

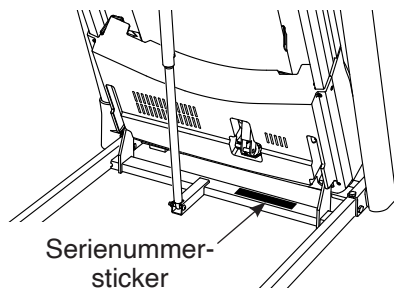
PRO-FORM[®]

SPORT 5.5

Modelnr. PFTL50921-INT.0

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.

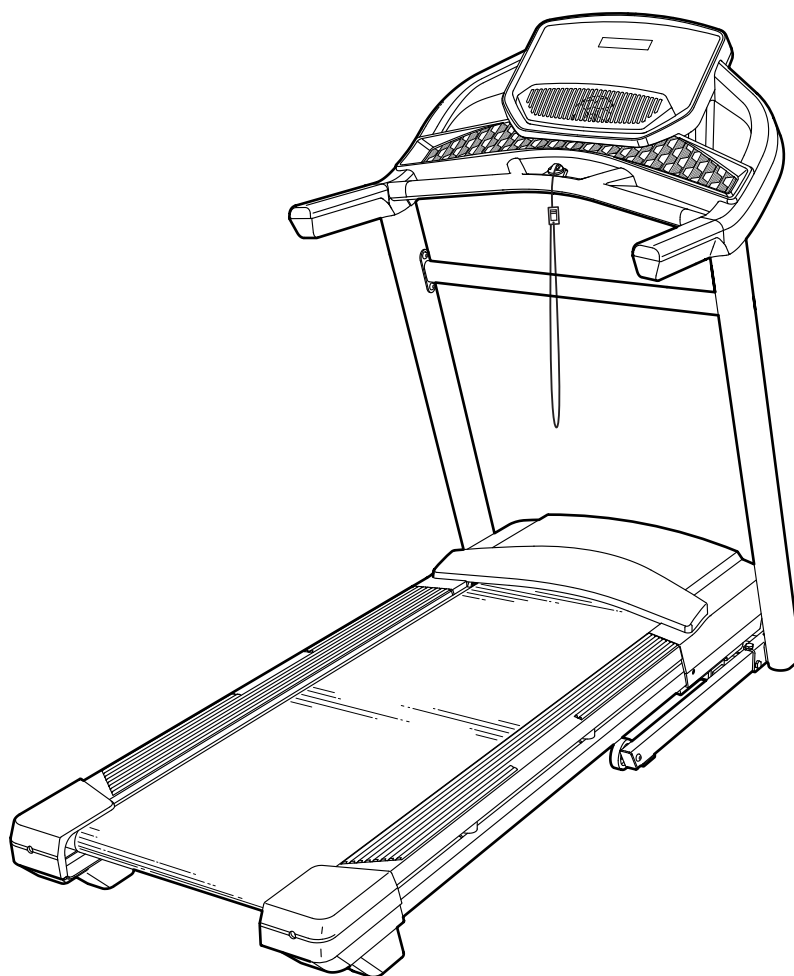
Telefoonnummer: 207 082 883

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 toekomstig gebruik.

GEBRUIKERSHANDLEIDING



INHOUDSOPGAVE

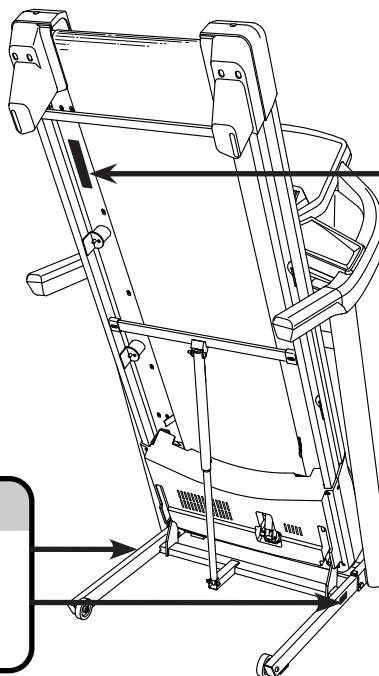
PLAATSING WAARSCHUWINGSSTICKER	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	5
ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA	6
MONTAGE	7
DE LOOPBAND GEBRUIKEN	17
DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN	26
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN	27
TRAININGSRICHTLIJNEN	30
LIJST MET ONDERDELEN	34
GEDETAILLEERDE TEKENING	36
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 handleuningen om te voorkomen dat U valt draag ook altijd de veiligheidsgordel.
- Stop wanneer u zich niet goed voelt, duizelig of kortademig wordt.
- Sluit de stekker goed voordat u de loopband verplaatst of opbergt.
- Helling moet in ruststand gezet worden voordat de loopband opgebogen 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 hoofthair 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 gedeponeerd 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 woord-teken 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 VOORZORGSMATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: Lees alle belangrijke voorzorgsmatregelen 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 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 ze begeleid worden of instructies hebben ontvangen over 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 136 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 27 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 26). 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

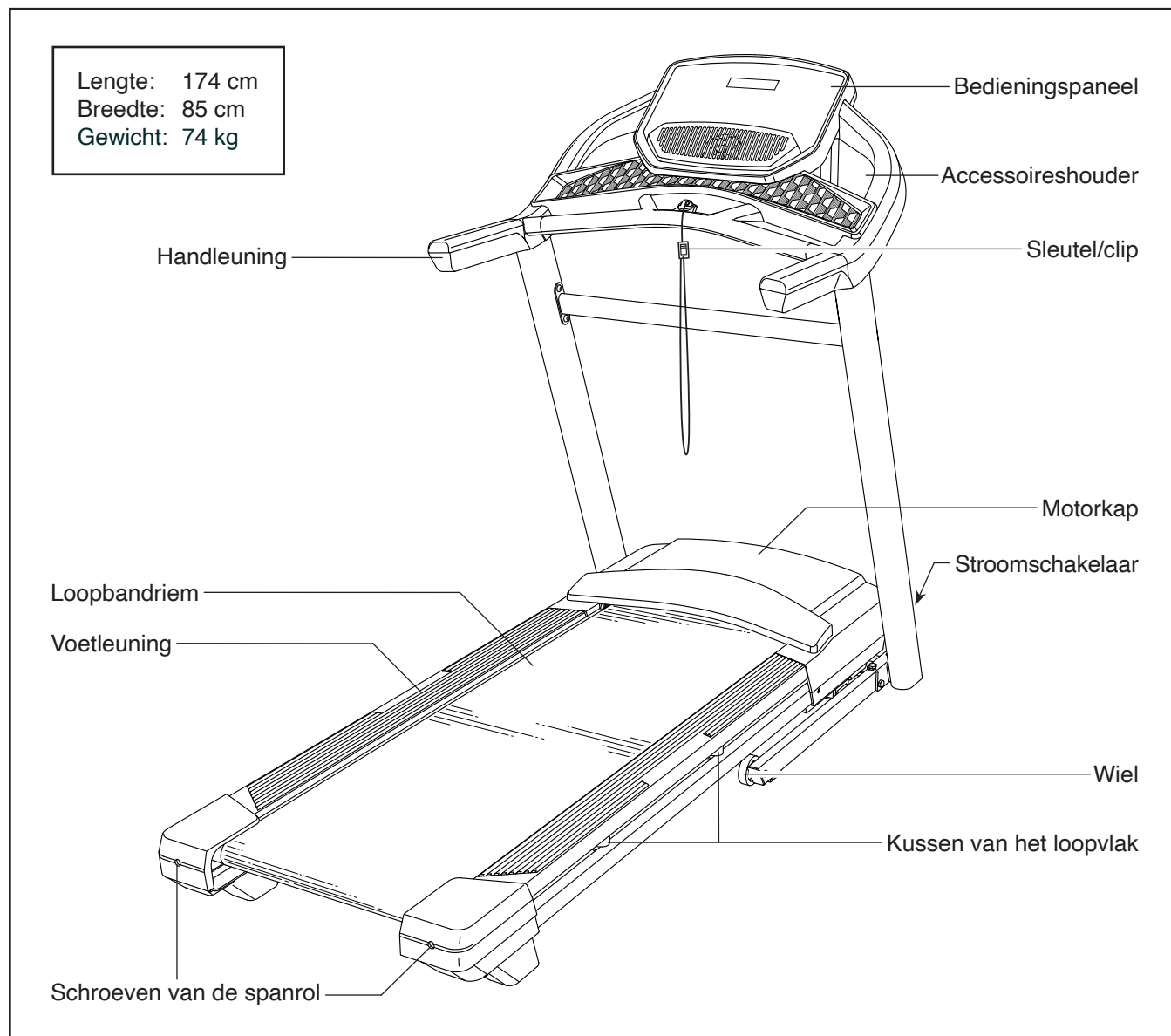
VOORDAT U BEGINT

Dank u dat u heeft gekozen voor de nieuwe PROFORM® SPORT 5.5 loopband. De SPORT 5.5 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.

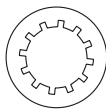


ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA

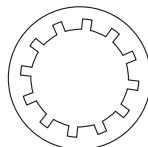
Gebruik de onderstaande tekeningen om kleine onderdelen te herkennen. Het getal tussen haakjes onder iedere tekening is het referentienummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN aan het eind van deze handleiding. Het nummer naast het referentienummer is het aantal dat wordt gebruikt voor de 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.**



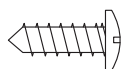
#10 Sterring
(8)–4



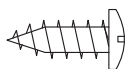
5/16" Sterring
(7)–14



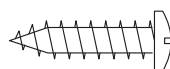
3/8" Sterring
(6)–6



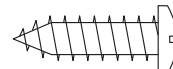
#8 x 1/2"
Aardeschroef
(1)–1



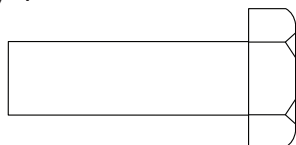
#8 x 1/2"
Schroef (10)–8



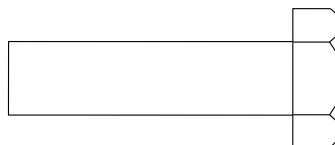
#8 x 3/4" Schroef
(11)–12



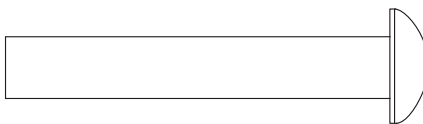
#10 x 3/4" Schroef
(9)–4



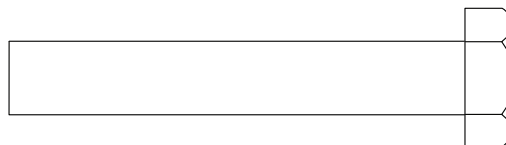
3/8" x 1 1/4" Schroef
(3)–2



3/8" x 1 1/2" Schroef
(4)–2



5/16" x 2" Schroef (5)–4



3/8" x 2 3/8" Schroef (2)–2

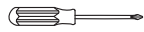
MONTAGE

- 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.
- 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.
- 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 de montage hebt u het volgende gereedschap nodig:

de meegeleverde inbussleutels 

één kruiskopschroevendraaier 

één verstelbare sleutel 

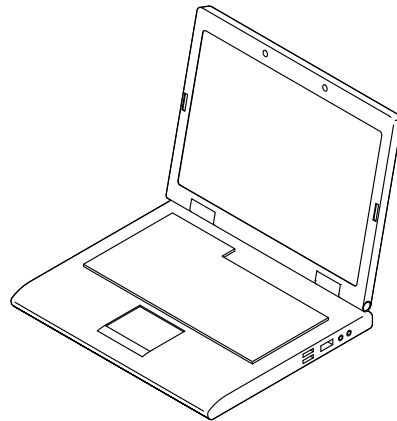
Gebruik geen elektrisch gereedschap om schade aan onderdelen te voorkomen.

