instellingenmenu te bekijken. Druk op de terug-toets (pijsymbool) om een menu te verlaten. U kunt instellingen inzien en wijzigen in de volgende instellingenmenu's:

Account

- My Profile (mijn profiel)
- In Workout (in training)
- Manage Accounts (accounts beheren)

Equipment (apparatuur)

- Equipment Info (apparatuur-informatie)
- Equipment Settings (apparatuur-instellingen)
- Maintenance (onderhoud)
- Wi-Fi

About (over)

- Legal (juridisch)

3. Pas de tijdzone en andere instellingen aan.

Druk op *Equipment Settings* (apparatuur-instellingen) om de tijdzone of andere instellingen aan te passen en druk vervolgens op de gewenste instellingen.

4. Bekijk de apparaat-informatie.

Druk op *Equipment Info* (apparatuur-informatie) om informatie over de app of het apparaat te zien, of om de meeteenheid te wijzigen.

Het bedieningspaneel kan snelheid en afstand weergeven in of standaard of metrische meeteenheden.

5. Werk de firmware van het bedieningspaneel bij.

Controleer voor de beste resultaten regelmatig op firmware-updates. Druk op *Maintenance* (onderhoud), en vervolgens op *Update* om te zien of er firmware-updates zijn via uw draadloze netwerk. De update zal automatisch beginnen. **BELANGRIJK: Zet de loopband niet uit of koppel hem niet los als de firmware wordt bijgewerkt om te voorkomen dat het bedieningspaneel beschadigd raakt.**

Het scherm zal de voortgang van de update weergeven. Als de update voltooid is, zal de loopband uitgaan en dan weer aangaan. Als dat niet gebeurt, gebruik dan de stroomschakelaar (zie DE STROOM INSCHAKELEN op bladzijde 19) om de loopband uit te zetten, wacht eventjes en zet hem dan weer aan. Let op: Het kan een paar minuten duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.

Let op: Soms kan een firmware-update ertoe leiden dat het bedieningspaneel iets anders gaat functioneren. Deze updates worden altijd ontwikkeld om uw trainingsservaring te verbeteren.

6. Kalibreer het hellingssysteem van de loopband.

Druk op *Calibrate Incline* (helling kalibreren), en druk vervolgens op *Begin* om het hellingssysteem te kalibreren. De loopband zal automatisch naar het maximale hellingsniveau stijgen en dan naar de startpositie terugkeren. Zo wordt het hellingssysteem gekalibreerd. Als het hellingssysteem is gekalibreerd, drukt u op *Finish* (voltooien). **Let op: Af en toe wordt de hellingkalibratie automatisch uitgevoerd wanneer u de loopband aanzet. Wacht tot de kalibratie is voltooid voordat u probeert de loopband te gebruiken.**

BELANGRIJK: Houd huisdieren, voeten en andere voorwerpen uit de buurt van de loopband als u het hellingssysteem kalibreert. Trek de sleutel uit het bedieningspaneel om de kalibratie van de helling te stoppen in een noodgeval.

7. Het instellingenmenu afsluiten.

Druk op de terug-toets (pijlsymbool) om het menu te verlaten als u in een instellingenmenu bent.

VERBINDEN MET EEN DRAADLOOS NETWERK

Het bedieningspaneel is geschikt voor Wi-Fi, waardoor u een verbinding met een draadloos netwerk kunt opzetten.

1. Selecteer het startscherm.

Zie stap 2 op bladzijde 21.

2. Kies het draadloze netwerkmenu.

Druk op de menu-toets (symbool van drie horizontale lijnen) en druk vervolgens op het Wi-Fi® symbool om het draadloze netwerkmenu te openen.

3. Schakel Wi-Fi in.

Zorg ervoor dat Wi-Fi is ingeschakeld. Als dit niet het geval is, druk dan op de Wi-Fi-wisseltoets om een draadloze verbinding tot stand te brengen.

4. Een draadloze netwerkverbinding instellen en beheren.

Als Wi-Fi is ingeschakeld, vertoont het scherm een lijst met beschikbare netwerken. Let op: Het kan een paar seconden duren voordat de lijst met draadloze netwerken verschijnt.

Let op: U hebt ook uw eigen draadloos netwerk nodig, inclusief een 802.11b/g/n router met geactiveerde SSID broadcast (verborgen netwerken worden niet ondersteund).

Als een lijst met netwerken wordt weergegeven, drukt u op het gewenste netwerk. Let op: U zult uw netwerknaam (SSID) moeten weten. Als uw netwerk een wachtwoord heeft, zult u ook het wachtwoord moeten weten.

Een informatievakje vraagt u of u verbinding wilt maken met het draadloze netwerk. Druk op *Join* (verbinding maken) om verbinding met het netwerk te maken, of druk op *Cancel* (annuleren) om terug te keren naar de lijst met netwerken. Druk op het vak voor het wachtwoord als het netwerk een wachtwoord heeft. Er wordt op het scherm een toetsenbord weergegeven. Druk op het keuzevakje *Show Password* (wachtwoord weergeven) om tijdens het typen het wachtwoord te zien.

Zie HET TOUCHSCREEN GEBRUIKEN op bladzijde 19 om het toetsenbord te gebruiken.

Wanneer het bedieningspaneel is aangesloten op uw draadloze netwerk, zal er een vinkje verschijnen naast de naam van het draadloze netwerk.

Om het contact met een draadloos netwerk te verbreken, houdt u de naam van het draadloze netwerk ingedrukt en drukt u vervolgens op *Forget* (vergeten).

Als u problemen ervaart bij het verbinding maken met een gecodeerd netwerk, controleert u of uw wachtwoord juist is. Let op: Wachtwoorden zijn hoofdlettergevoelig.

Let op: Het bedieningspaneel ondersteunt onbeveiligde en beveiligde (WEP, WPA™ en WPA2™) codering. Een breedbandverbinding wordt aangeraden; de prestaties hangen af van de verbindingssnelheid.

Let op: Ga naar support.iFIT.com voor hulp als u na het volgen van deze instructies nog vragen hebt.