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

1

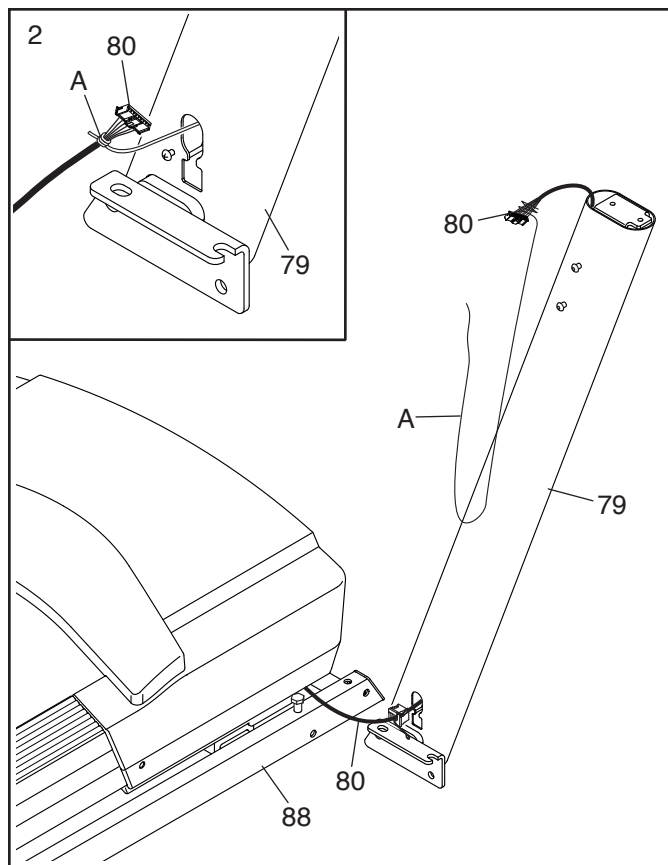


2. **Zorg ervoor dat het stroomsnoer niet op het stopcontact is aangesloten.**

Verwijder de band die de Draad van de Staander (80) aan de voorkant van de Basis (88) bevestigt.

Zoek vervolgens naar de Rechterstaander (79). Laat een tweede persoon de Rechterstaander bij de Basis (88) houden.

Zie de inzettekening. Maak de kabelbinder (A) in de Rechterstaander (79) stevig rond het uiteinde van de Draad van de Staander (80) vast. Steek dan de Draad van de Staander in het onderste uiteinde van de Rechterstaander en trek aan het bovenste uiteinde van de kabelbinder tot de Draad van de Staander door de Rechterstaander is geleid.

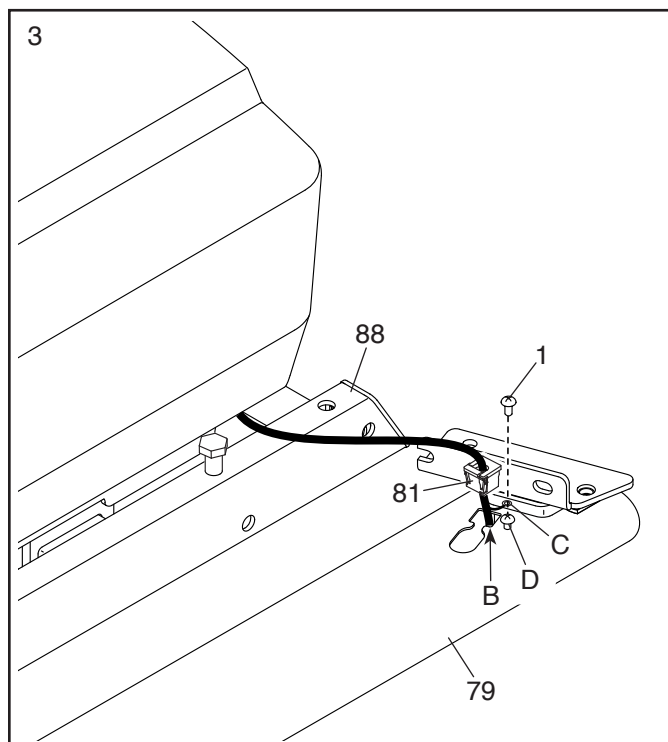


3. Leg de Rechterstaander (79) in de buurt van de Basis (88).

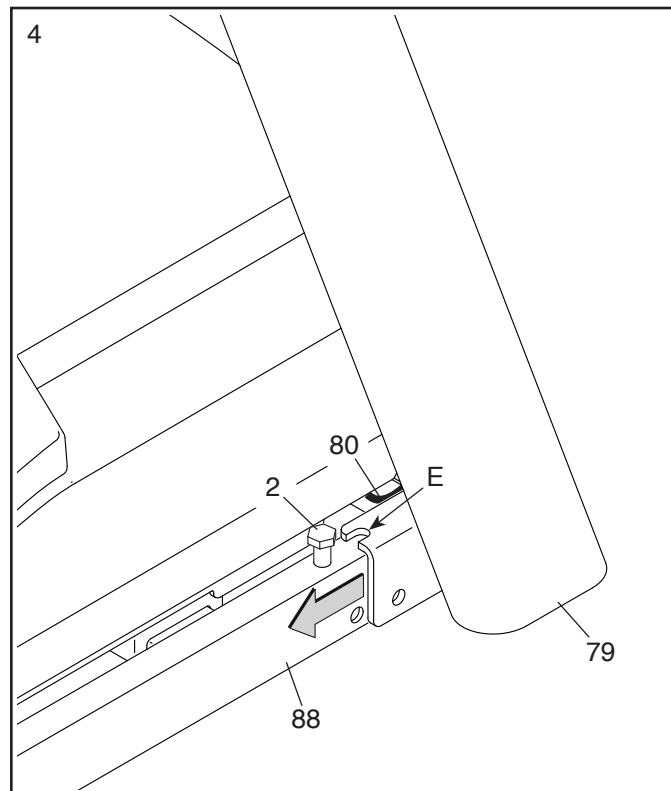
Druk de Doorvoerhuls (81) in het vierkante gat (B) in de Rechterstaander (79). **Zorg ervoor dat de aardedraad (C) niet bekneeld raakt.**

Als er een schroef (D) is die vooraf is geïnstalleerd in de Rechterstaander (79), moet u deze verwijderen en weggooien.

Maak vervolgens de aardedraad (C) aan de Rechterstaander (79) vast met een #8 x 1/2" Aardeschroef (1).

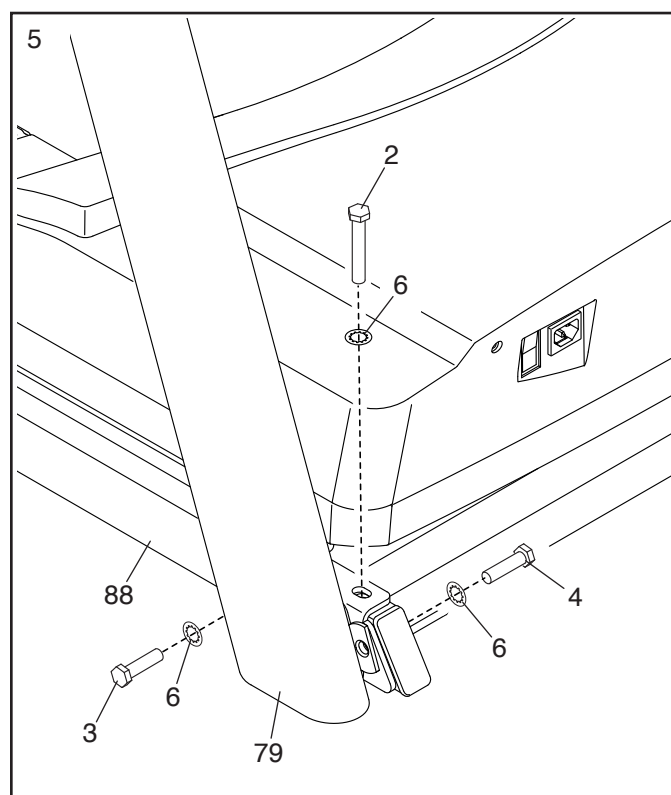


4. Leg de Rechterstaander (79) bij de Basis (88) zoals afgebeeld. **Zorg ervoor dat de Draad van de Staander (80) niet bekneeld raakt.** Schuif vervolgens de Rechterstaander zodat de $\frac{3}{8}$ " x $2 \frac{3}{8}$ " Schroef (2) in de Basis is ingebracht in de sleuf (E) in de Rechterstaander. **Maak de Schroef nog niet vast.**

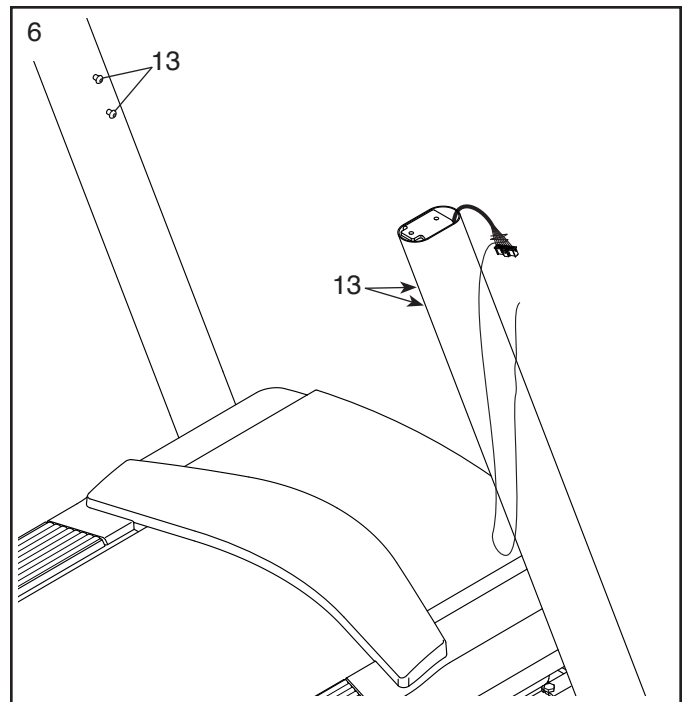


5. Bevestig de Rechterstaander (79) en de Basis (88) met een $\frac{3}{8}$ " x $2 \frac{3}{8}$ " Schroef (2), een $\frac{3}{8}$ " x $1 \frac{1}{4}$ " Schroef (3), een $\frac{3}{8}$ " x $1 \frac{1}{2}$ " Schroef (4), en drie $\frac{3}{8}$ " Sterringen (6) zoals afgebeeld; **draai de Schroeven nog niet volledig vast.**

Bevestig de Linkerstaander (niet afgebeeld) zoals geïnstrueerd in stappen 4 en 5. Let op: Er zijn geen draden aan de linkerkant.

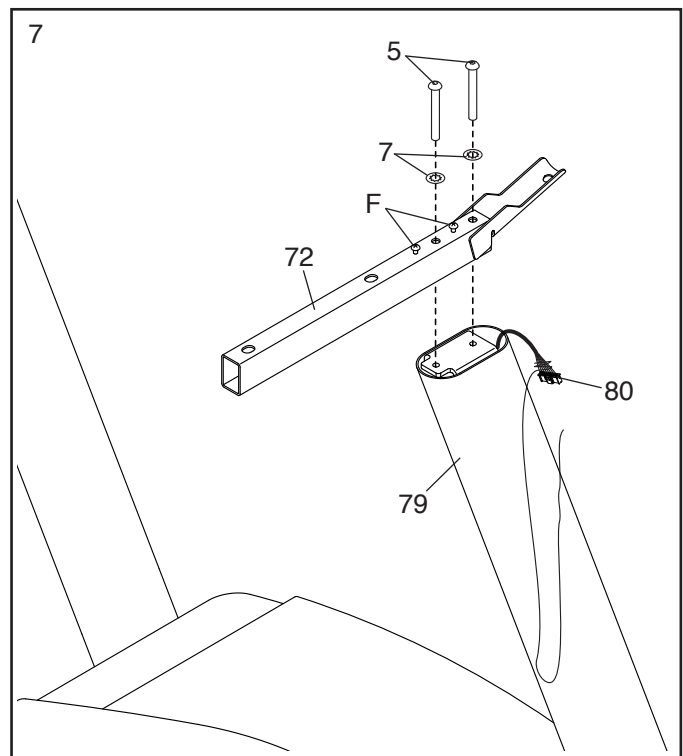


6. Verwijder en bewaar de vier aangegeven 5/16" x 3/4" Schroeven (13).



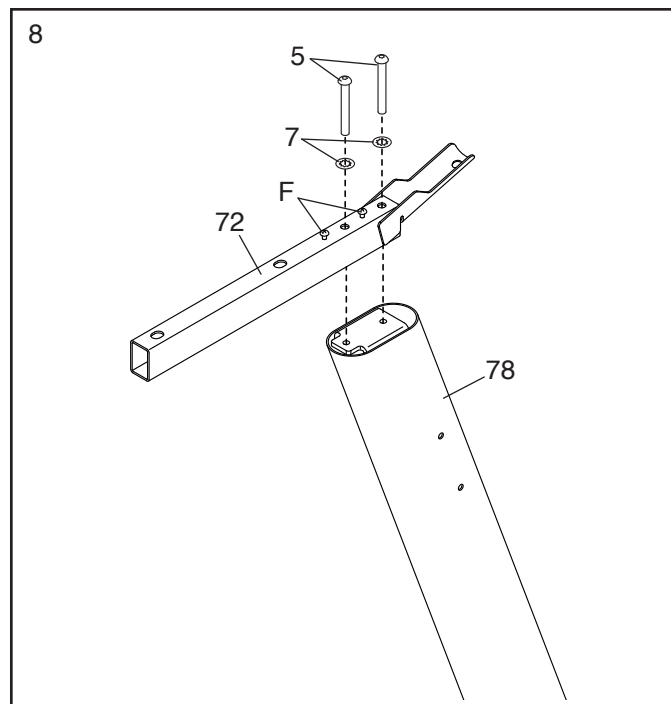
7. Bevestig een Handleuning (72) aan de Rechtersaander (79) met twee 5/16" x 2" Schroeven (5) en twee 5/16" Sterringen (7). **Draai beide Schroeven eerst aan, en draai ze dan vast. Vermijd het afklemmen van de Draad van de Staander (80).**

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

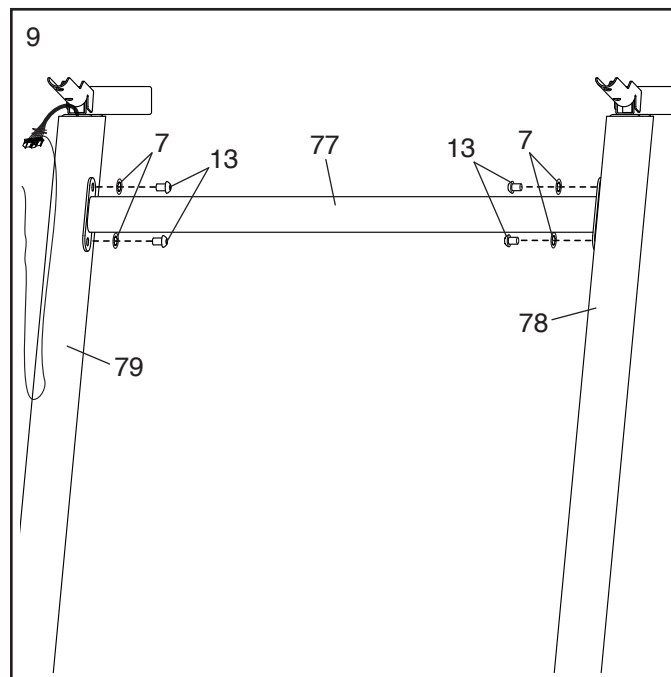


8. Bevestig de andere Handleuning (72) aan de Linkerstaander (78) met twee 5/16" x 2" Schroeven (5) en twee 5/16" Sterringen (7). **Draai beide Schroeven aan, en draai ze dan vast.**

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



9. Schuif de Dwarsstang van de Staander (77) voorzichtig tussen de Linker- en de Rechterstaander (78, 79). Maak de Dwarsstang van de Staander vast met de vier 5/16" x 3/4" Schroeven (13) die u hebt verwijderd in stap 6 en met vier 5/16" Sterringen (7); **draai alle vier Schroeven aan en draai ze dan vast.**

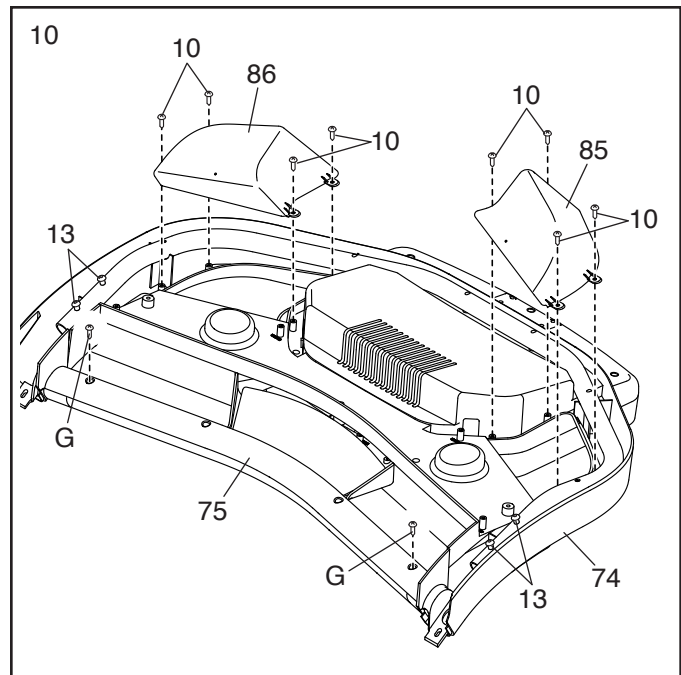


10. Plaats de Bedieningspaneelbasis (74) naar beneden gericht op een zacht oppervlak om krassen op de Bedieningspaneelbasis te voorkomen.

Verwijder en gooi de twee aangegeven schroeven (G) weg. Verwijder dan de Handleuningdwarsstang (75).

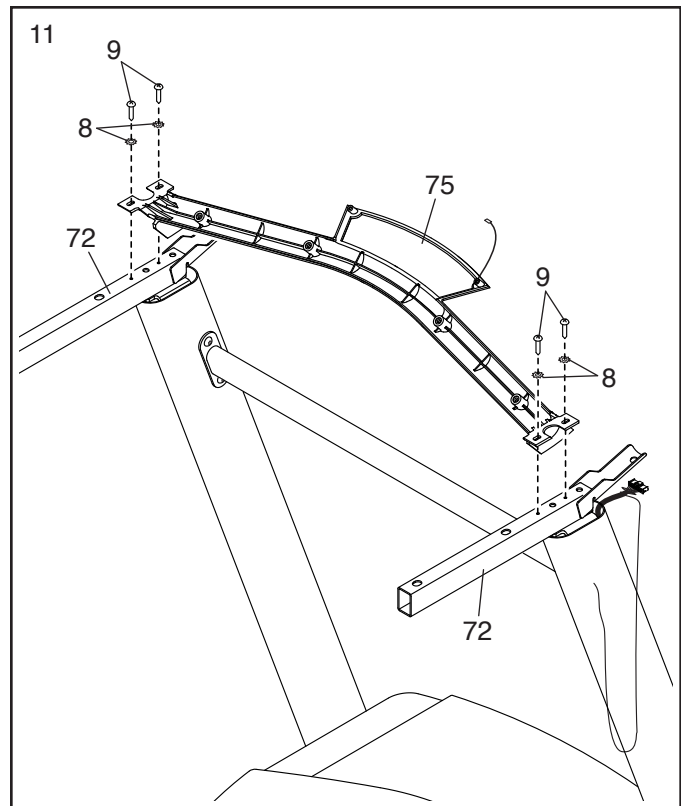
Zoek vervolgens de Linker- en de Rechterhouder (85, 86). Maak de Houders vast aan de Bedieningspaneelbasis (74) met acht #8 x 1/2" Schroeven (10). **Draai de Schroeven niet te vast.**

Verwijder vervolgens de vier aangegeven 5/16" x 3/4" Schroeven (13) en bewaar ze.



11. **BELANGRIJK: Gebruik geen elektrisch gereedschap en draai de #10 x 3/4" Schroeven (9) niet te vast, om de Handleuningdwarsstang (75) niet te beschadigen.**

Richt de Handleuningdwarsstang (75) zoals afgebeeld. Maak de Handleuningdwarsstang aan de Handleuning (72) vast met vier #10 x 3/4" Schroeven (9) en vier #10 Sterringen (8). **Draai alle vier Schroeven aan, en draai ze dan vast.**

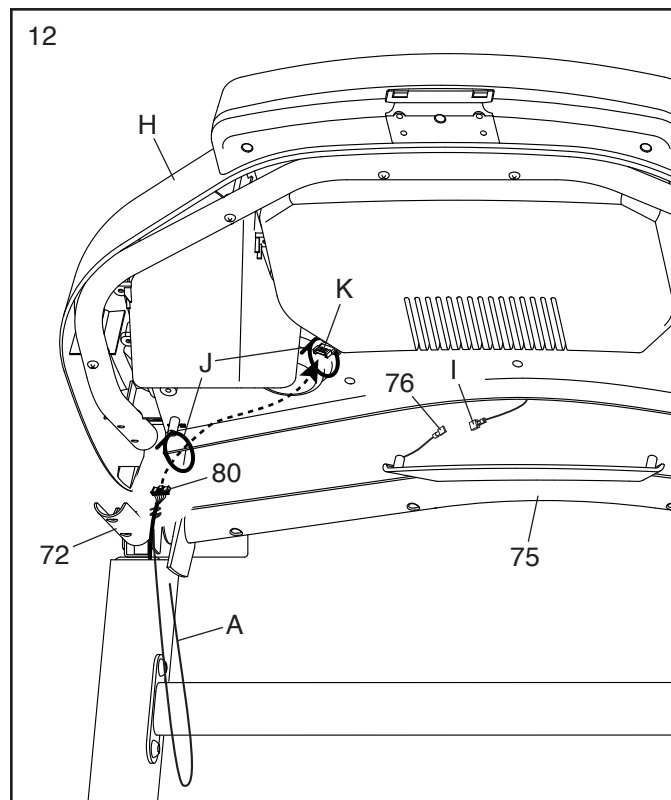


12. Houd de bedieningspaneelmodule (H) met hulp van een tweede persoon dichtbij de Handleuning (72) vast.

Verbind de aardedraad (I) van de bedieningspaneelmodule (H) met de Aardedraad van het Bedieningspaneel (76) op de Handleuningdwarsstang (75).

Steek vervolgens de Draad van de Staander (80) door de twee aangegeven gebogen banden (J).