5. Het draadloze netwerkmenu verlaten.

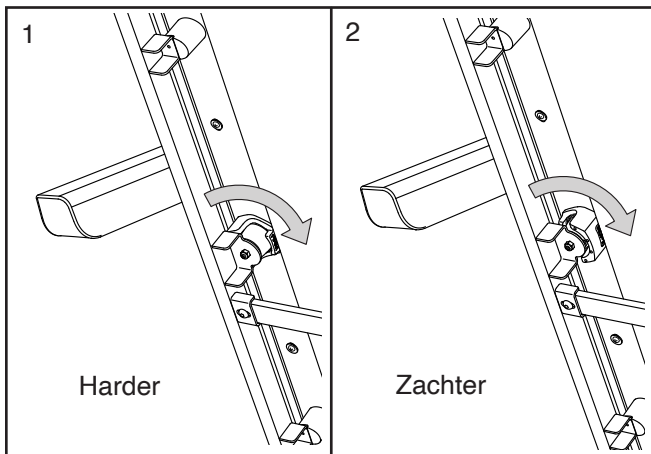
Druk op de terug-toets (pijlsymbool) op het scherm om het draadloze netwerkmenu te verlaten.

DE KUSSENS AFSTELLEN

De loopband heeft een kussensysteem dat de impact tijdens het lopen of rennen op de loopband vermindert.

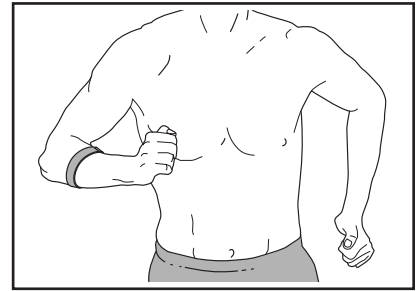
Verwijder eerst de sleutel uit het bedieningspaneel en trek de stekker van het stroomsnoer uit om de kussens te kunnen afstellen. Vervolgens wilt u mogelijk ook de loopband in de opbergpositie plaatsen (raadpleeg DE LOOPBAND INKLAPPEN op bladzijde 30).

Voor een steviger loopvlak draait u een kussen in de stand die wordt weergegeven in tekening 1; voor een minder stevig loopvlak draait u het kussen in de stand die wordt weergegeven in tekening 2. Stel de andere kussens op dezelfde manier bij. **Let op: Zorg ervoor dat de kussens aan de linkerkant en de rechterkant van de loopband even stevig zijn afgesteld. Hoe sneller u op de loopband rent, of hoe zwaarder u bent, des te steviger zou het loopvlak moeten zijn.**



DE OPTIONELE HARTSLAGMONITOR

Het maakt niet uit of u vet wilt verbranden of uw hart- en vaatstelsel wilt verbeteren: de sleutel tot het behalen van de beste resultaten is door de juiste hartslag tijdens uw training te behouden. Een 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 alle Bluetooth Smart hartslagmonitoren.

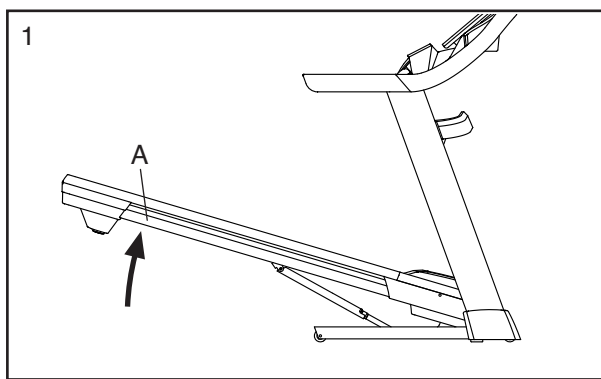
Om een draagbare hartslagmonitor aan te sluiten op het bedieningspaneel, dient u hem eerst om te doen zoals opgegeven in de meegeleverde instructies. Begin dan aan een training of start de loopbandriem in de handmatige modus. Het bedieningspaneel zal zoeken naar de draagbare hartslagmonitor gedurende 30 seconden en automatisch verbinding maken.

DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN

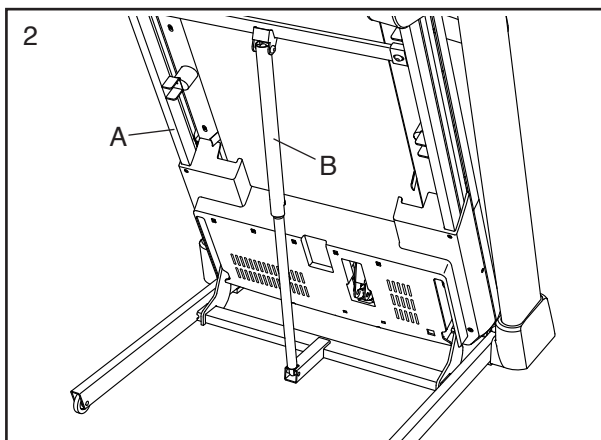
DE LOOPBAND INKLAPPEN

Stel de helling in op nul voordat u de loopband inklapt om te voorkomen dat de loopband beschadigd raakt. Haal dan de sleutel eruit en trek het stroomsnoer uit het stopcontact. **OPGELET:** U moet 20 kg veilig kunnen optillen als u de loopband wilt optillen, laten zakken of verplaatsen.

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



2. Til het onderstel (A) omhoog tot de opbergvergrendeling (B) in de opbergstand vastklikt. **OPGELET:** Zorg ervoor dat de opbergvergrendeling vastzit.

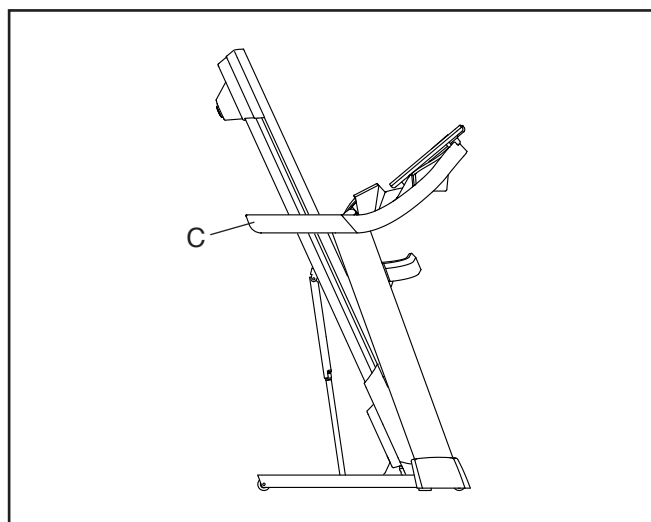


Plaats een mat onder de loopband om de vloer of de vloerbedekking te beschermen. Houd de loopband weg uit direct zonlicht. Berg de loopband nooit op in de opbergstand bij temperaturen hoger dan 30°C.

DE LOOPBAND VERPLAATSEN

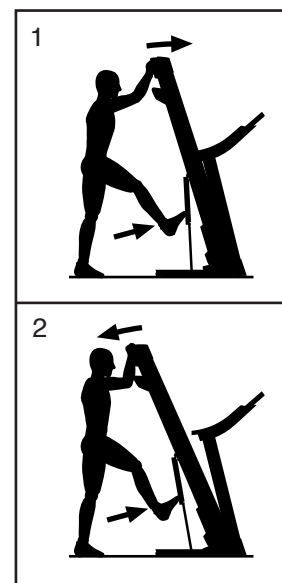
Als u de loopband wilt verplaatsen, dient u deze eerst in te klappen zoals aan de linkerkant staat beschreven. **OPGELET:** Zorg dat de opbergvergrendeling in de vergrendelde positie is. Er kunnen twee mensen nodig zijn om de loopband te verplaatsen. Neem de vereiste maatregelen om uw vloer te beschermen.

Houd de handleuningen (C) vast met beide handen en duw voorzichtig tegen de loopband tot de gewenste locatie. **OPGELET:** Trek niet aan het onderstel, en verplaats de loopband niet op een oneffen ondergrond.



DE LOOPBAND NEERLATEN VOOR GEBRUIK

1. Duw het bovenste uiteinde van het onderstel naar voren en druk tegelijkertijd voorzichtig met uw voet op de voetafdruksticker op de opbergvergrendeling.
2. Trek het bovenste uiteinde van het onderstel naar u toe terwijl u met uw voet op de opbergvergrendeling drukt.
3. Zet een stap terug en laat het onderstel op de vloer zakken.



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. Gebruik alleen door de fabrikant geleverde onderdelen.

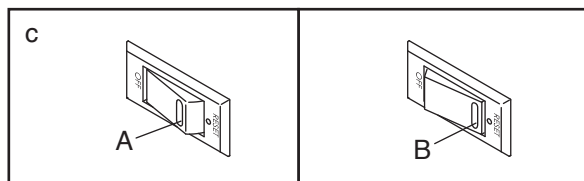
Maak de loopband regelmatig schoon en houd de loopbandriem schoon en droog. **Druk eerst de stroomschakelaar in de uit-stand en maak het stroomsnoer los.** Reinig de buitenkant van de loopband met een vochtige doek en een beetje zachte zeep. **BELANGRIJK: Spuit geen vloeistoffen rechtstreeks op de loopband. 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

- Mocht een verlengsnoer nodig zijn, gebruik dan alleen een 3-dradige geleider, snoermaat 2 mm², 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 helling van de loopband verandert niet juist

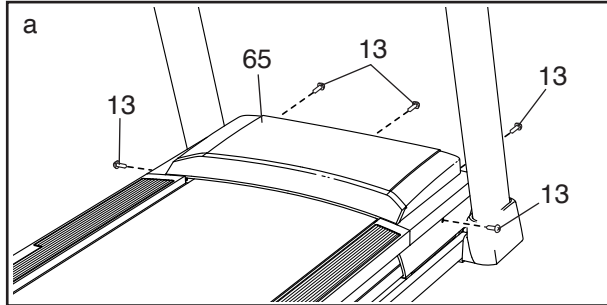
- Kalibreer het hellingssysteem (zie stap 6 op bladzijde 27).

SYMPTOOM: De loopband maakt geen verbinding met het draadloze netwerk

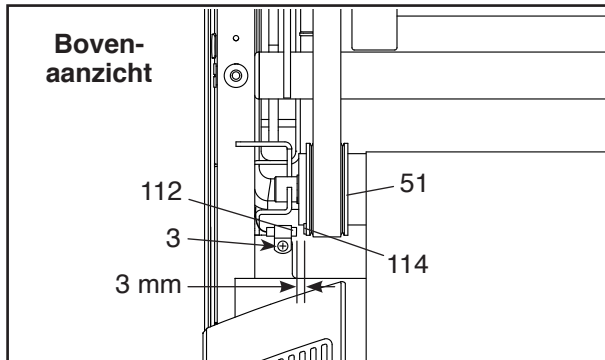
- Zorg dat de draadloze instellingen op het bedieningspaneel juist zijn (zie bladzijde 28).
- Zorg dat de instellingen voor uw draadloze netwerk juist zijn.
- Als u aanvullende vragen heeft, raadpleegt u het voorblad van deze handleiding.

SYMPTOOM: De displays van het bedieningspaneel werken niet goed

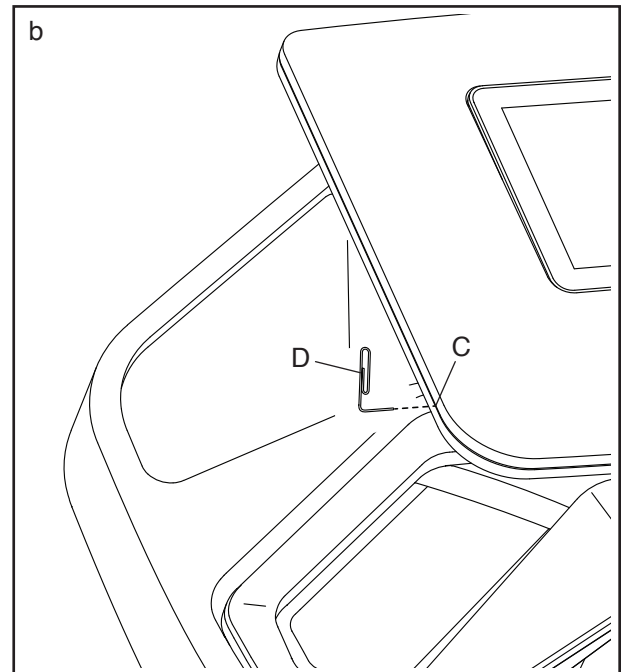
- a. Indien het bedieningspaneel de snelheid of afstand niet op de juiste wijze registreert, verwijdert u de sleutel uit het bedieningspaneel en **HAALT U HET STROOMSNOER UIT HET STOPCONTACT**. Verwijder vervolgens de vijf #8 x 3/4" Pankop-schroeven (13), en draai nauwkeurig de Motorkap (65) eraf.