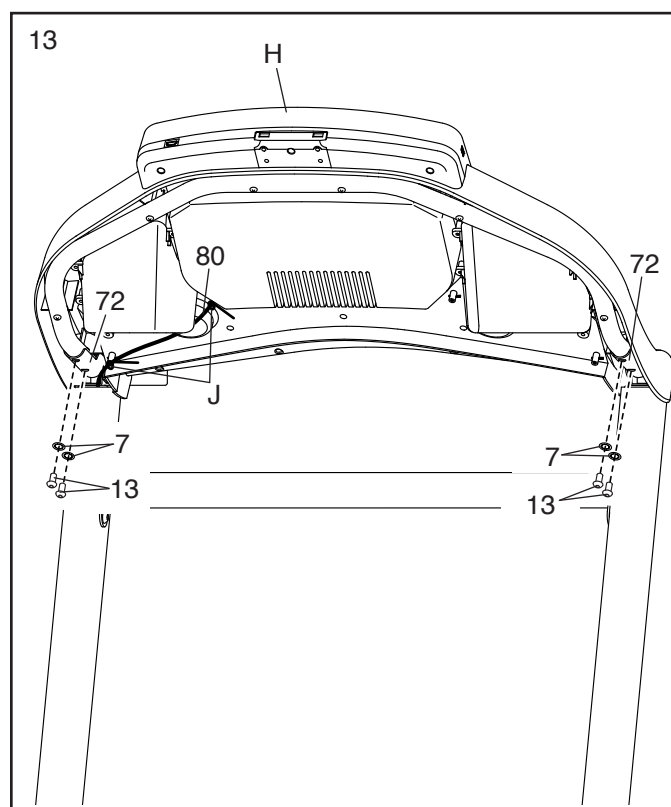
Verbind de Draad van de Staander (80) met de draad van het bedieningspaneel (K). **De connectoren zouden makkelijk samen moeten glijden en op hun plaats moeten klikken met een hoorbare klik. Gebeurt dat niet, draai dan een van de connectoren en probeer het opnieuw.** Verwijder dan de kabelbinder (A) uit de Draad van de Staander.



13. Zet de bedieningspaneelmodule (H) op de Handleuning (72). **Klem de draden niet af.**

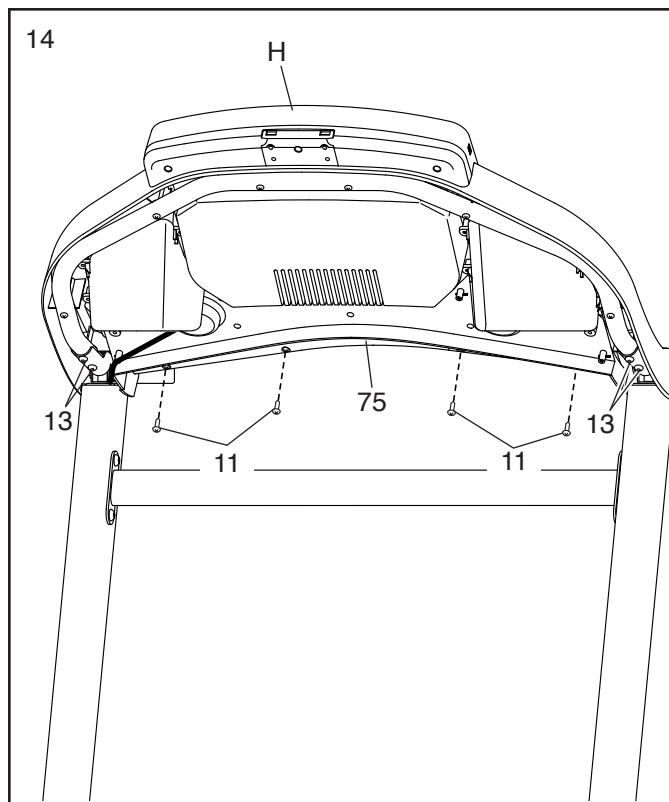
Steek het overschot aan Draad van de Staander (80) in de bedieningspaneelmodule (H). Trek vervolgens de twee draadbanden (J) rond de Draad van de Staander en snij de draaduiteinden af.

Maak vervolgens de bedieningspaneelmodule (H) met de vier 5/16" x 3/4" Schroeven (13) die u heeft verwijderd in stap 10 en vier 5/16" Sterringen (7) vast. **Draai de Schroeven nog niet vast.**



14. Bevestig de Handleuningdwarsstang (75) met vier #8 x 3/4" Schroeven (11) aan de bedieningspaneelmodule (H); **draai alle vier Schroeven aan en zet ze dan vast. Draai de Schroeven niet te vast aan.**

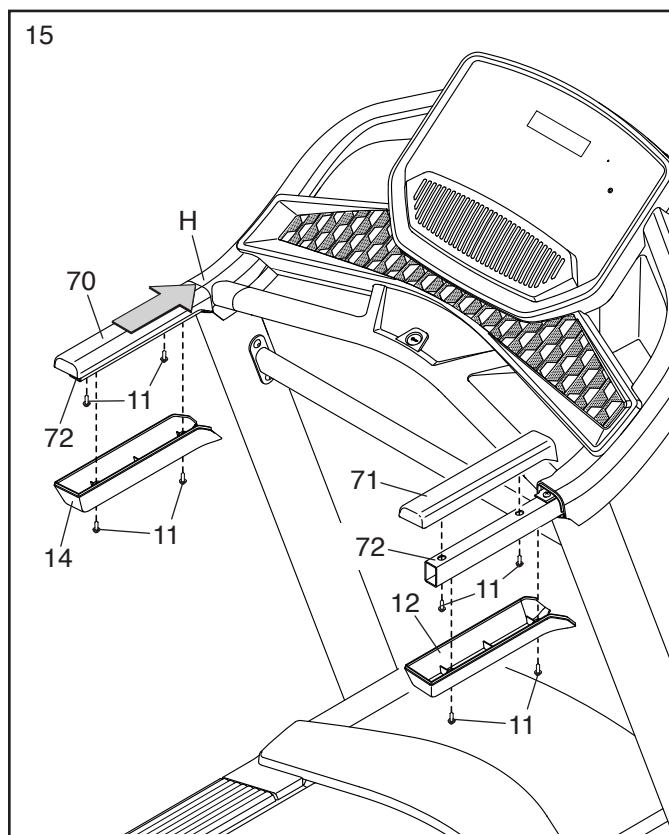
Draai de vier 5/16" x 3/4" Schroeven (13) goed vast.



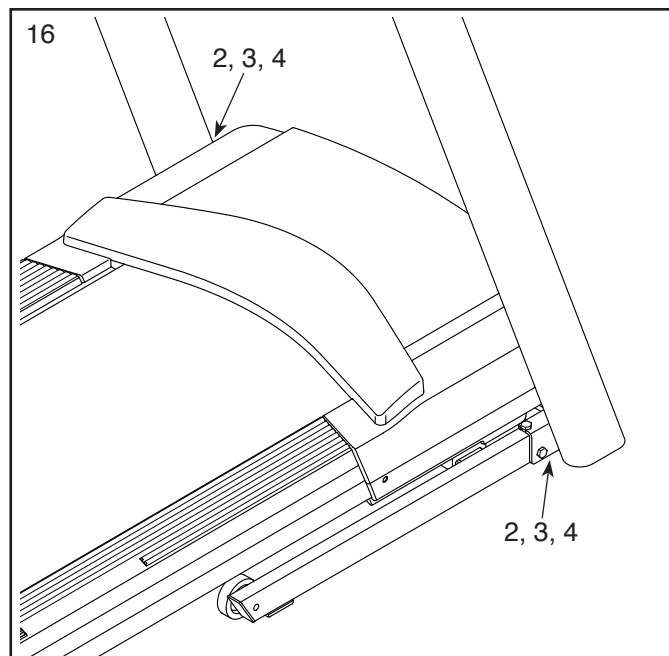
15. Plaats de Kap van de Linkerhandleuning (70) op de linker Handleuning (72). Draai twee #8 x 3/4" Schroeven (11) in de linker Handleuning en de Kap van de Linkerhandleuning. Schuif vervolgens het Kapje van de Linkerhandleuning naar voren tegen de bedieningspaneelmodule (H) zoals afgebeeld. Maak dan beide Schroeven vast.

Maak vervolgens de Onderkant van de Linkerhandleuning (14) aan de Handleuning (72) vast met twee #8 x 3/4" Schroeven (11).

Bevestig de Kap van de Rechterhandleuning (71) en de Onderkant van de Rechterhandleuning (12) vast aan de rechter Handleuning (72) zoals hierboven beschreven.



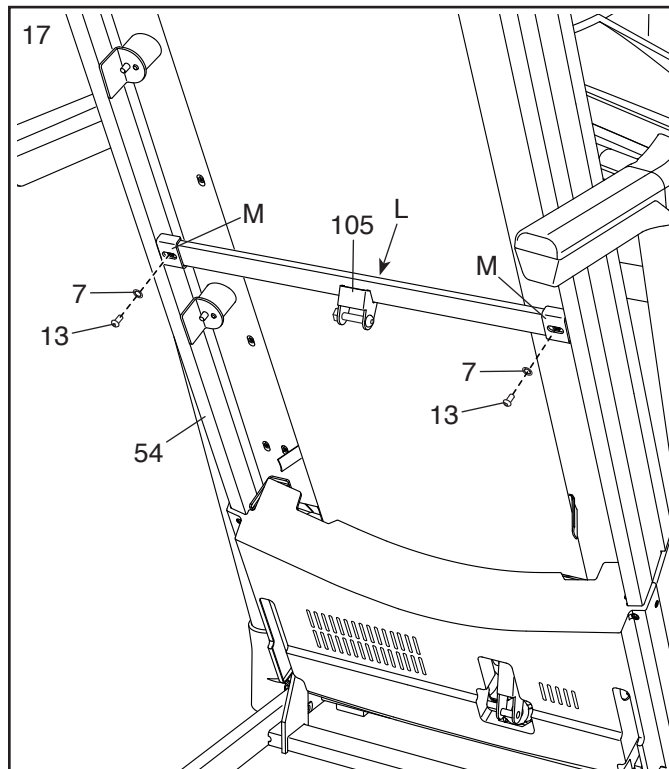
16. Draai alle acht aangegeven Schroeven (2, 3, 4) van stap 4 en 5 vast.



17. Til het Onderstel (54) rechtop. **Laat een tweede persoon het Onderstel vasthouden totdat stap 19 voltooid is.**

Verwijder de twee 5/16" x 3/4" Schroeven (13) uit de Vergrendelingsdwarsstang (105).

Richt vervolgens de Vergrendelingsdwarsstang (105) zoals afgebeeld. **Zorg ervoor dat de sticker "This side toward belt" (deze kant naar de band) (L) gericht is naar de loopband.** Bevestig de Vergrendelingsdwarsstang op de beugels (M) op het Onderstel (54) met twee 5/16" x 3/4" Schroeven (13) die u net heeft verwijderd en twee 5/16" Sterringen (7).

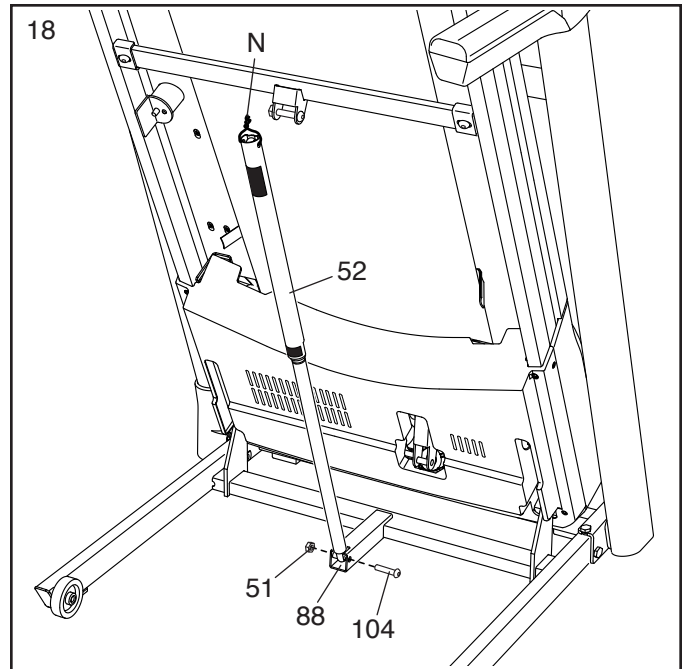


18. Verwijder de 5/16" Moer (51) en de 5/16" x 1 3/4" Bout (104) uit de beugel van de Basis (88).

Draai vervolgens de Opbergvergrendeling (52) zoals afgebeeld.