Zoek vervolgens de Snelheidssensor (112) en de Magneet (114) aan de linkerkant van de Katrol (51). 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.** Draai de #8 x 3/4" Schroef (3) indien nodig los, verplaats de Snelheidssensor lichtjes en maak de Laagbolkopschroef weer vast. Maak de Motorkap weer vast (zie boven), en loop een paar minuten op de loopband om te controleren of de snelheid juist wordt afgelezen.

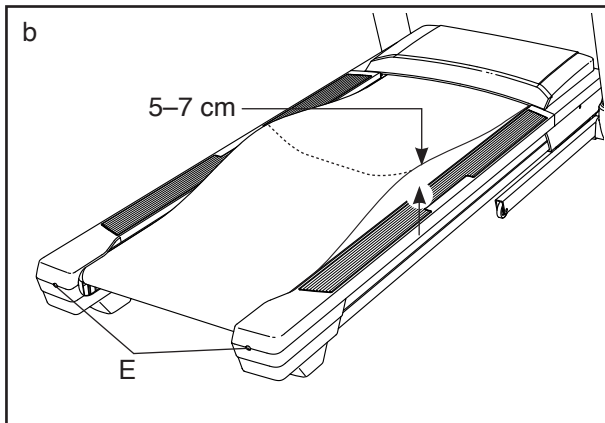


- b. Indien het bedieningspaneel niet goed opstart, of als het bedieningspaneel vaststaat en niet reageert, reset u het bedieningspaneel naar de standaard fabrieksinstellingen. **BELANGRIJK: Door dit te doen, wist u alle aangepaste instellingen die u aan het bedieningspaneel hebt gemaakt.** Voor het resetten van het bedieningspaneel zijn twee personen nodig. Druk eerst de stroomschakelaar in de stand Off (uit). Zoek vervolgens naar de kleine resetopening (C) op de achterrand van het bedieningspaneel. Gebruik een gebogen paperclip (D) en houd hiermee de resetknop in de opening ingedrukt en laat een tweede persoon de stroomschakelaar in de reset-positie (aan) zetten. Blijf de resetknop (C) ingedrukt houden tot het bedieningspaneel aan gaat. Als het resetten voltooid is, zal het bedieningspaneel uitgaan en dan weer aangaan. Als dat niet gebeurt, gebruik dan de stroomschakelaar om de loopband uit en weer aan te zetten. Controleer op firmware-updates als het bedieningspaneel aan is (zie stap 5 op bladzijde 27). Let op: Het kan een paar minuten duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.



SYMPTOOM: De loopbandriem vertraagt als u erop loopt

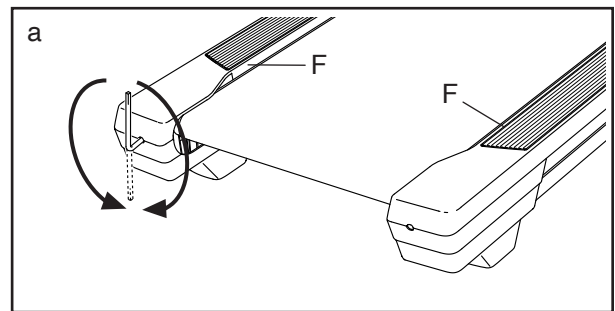
- a. Mocht een verlengsnoer nodig zijn, gebruik dan alleen een 3-dradige geleider, snoermaat 2 mm², van 1,5 m of korter.
- b. Als de loopbandriem te strak staat, dan zal de werking van de loopband verslechteren en kan de loopbandriem beschadigd worden. Verwijder de sleutel en **HAAL HET STROOMSNOER UIT HET STOPCONTACT**. Draai beide schroeven van de spanrol (E) 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.



- c. 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.
- d. Zie de voorkant van deze handleiding als de loopbandriem nog steeds vertraagt als u erop gelopen wordt.

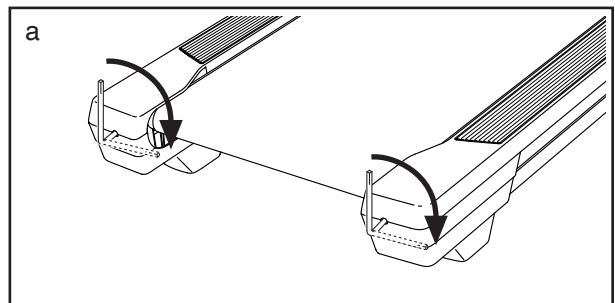
SYMPTOOM: De loopbandriem ligt niet in het midden van de voetleuningen

- a. **BELANGRIJK: Als de loopbandriem langs de voetleuningen (F) 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 slijpt als erop wordt gelopen

- 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 loopband 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 aerobische oefening.

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

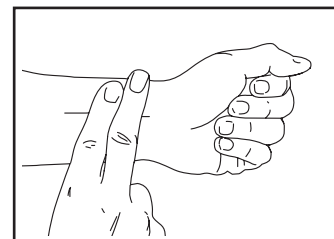
Voor het vinden van het juiste intensiteitsniveau zoekt u uw leeftijd onderaan de grafiek (leeftijden worden afgerond naar het dichtstbijzijnde tiental). De drie getallen boven uw leeftijd bepalen uw "trainingszone". Het laagste getal is de hartslag voor vetverbranding, het middelste getal is de hartslag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

Aerobische oefening – Als het uw doel is om uw hart- en vaatstelsel te versterken, moet u een aerobische 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 aerobische 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.

AANBEVOLEN STREKOEFFENINGEN

De juiste manier voor verschillende basisstrek oefeningen wordt rechts getoond. Beweeg langzaam tijdens het strekken – spring nooit op.

1. Teen aanraken strekoefening

Sta met lichtgebogen knieën en buig langzaam vanuit uw heupen naar voren. Houd uw rug en schouders ontspannen terwijl u zover mogelijk naar beneden reikt, richting uw tenen. Houd deze positie gedurende 15 tellen vast en ontspan dan weer. Herhaal dit 3 keer. Strekken: Hamstrings, achterkant van de knieën en rug.

2. Strekken van de hamstrings

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

3. Strekken van kuiten/achillespees

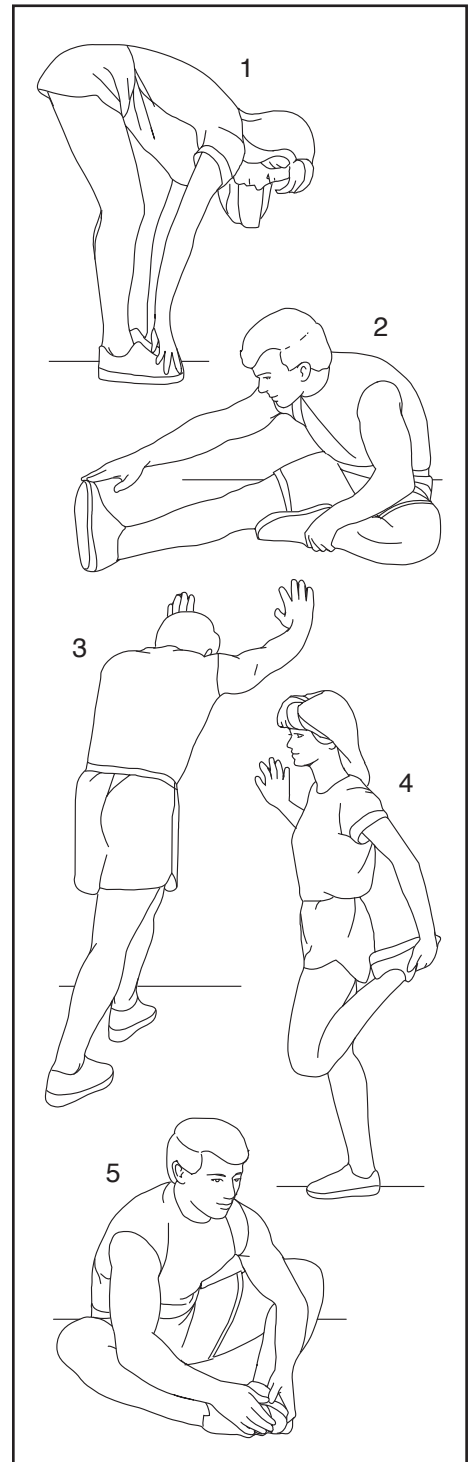
Reik naar voren met het ene been voor het ander en plaats uw handen tegen een muur. Houd uw achterbeen gestrekt en uw achterste voet plat op de vloer. Buig uw voorste been, leun naar voren en beweeg uw heupen in de richting van de muur. Houd deze positie gedurende 15 tellen vast en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer voor elk been. Als u uw achillespeesen nog verder wilt strekken, buigt u ook uw achterste been. Strekken: Kuiten, achillespeesen en enkels.

4. Strekken van de quadriceps

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

5. Strekken binnenkant dijbeen

Zit met de zolen van uw voeten tegen elkaar aan en richt uw knieën naar buiten. Trek uw voeten zover mogelijk naar uw liezen. Houd deze positie gedurende 15 tellen vast en ontspan dan weer. Herhaal dit 3 keer. Strekken: Quadriceps en heupspieren.