Bevestig het onderste uiteinde van de Opbergvergrendeling (52) zoals is afgebeeld aan de beugel op de Basis (88) met de 5/16" x 1 3/4" Bout (104) en de 5/16" Moer (51).

Til de Opbergvergrendeling (52) vervolgens naar een verticale stand en verwijder de band (N).

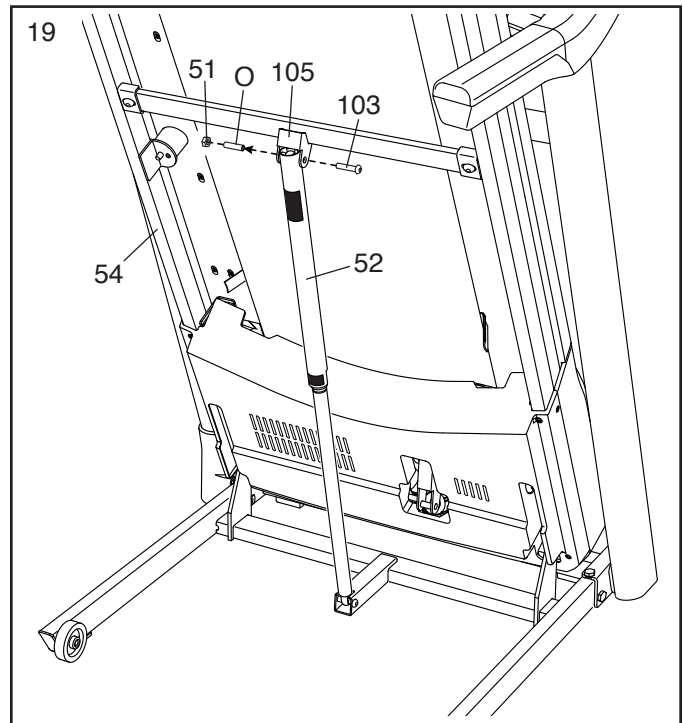


19. Verwijder de 5/16" Moer (51) en de 5/16" x 2 1/4" Bout (103) uit de beugel van de Vergrendelingsdwarsstang (105).

Breng het bovenste uiteinde van de Opbergvergrendeling (52) op gelijke lijn met de beugel op de Vergrendelingsdwarsstang (105) en steek de 5/16" x 2 1/4" Bout (103) door de beugel en door de Opbergvergrendeling. **Hierdoor wordt een tussenstuk (O) uit de Opbergvergrendeling geduwd; gooi het tussenstuk weg.**

Maak vervolgens de 5/16" Moer (51) vast op de 5/16" x 2 1/4" Bout (103). **Draai de Moer niet te vast; de Opbergvergrendeling (52) moet kunnen draaien.**

Breng het Onderstel (54) omlaag (zie DE LOOPBAND NEERLATEN VOOR GEBRUIK op bladzijde 26).



20. **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 inbussleutel veilig op; de inbussleutel wordt gebruikt om de loopbandriem bij te stellen (zie bladzijde 28 en 29). 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.

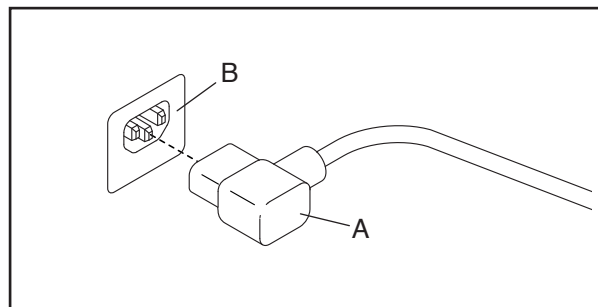
Het stroomsnoer van het product heeft een aardingsgeleider voor apparatuur en een aardestekker.

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.

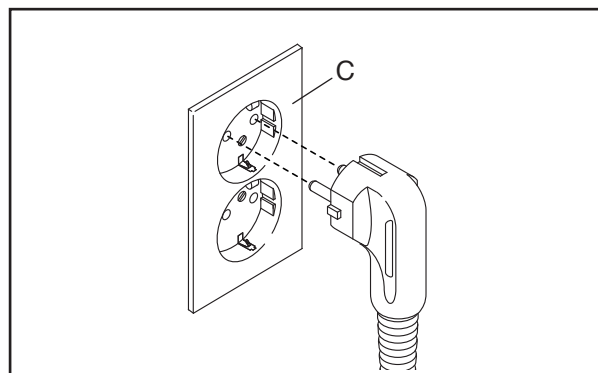
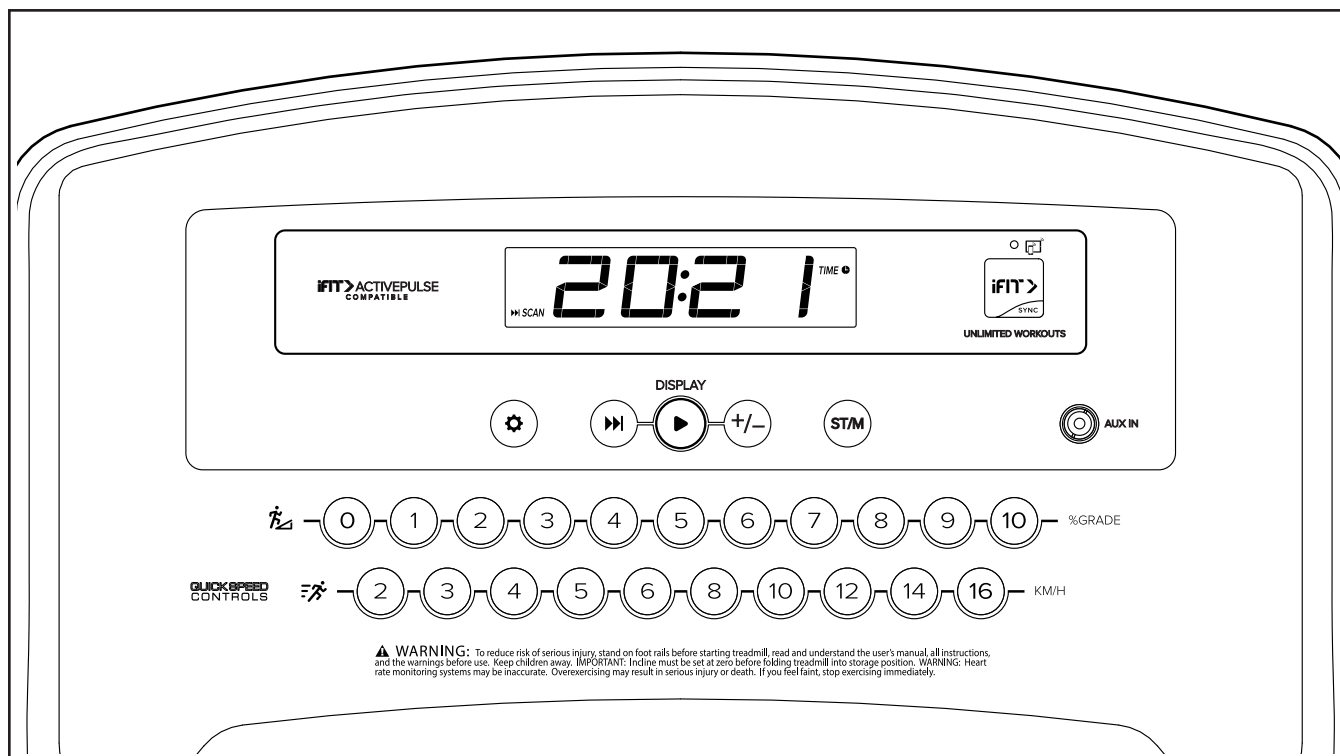


DIAGRAM VAN HET BEDIENINGSPANEEL



DE WAARSCHUWINGSSTICKER OPPLAKKEN

Zoek de Engelse waarschuwingen op het bedieningspaneel. U vindt dezelfde waarschuwingen in andere talen op het meegeleverde stickervel. Plak de Nederlandse waarschuwingssticker 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 van het bedieningspaneel kiest de snelheid en de hellingstand van de loopband veranderen door een druk op een toets. Tijdens de training zal het bedieningspaneel doorlopende feedback over uw training geven. U kunt ook uw hartslag meten door gebruik te maken van een compatibele hartslagmonitor. **Zie bladzijde 25 voor informatie over het kopen van een optionele hartslagmonitor.**

Met een iFIT-abonnement kunt u uw tablet op het bedieningspaneel aansluiten en de iFIT-app gebruiken om toegang te krijgen tot de ongeëvenaarde selectie aan studio- en bestemmingstrainingen van iFIT. Elke training verandert automatisch de snelheid en de helling van de loopband, terwijl een iFIT-coach u leidt door de training. U kunt zelfs fitnessdoelen stellen en uw trainingen registreren om uw voortgang bij te houden.

U kunt zelfs tijdens het trainen via het geluidssysteem van het bedieningspaneel naar uw favoriete training-muziek of audioboeken luisteren.

Om het apparaat aan te zetten, zie bladzijde 19. Om de handmatige modus te gebruiken, zie bladzijde 19. Voor gebruik van een iFIT-training, zie bladzijde 21. Om een hartslagmonitor aan te sluiten op het bedieningspaneel, zie bladzijde 23. Voor gebruik van de instellingenmodus, zie bladzijde 23. Voor gebruik van het geluidssysteem, zie bladzijde 24.

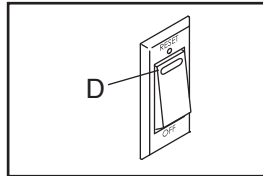
BELANGRIJK: Als er een velletje plastic op het bedieningspaneel zit, verwijder dat dan. Draag schone trainingsschoenen wanneer u de loopband gebruikt om beschadiging aan het loopvlak te voorkomen. Bekijk de eerste keer dat u de loopband gebruikt de uitlijning van de loopbandriem en leg, indien nodig, de loopbandriem in het midden (zie bladzijde 29).

Let op: Het bedieningspaneel kan de snelheid en de afstand in kilometers of mijlen weergeven. Zie DE INSTELLINGENMODUS op bladzijde 23 om te ontdekken welk meeteenheid gekozen is. Druk op de toets St/M (standaard/metrisch) om de meeteenheid te wijzigen.

DE STROOM INSCHAKELEN

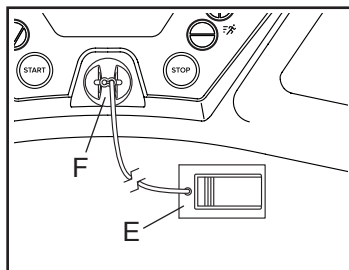
BELANGRIJK: Laat, wanneer de loopband aan koude temperaturen blootgesteld is geweest, de loopband op kamertemperatuur komen voordat u de elektriciteit inschakelt. Als u dat niet doet, kunnen het bedieningspaneel en andere elektrische componenten beschadigd raken.

Steek het stroomsnoer in (zie bladzijde 17). Zoek vervolgens naar de stroomschakelaar (D) op het onderstel van de loopband bij het stroomsnoer. Zorg ervoor dat de schakelaar in de reset-positie staat.