OPMERKINGEN

OPMERKINGEN

LIJST MET ONDERDELEN

Modelnr. NTL15421-INT.4 R1221A

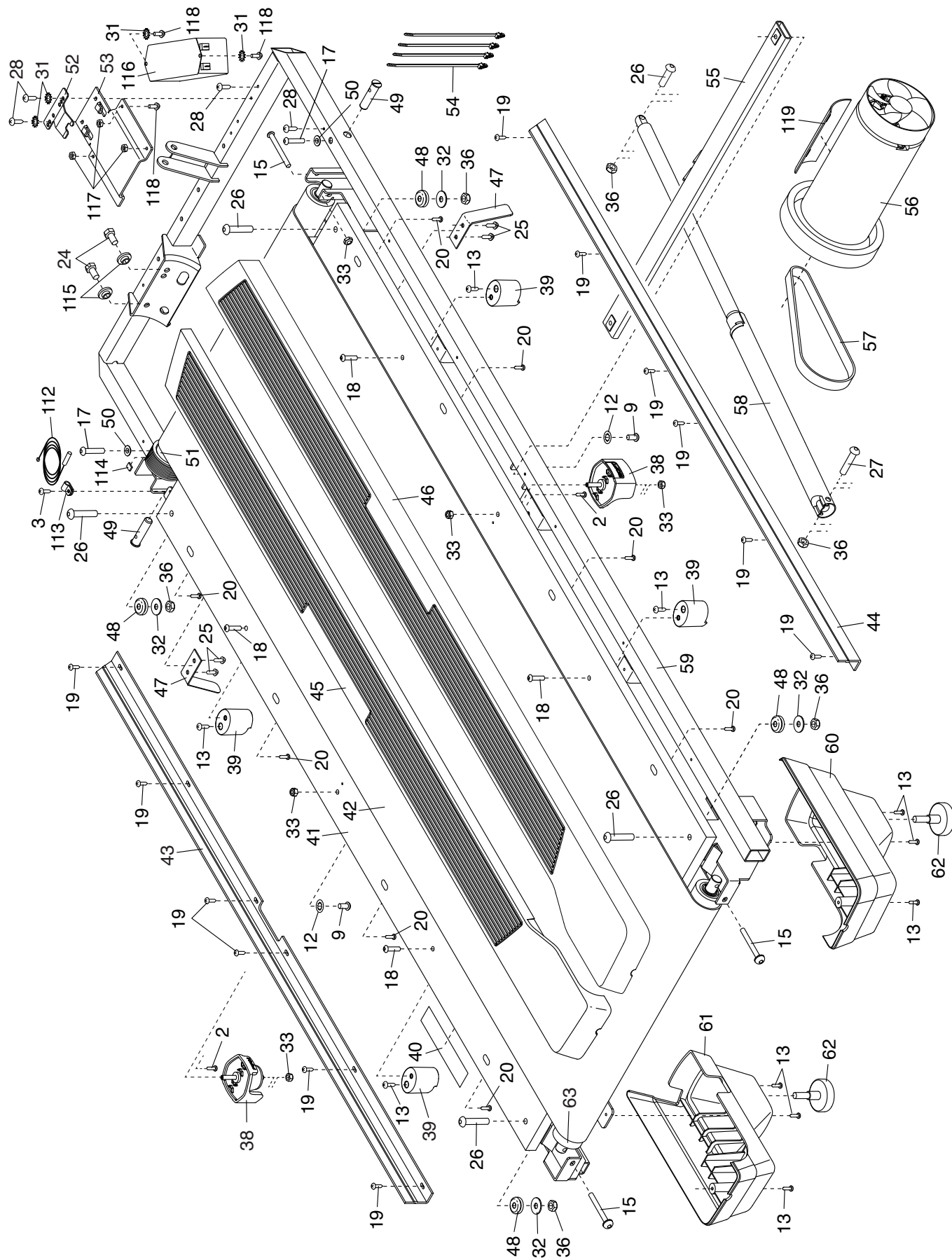
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	M4 x 13mm Schroef	54	4	Plastic Band
2	6	#8 x 1/2" Schroef	55	1	Vergrendelingsdwarsstang
3	9	#8 x 3/4" Schroef	56	1	Aandrijfmotor
4	4	#10 x 3/4" Schroef	57	1	Motorriem
5	4	3/8" x 2 3/8" Schroef	58	1	Opbergvergrendeling
6	2	3/8" x 1 3/4" Schroef	59	1	Onderstel
7	2	3/8" x 1 1/4" Schroef	60	1	Rechterachtervoet
8	4	5/16" x 2 1/2" Schroef	61	1	Linkerachtervoet
9	6	5/16" x 3/4" Schroef	62	2	Achtervoet
10	8	3/8" Sterring	63	1	Spanrol
11	4	#10 Sterring	64	1	Motorkapversiering
12	6	5/16" Sterring	65	1	Motorkap
13	38	#8 x 3/4" Pankopschroef	66	2	Tussenstuk van het Hellings- onderstel
14	2	3/8" x 1 3/8" Bout	67	4	3/8" Plastic Huls
15	3	1/4" x 2 1/2" Schroef	68	2	Tussenstuk van het Onderstel
16	2	3/8" x 1 1/8" Bout	69	1	Hellingsmotor
17	2	1/4" x 1 1/4" Schroef	70	1	Hellingsonderstel
18	4	1/4" x 1" Bout	71	2	Tussenstuk van de Hellingsmotor
19	16	#8 x 3/4" Tekschroef	72	1	Stroomsnoer
20	8	#8 x 5/8" Schroef	73	1	Aansluiting
21	4	1/4" x 1/2" Schroef	74	1	Controller
22	1	3/8" x 1 3/4" Bout	75	1	Stroomschakelaar
23	1	3/8" x 1 1/2" Bout	76	1	Buikpan
24	2	5/16" Motorschroef	77	1	Bovenste Kap van de Linker- handleuning
25	4	#8 x 7/16" Schroef	78	1	Bovenste Kap van de Rechter- handleuning
26	5	5/16" x 1 3/4" Bout	79	1	Onderste Kap van de Linker- handleuning
27	1	5/16" x 2 1/4" Bout	80	1	Onderste Kap van de Rechter- handleuning
28	5	#8 x 1/2" Schroef met Sluitringkop	81	1	Linkerhandleuning
29	1	#8 x 1/2" Machineschroef	82	1	Rechterhandleuning
30	2	3/8" Sluitring	83	1	Linkerstaander
31	4	#8 Sterring	84	1	Rechterstaander
32	4	Platte 5/16" Sluitring	85	1	Linkerkap van de Dwarsstang
33	5	1/4" Moer	86	1	Rechterkap van de Dwarsstang
34	8	#8 x 3/8" Schroef	87	1	Dwarsstang
35	6	3/8" Moer	88	1	Houder van de Staander
36	6	5/16" Moer	89	1	Dwarsstang van de Staander
37	4	1/4" Sterring	90	1	Draad van de Staander
38	2	Instelbaar Kussen	91	2	Doorvoerhuls van de Staander
39	4	Kussen	92	2	Basisvoet
40	1	Waarschuwingssticker	93	1	Rechterbasiskap
41	1	Loopvlak	94	1	Linkerbasiskap
42	1	Loopbandriem	95	1	Binnenste Rechterbasiskap
43	1	Linkerkap van het Onderstel	96	1	Binnenste Linkerbasiskap
44	1	Rechterkap van het Onderstel	97	2	Waarschuwingssticker
45	1	Linkervoetleuning	98	1	Basis
46	1	Rechervoetleuning	99	4	Wiel
47	2	Riemgeleider	100	1	Bedieningspaneel
48	4	Rubberkussen	101	1	Bedieningspaneelbasis
49	2	3/8" Pen			
50	2	9/32" Plastic Huls			
51	1	Spanrol/Katrol			
52	1	Controllerklem			
53	1	Controllerplaat			

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
102	1	Linkerhouder	111	5	Kapkleem
103	1	Rechterhouder	112	1	Snelheidssensor
104	1	Ventilator	113	1	Clip
105	4	Ventilatorschroef	114	1	Magneet
106	2	Ondersteldop van het Bedienings- paneel	115	2	Huls van de Motor
107	1	Onderstel van het Bedieningspaneel	116	1	Filter
108	1	Aardendraad van het Bedienings- paneel	117	3	#8 Moer
			118	3	#8 x 1/2" Machineschroef
109	3	Kabelbinder	119	1	Motorisolator
110	1	Sleutel/Clip	*	—	Gebruikershandleiding

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.