BELANGRIJK: Het bedieningspaneel kan zijn uitgerust met een demomodus, die ontwikkeld is voor gebruik als de loopband wordt geteald in een winkel. Als de displays oplichten als het stroomsnoer wordt ingestoken en de stroomschakelaar in de reset-stand is gezet, is de demomodus ingeschakeld. Houd de toets Stop enkele lang seconden ingedrukt om de demomodus uit te schakelen. Indien de schermen verlicht blijven, kijkt u bij DE INSTELLINGENMODUS op bladzijde 23 en 24 om de demomodus uit te zetten.

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.



BELANGRIJK: Neem, voordat u de loopband gaat gebruiken, de volgende stappen om er voor te zorgen dat het bedieningspaneel het juiste hellingniveau van de loopband weergeeft. Druk eerst eenmaal op de toenametoets Incline (helling). Druk vervolgens op de afnametoets Incline (helling) of de laagst genummerde toets Incline (helling) om de loopband in de laagste stand te zetten. Wanneer het onderstel niet meer beweegt, is de loopband klaar voor gebruik.

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.

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

Om de loopbandriem te stoppen, druk op de toets Stop. De tijd zal op de display beginnen te knipperen. Om de loopbandriem te herstarten drukt u op de toets Start of op een van de genummerde toetsen Speed (snelheid).

3. De hellingstand van de loopband veranderen zoals gewenst.

Druk om de helling van de loopband te veranderen op de toenametoets en afnametoets Incline (helling) of een van de genummerde toetsen Incline (helling). Elke keer als u op de toenametoets of afnametoets Incline (helling) drukt, verandert de hellingsinstelling met 0,5%. Als u op een van de genummerde toetsen Incline (helling) drukt, zal de helling geleidelijk veranderen tot deze de geselecteerde hellingsinstelling bereikt.

4. Volg uw vordering op de display.

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.

%Grade (helling) – Het hellingsniveau van de loopband.

Pace (tempo) – Uw snelheid in minuten per mijl of minuten per kilometer. Druk op de toets St/M (standaard/metrisch) om de meeteenheid te wijzigen.

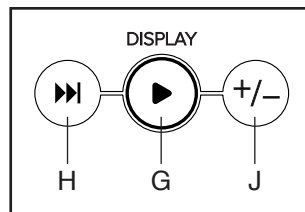
BPM en hartsymbool (hartslag) – Uw hartslag wanneer u een compatibele hartslagmonitor gebruikt. **Zie bladzijde 25 voor informatie over het kopen van een optionele hartslagmonitor.**

MPH of KPH (snelheid) – Uw snelheid in mijlen of kilometers per uur. Druk op de toets St/M (standaard/metrisch) om de meeteenheid te wijzigen.

Time (tijd) – De verstreken tijd.

VRT FT of VRT M (verticale afstand) – De afstand die u lopend of rennend heeft afgelegd in verticale feet of meters.

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) en het woord SCAN zal op het display aangaan.



Om de scancycclus 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 scancycclus in de display verschijnt.

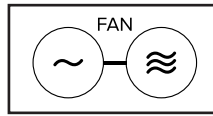
Druk vervolgens op de toets +/- (J) om die trainingsinformatie toe te voegen aan, of te verwijderen uit de scancycclus. **Wanneer trainingsinformatie wordt toegevoegd**, zal de indicator ervan aan gaan in de display. **Wanneer trainingsinformatie wordt verwijderd**, zal de indicator uitgaan.

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.

5. Zet de ventilator indien gewenst aan.

De ventilator heeft verschillende snelheidsinstellingen. Druk herhaaldelijk op de toetsen Fan (ventilator) om een ventilatorsnelheid te kiezen of om de ventilator aan of uit te zetten.



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

Ga op de voetleuning staan, druk op de toets Stop en stel de helling van de loopband af op nul. De helling moet op nul staan als u de loopband in de opbergstand inklappt, anders kunt u de loopband beschadigen. Trek vervolgens de sleutel uit het bedieningspaneel en berg deze veilig op.

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 IFIT-TRAINING GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel biedt toegang tot een grote en gevarieerde bibliotheek van iFIT-trainingen wanneer u de iFIT-app naar uw smart-toestel downloadt en deze op het bedieningspaneel aansluit.

Let op: Het bedieningspaneel ondersteunt Bluetooth-verbindingen naar smart-toestellen via de iFIT-app en naar compatibele hartslagmonitoren. Andere Bluetooth-verbindingen worden niet ondersteund.

1. Download en installeer de iFIT-app op uw smart-toestel.

Open op uw iOS® of Android™ smart-toestel, de App StoreSM of de Google Play™ store, zoek naar de gratis iFIT-app, en installeer dan de app op uw smart-toestel. **Zorg ervoor dat de Bluetooth-optie op uw smart-toestel is ingeschakeld.**

Open vervolgens de iFIT-app en volg de instructies om een iFIT-account in te stellen en de instellingen aan te passen.

Neem de tijd om de iFIT-app te ontdekken en meer te weten te komen over de functies en instellingen ervan.

2. Sluit uw hartslagmonitor indien gewenst aan op het bedieningspaneel.

Indien u zowel uw hartslagmonitor als uw smart-toestel op het bedieningspaneel wilt aansluiten, **dient u eerst uw hartslagmonitor aan te sluiten voordat u uw smart-toestel aansluit.** Zie EEN HARTSLAGMONITOR AANSLUITEN OP HET BEDIENINGSPANEEL op bladzijde 23.

3. Uw smart-toestel 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 iFIT-app om uw smart-toestel 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. Kies een iFIT-training.

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

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 over het scherm om omhoog of omlaag te scrollen.

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.

5. 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. Druk op het scherm om 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 snelheids- of hellingsinstelling voor het huidige segment van de training te hoog of te laag is, kunt u de instelling handmatig veranderen door te drukken op de toetsen Speed (snelheid) en Incline (helling) op het bedieningspaneel. **BELANGRIJK: Als het huidige segment eindigt, wordt de snelheid automatisch aangepast aan de instelling die is voorgeprogrammeerd voor het volgende segment.**

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 tijdens de training handmatig wijzigt, heeft dat invloed op het aantal calorieën dat u verbrandt.

Druk op het scherm of druk op de toets Stop om de training te pauzeren. Druk op het afspeelpictogram op het scherm of de toets Start om de training te hervatten.

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 of de training toevoegen aan uw lijst met favorieten. Druk dan op *Finish* (voltooien) om terug te keren naar het startscherm.

6. Uw smart-toestel ontkoppelen van het bedieningspaneel.

Om uw smart-toestel te ontkoppelen van het bedieningspaneel, dient u eerst de ontkoppelingsoptie in de iFIT-app 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 smart-toestellen, hartslagmonitoren etc.) zullen losgekoppeld worden.

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

Zie stap 6 op bladzijde 21.

EEN HARTSLAGMONITOR AANSLUITEN OP HET BEDIENINGSPANEEL

Het bedieningspaneel is compatibel met alle Bluetooth® Smart hartslagmonitoren. **Zie bladzijde 25 voor informatie over het kopen van een optionele 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 compatibele hartslagmonitor in de buurt is van het bedieningspaneel, zal het bedieningspaneel verbinding maken met de hartslagmonitor met het sterkste signaal.

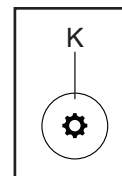
Om uw hartslagmonitor los te koppelen van het bedieningspaneel, houdt u de iFIT Sync toets op het bedieningspaneel ingedrukt tot de LED-verlichting continu groen gaat branden.

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

DE INSTELLINGENMODUS

1. Selecteer de instellingenmodus.

Om de instellingenmodus te kiezen, drukt u op de versnellingstoets (K). Het eerste instellingenschermb verschijnt op de display. Let op: Als u een training heeft geselecteerd, moet u mogelijk herhaaldelijk op de toets Stop drukken om terug te keren naar het startscherm voordat u de instellingenmodus selecteert.



2. Navigeer door de instellingenmodus.

U kunt door verschillende instellingsschermen navigeren wanneer u de instellingenmodus heeft gekozen. Druk herhaaldelijk op de toets Stop om het gewenste instellingenschermb te kiezen.

3. Verander desgewenst instellingen.

Softwareversienummer – Het softwareversienummer zal in de display verschijnen.

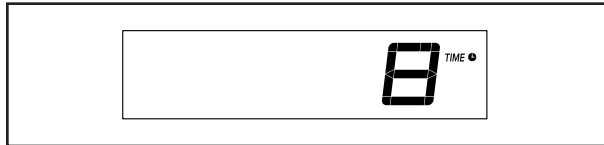
Hellingsysteemkalibratie – De letters CAL (kalibratie) zullen in het display verschijnen. Als het hellingsysteem niet goed functioneert, moet het mogelijk worden geijkt. Druk op de toenametoets of afnametoets Incline (helling) om het hellingsysteem te ijken. De loopband zal automatisch naar het maximum hellingsniveau stijgen en dan naar het minimumniveau terugkeren. Wanneer het platform stopt met bewegen, is het hellingsysteem geijkt.

Meeteenheid – De momenteel geselecteerde meeteenheid verschijnt in de display. Het bedieningspaneel kan snelheid en afstand weergeven in standaard of metrische meeteenheden. Druk herhaaldelijk op de toenametoets Speed (snelheid) om de meeteenheid te wijzigen. Selecteer Std (standaard) om trainingsinformatie te zien in standaard eenheden. Selecteer Met (metrisch) om trainingsinformatie te zien in metrische eenheden.

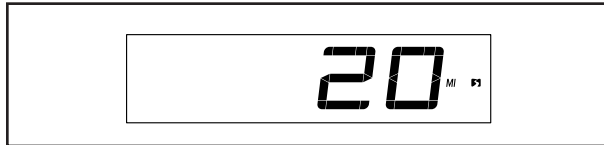
Displaytest – Dit scherm is bedoeld om door onderhoudsmonteurs gebruikt te worden om te bepalen of de display correct werkt.

Toetstest – Dit scherm is bedoeld om door onderhoudsmonteurs gebruikt te worden om te bepalen of een bepaalde toets correct werkt.

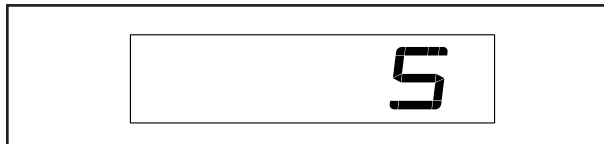
Totale tijd – Het woord TIME (tijd) zal in de display verschijnen. De display zal het totaal aantal uren dat de loopband gebruikt, aangeven.



Totale afstand – De letters MI (mijlen) of KM (kilometers) verschijnen in de display. De display toont de totale afstand (in kilometers of mijlen) waarop de loopbandriem heeft bewogen.



Contrastniveau – Het huidig geselecteerde contrastniveau verschijnt op de display. Druk op de toename-toets en afname-toets Incline (helling) om het contrastniveau aan te passen.



Demomodus – De huidig geselecteerde demomodus verschijnt op de display. Het bedieningspaneel toont een demomodus, die ontwikkeld is voor gebruik als de loopband wordt getoetst in een winkel. Als de demomodus aan staat, gaat het bedieningspaneel niet uit en reset de display niet als u klaar bent met trainen. Druk herhaaldelijk op de toename-toets Speed (snelheid) om een demomodusoptie te kiezen. Selecteer Don (demo aan) om de demomodus aan te zetten. Selecteer Doff (demo uit) om de demomodus uit te zetten.



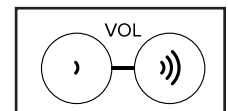
4. De instellingenmodus verlaten.