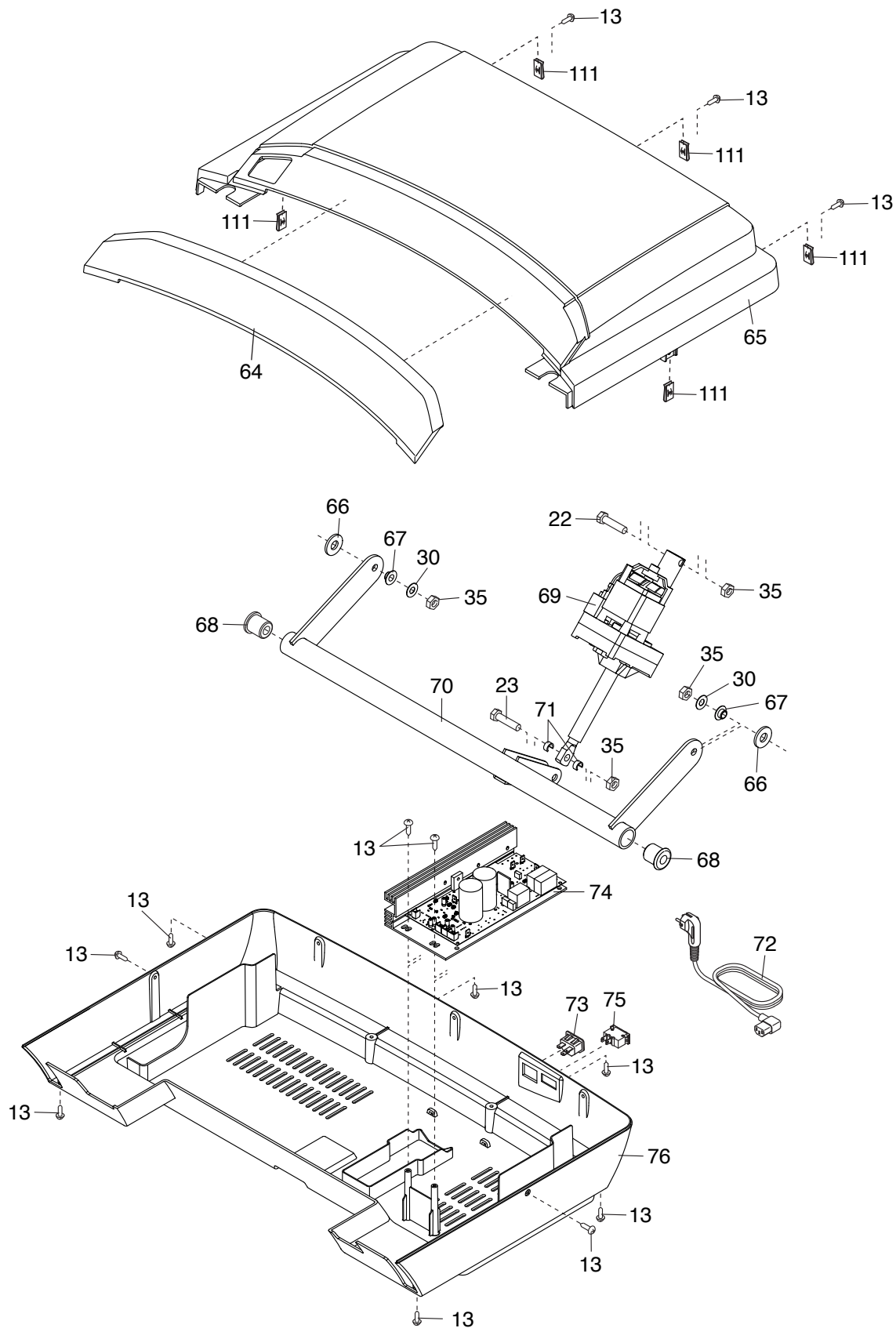
GEDETAILLEERDE TEKENING A

Modelnr. NTL15421-INT.4 R1221A



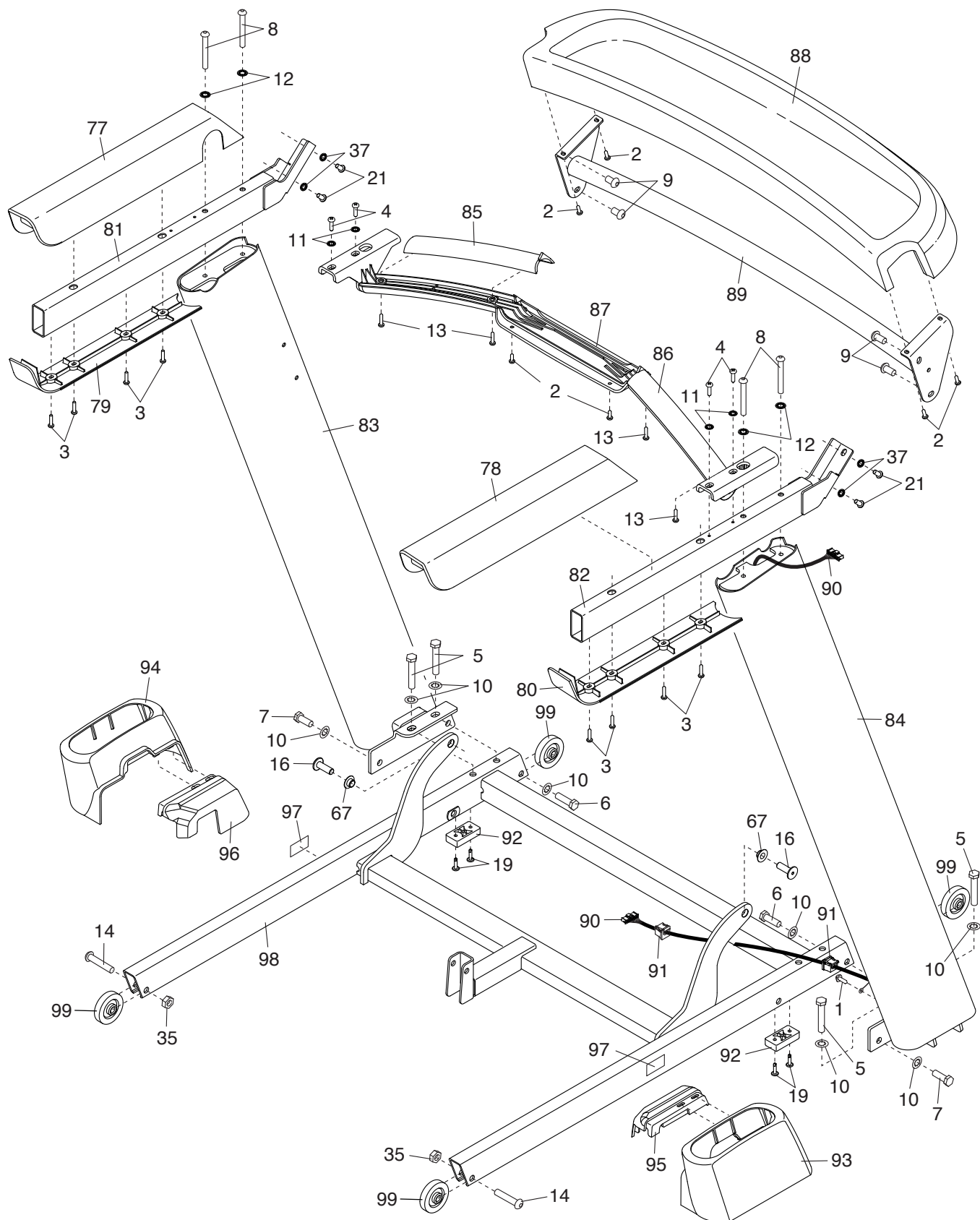
GEDETAILEERDE TEKENING B

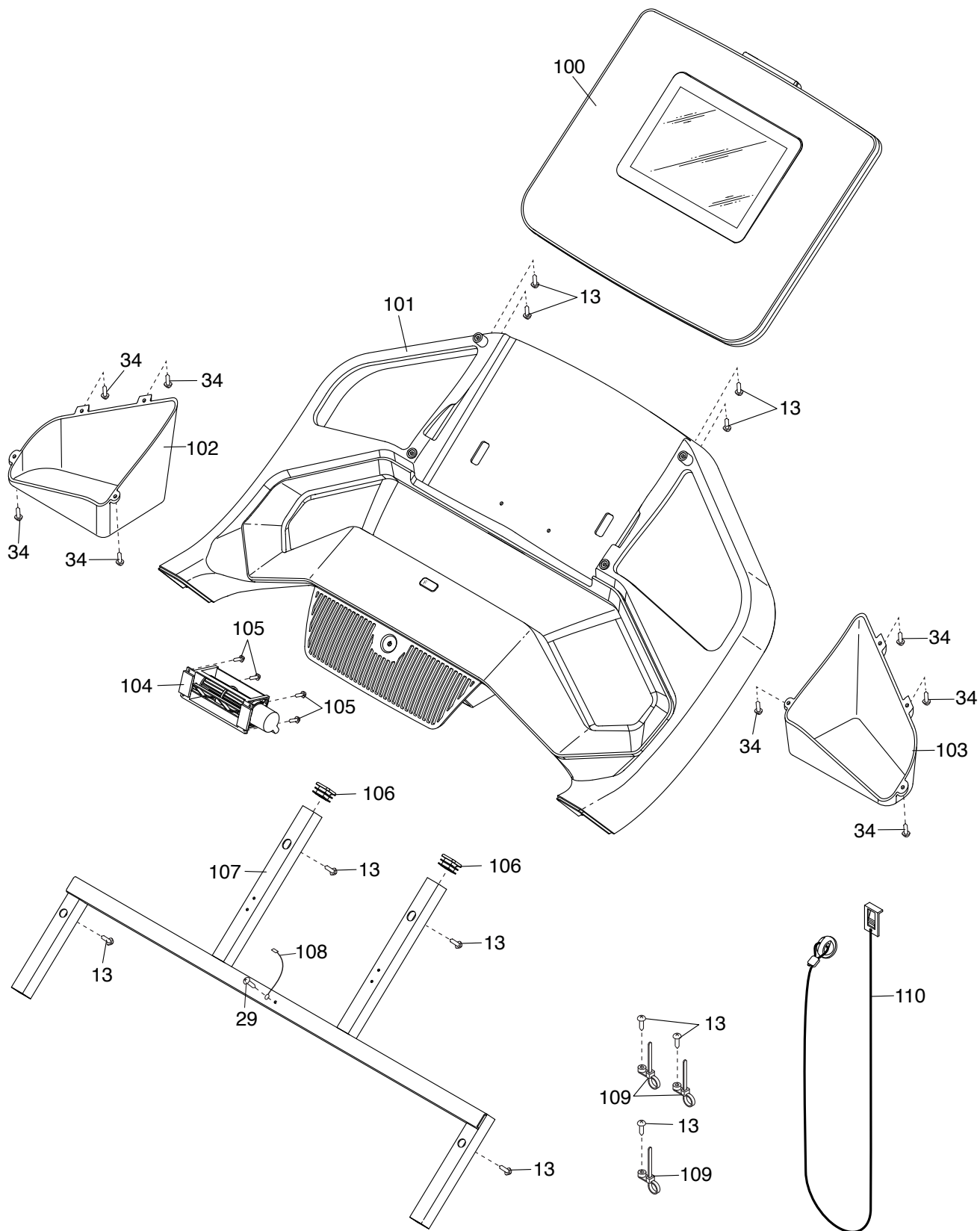
Modelnr. NTL15421-INT.4 R1221A



GEDETAILLEERDE TEKENING C

Modelnr. NTL15421-INT.4 R1221A





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 het serienummer van het product (zie de kapt van deze handleiding)
- de naam van het product (zie de kapt van deze handleiding)
- het referentienummer en de beschrijving van de vervangingsonderdelen (zie de LIJST MET ONDERDELEN en de GEDETAILEERDE 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.