Druk op de versnellingstoets om de instellingenmodus te verlaten (zie bladzijde 23).

HET GELUIDSSYSTEEM GEBRUIKEN

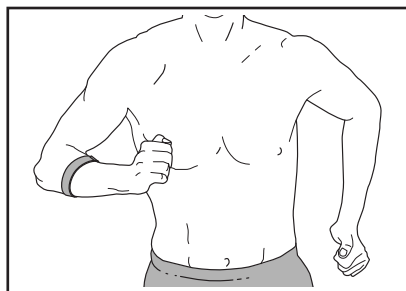
Om muziek of ingesproken boeken met de geluidsinstallatie van het bedieningspaneel te beluisteren, sluit u een 3,5 mm mannetje tot mannetje audiokabel (niet inbegrepen) in de aansluiting op het bedieningspaneel en uw persoonlijke audio-speler; zorg ervoor dat de audiokabel goed aangesloten is. Let op: Ga naar uw plaatselijke elektronikawinkel om een audiokabel aan te schaffen.

Druk vervolgens op de play-toets van uw persoonlijke audiospeler. Pas het volume aan met de volume-toename-toets en -afname-toets op het bedieningspaneel of met de volumeregelaar van uw persoonlijke audiospeler.



DE OPTIONELE HARTSLAGMONITOR

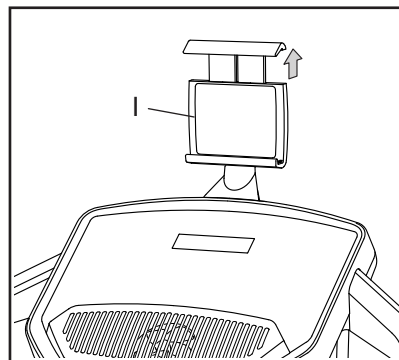
Het maakt niet uit of u vet wilt verbranden of uw hart- en vaatstelsel wilt verbeteren: de sleutel tot het behalen van de beste resultaten is door de juiste hartslag tijdens uw training te behouden. De optionele draagbare hartslagmonitor stelt u in staat om tijdens uw training voortdurend uw hartslag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



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

DE OPTIONELE TABLETHOUDER

De optionele tablethouder (I) houdt uw tablet stevig op zijn plaats en stelt u in staat om uw tablet tijdens uw training te gebruiken. De optionele tablethouder is ontworpen voor gebruik met de meeste tablets van volledige grootte. **Voor het kopen van een tablethouder, raadpleegt u de omslag van deze handleiding.**

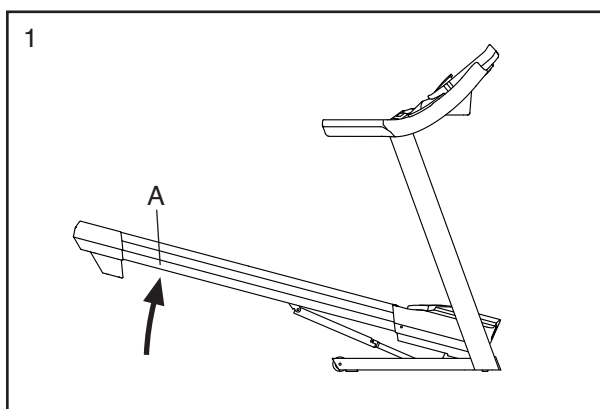


DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN

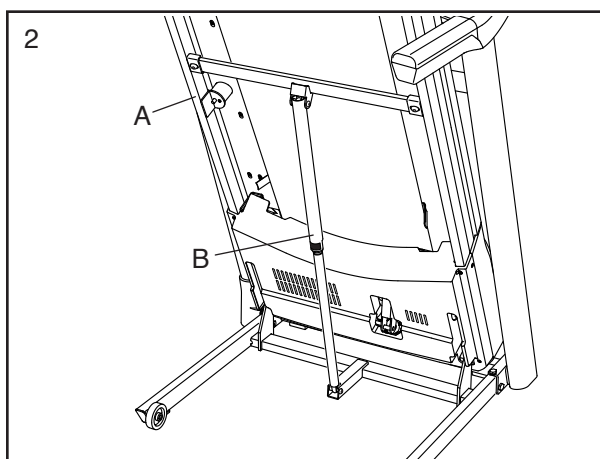
DE LOOPBAND INKLAPPEN

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.**

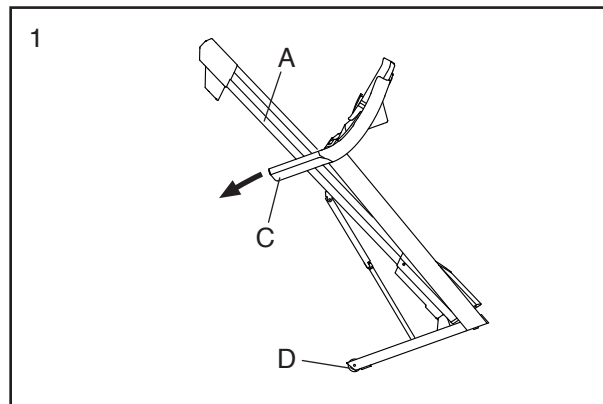


Plaats een mat onder de loopband om de vloer of de vloerbedekking te beschermen. Houd de loopband weg uit direct zonlicht. Berg de loopband nooit op in een omgeving waar de temperatuur hoger is dan 30°C.

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 is vergrendeld. Er kunnen twee mensen nodig zijn om de loopband te verplaatsen.**

1. Houd het onderstel (A) en een van de handleuning (C) vast en zet een voet tegen een wiel (D).

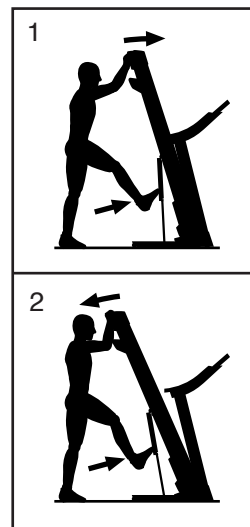


2. Trek de handleuning (C) naar achter tot de loopband op de wielen (D) rijdt; verplaats de loopband dan voorzichtig naar de gewenste locatie. **OPGELET: Verplaats de loopband niet zonder deze naar achter te laten kantelen, trek niet aan het onderstel en verplaats de loopband niet over een oneffen ondergrond.**

3. Plaats een voet tegen een wiel (D) en laat de loopband voorzichtig zakken.

DE LOOPBAND NEERLATEN VOOR GEBRUIK

1. Duw het bovenste uiteinde van het onderstel naar voren en druk tegelijkertijd voorzichtig met uw voet tegen het bovenste gedeelte van 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 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.

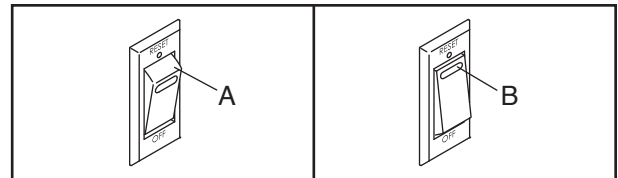
PROBLEMEN OPLOSSEN

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

- 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

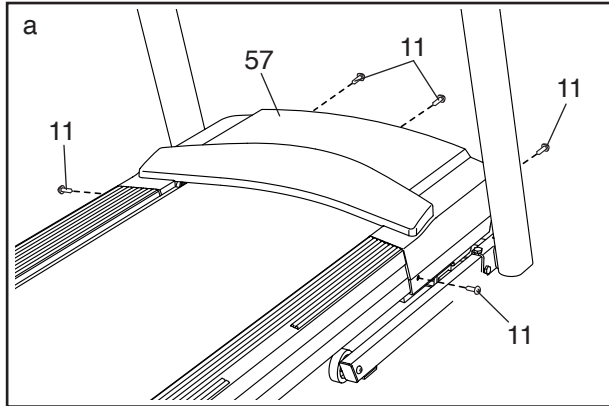
- Controleer de stroomschakelaar (zie tekening c links). Als de schakelaar is doorgeslagen, wacht u vijf minuten en drukt u de schakelaar weer in.
- Zorg ervoor dat het stroomsnoer aangesloten is. Als het stroomsnoer aangesloten is, maak het stroomsnoer dan los, wacht vijf minuten en sluit hem dan weer 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

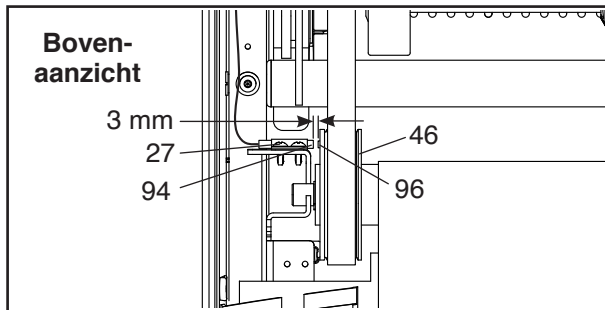
- Kalibreer het hellingsysteem (zie stap 3 op bladzijde 23).

SYMPTOOM: De displays van het bedieningspaneel werken niet goed

- a. Trek de sleutel uit het bedieningspaneel en **TREK HET STROOMSNOER UIT HET STOPCONTACT**. Verwijder vervolgens de vijf #8 x 3/4" Schroeven (11), en draai nauwkeurig de Motorkap (57) eraf.

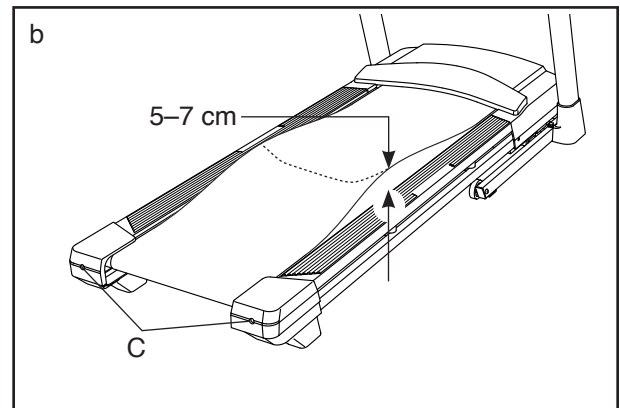


Zoek vervolgens de Snelheidssensor (94) en de Magneet (96) aan de linkerkant van de Katrol (46). Draai de Katrol tot de Magneet is uitgelijnd met de Snelheidssensor. **Zorg dat het gat tussen de Magneet en de Snelheidssensor ongeveer 3 mm is.** Draai de #8 x 1/2" Schroeven met Sluitringkop (27) indien nodig los, beweeg de Snelheidssensor lichtjes en maak de Schroeven weer vast. Maak de Motorkap (57) weer vast, 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

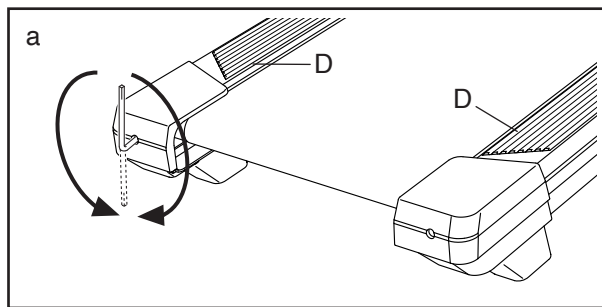
- a. Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een 3-dradig, 2 mm² snoer van 1,5 m of korter.
- b. Als de loopbandriem te strak staat, dan zal de werking van de loopband verslechteren en kan de loopbandriem beschadigd worden. Verwijder de sleutel en **HAAL HET STROOMSNOER UIT HET STOPCONTACT**.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



- 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 erop gelopen wordt.

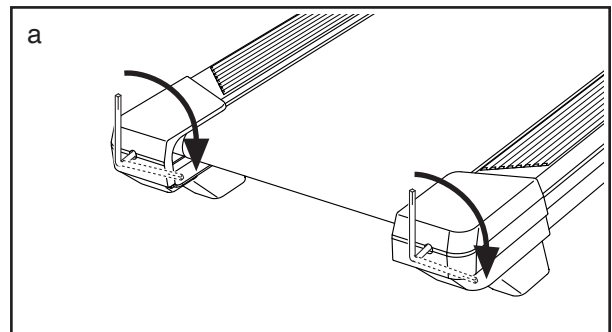
SYMPTOOM: De loopbandriem ligt niet in het midden van de voetleuningen

- a. **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 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 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 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	

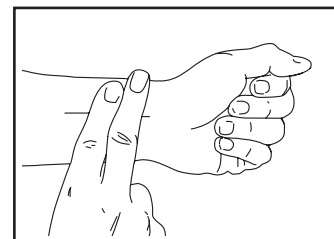
Voor het vinden van het juiste intensiteitsniveau zoekt u uw leeftijd onderaan de grafiek (leeftijden worden afgerond naar het dichtstbijzijnde tiental). De drie getallen boven uw leeftijd bepalen uw "trainingszone". Het laagste getal is de hartslag voor vetverbranding, het middelste getal is de hartslag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

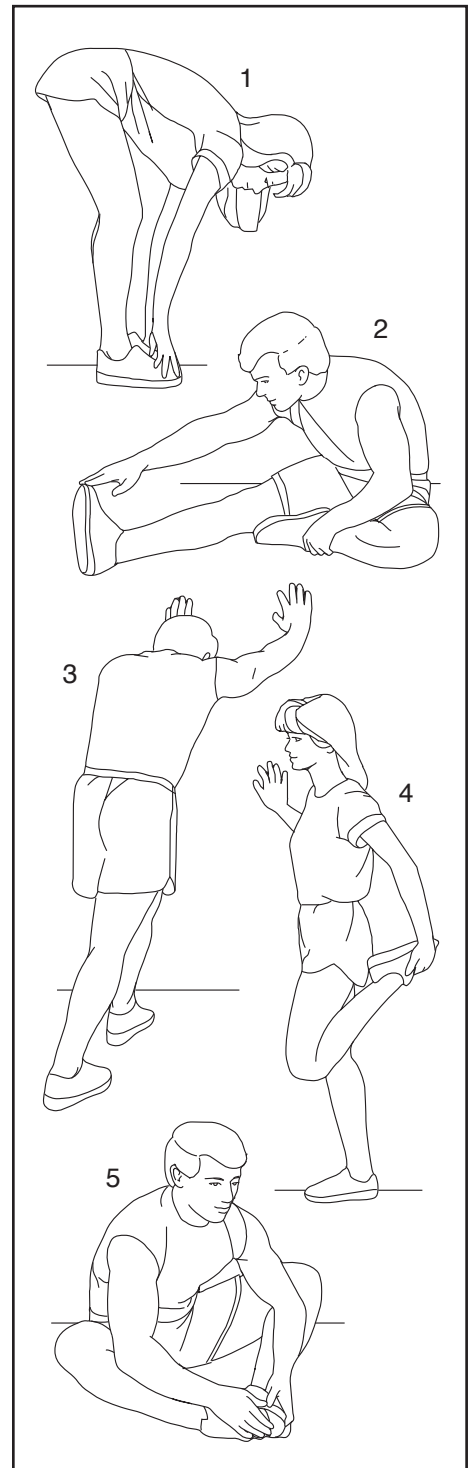
Reik naar voren met het ene been voor het ander en plaats uw handen tegen een muur. Houd uw achterbeen gestrekt en uw achterste voet plat op de vloer. Buig uw voorste been, leun naar voren en beweeg uw heupen in de richting van de muur. Houd deze positie gedurende 15 tellen vast en ontspan dan weer. 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. PFTL50921-INT.0 R0821A

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	2	#8 x 1/2" Aardeschroef	50	4	Plastic Band
2	4	3/8" x 2 3/8" Schroef	51	2	5/16" Moer
3	2	3/8" x 1 1/4" Schroef	52	1	Opbergvergrendeling
4	2	3/8" x 1 1/2" Schroef	53	1	Motorriem
5	4	5/16" x 2" Schroef	54	1	Onderstel
6	6	3/8" Sterring	55	1	Rechterachtervoet
7	14	5/16" Sterring	56	1	Linkerachtervoet
8	4	#10 Sterring	57	1	Motorkap
9	4	#10 x 3/4" Schroef	58	1	Motorkapversiering
10	8	#8 x 1/2" Schroef	59	2	Tussenstuk van het Hellings- onderstel
11	46	#8 x 3/4" Schroef	60	4	3/8" Plastic Huls
12	1	Onderkant van de Rechter- handleuning	61	1	Hellingsmotor
13	10	5/16" x 3/4" Schroef	62	2	Tussenstuk van het Onderstel
14	1	Onderkant van de Linker- handleuning	63	1	Hellingsonderstel
15	3	M6 x 55mm Schroef	64	2	Tussenstuk van de Hellingsmotor
16	2	3/8" x 1 1/8" Schroef	65	1	Controller
17	2	1/4" x 1 1/4" Schroef	66	1	Stroomsnoer
18	4	1/4" x 1" Schroef	67	1	Aansluiting
19	16	#8 x 5/8" Schroef	68	1	Stroomschakelaar
20	1	3/8" x 1 3/4" Bout	69	1	Buikpan
21	1	3/8" x 1 1/2" Bout	70	1	Kap van de Linkerhandleuning
22	2	5/16" Motorschroef	71	1	Kap van de Rechterhandleuning
23	4	#8 x 7/16" Schroef	72	2	Handleuning
24	2	Wiel	73	1	Onderstel van het Bedieningspaneel
25	4	3/8" x 1 1/2" Bout	74	1	Bedieningspaneelbasis
26	1	Sleutel/Clip	75	1	Handleuningdwarsstang
27	7	#8 x 1/2" Schroef met Sluitringkop	76	1	Aardedraad van het Bedienings- paneel
28	6	#8 x 1" Schroef	77	1	Dwarsstang van de Staander
29	14	7/32" Sluitring	78	1	Linkerstaander
30	2	#8 Sterring	79	1	Rechterstaander
31	1	Bedieningspaneel	80	1	Draad van de Staander
32	2	3/8" Drukkring	81	2	Doorvoerhuls
33	4	1/4" Tegenmoer	82	4	Basisdop
34	1	M6 Moer	83	2	Voorste Basiskussen
35	3	#8 Clip	84	2	Basiskussen
36	10	3/8" Tegenmoer	85	1	Linkerhouder
37	2	3/8" x 2 1/2" Bout	86	1	Rechterhouder
38	1	Linkervoetleuning	87	2	Waarschuingssticker
39	1	Rechtervoetleuning	88	1	Basis
40	4	Kussen van het Loopvlak	89	1	Ventilator
41	1	Waarschuingssticker	90	2	Kabelbinder
42	1	Achterste Roller	91	1	Aandrijfmotor
43	1	Loopvlak	92	12	#8 x 3/4" Laagbolkschroef
44	1	Loopbandriem	93	2	Ventilatorschroef
45	2	Riemgeleider	94	1	Snelheidssensor
46	1	Voorste Roller/Katrol	95	1	Klem van de Snelheidssensor
47	2	3/8" Pen	96	1	Magneet
48	2	9/32" Plastic Huls	97	2	Huls van de Motor
49	1	Controllerplaat	98	2	#8 Moer

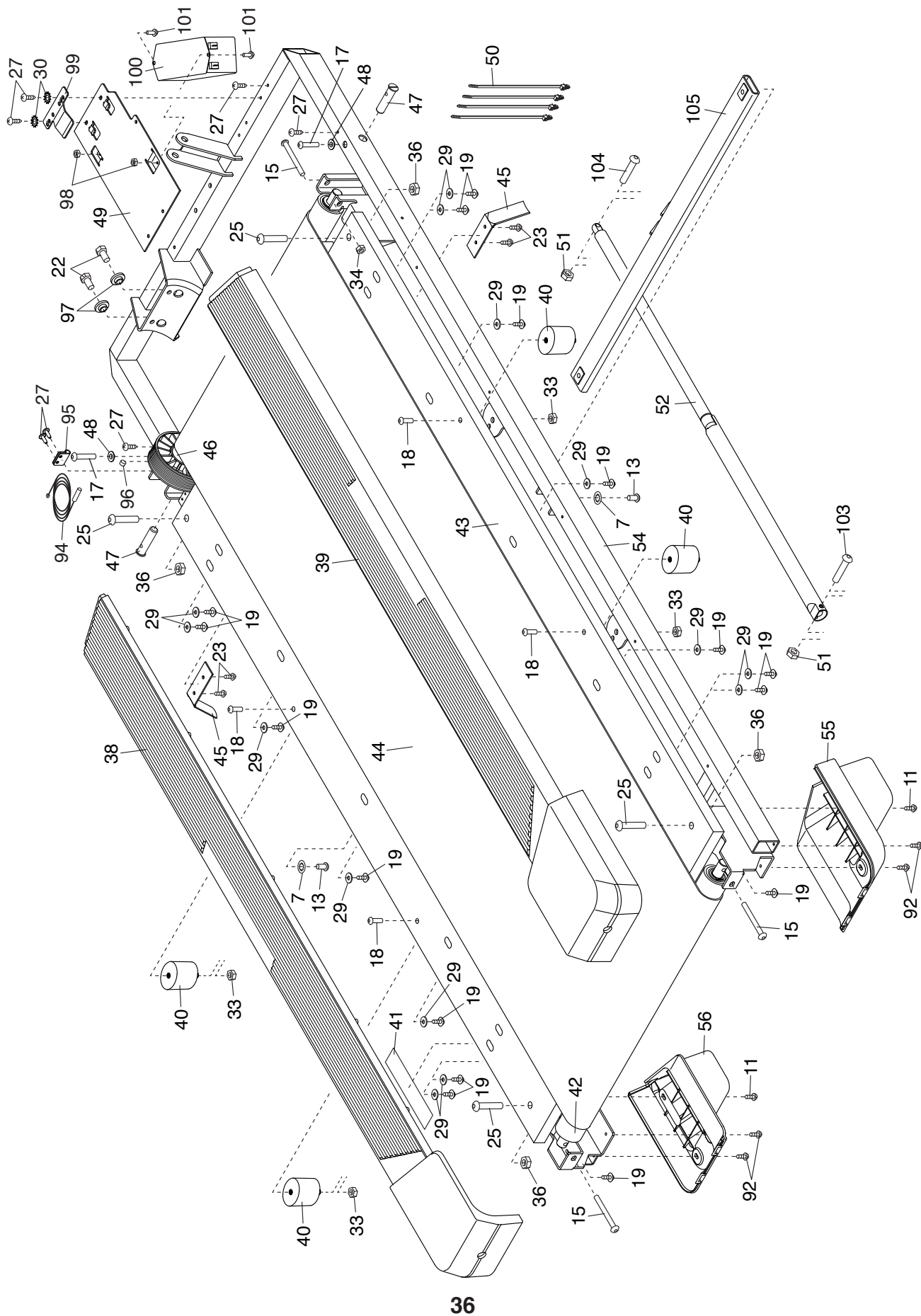
Nr.	Aant.	Beschrijving
99	1	Controllerklem
100	1	Filter
101	2	#8 x 1/2" Machineschroef
102	1	Motorisolator

Nr.	Aant.	Beschrijving
103	1	5/16" x 2 1/4" Bout
104	1	5/16" x 1 3/4" Bout
105	1	Vergrendelingsdwarsstang
*	—	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.

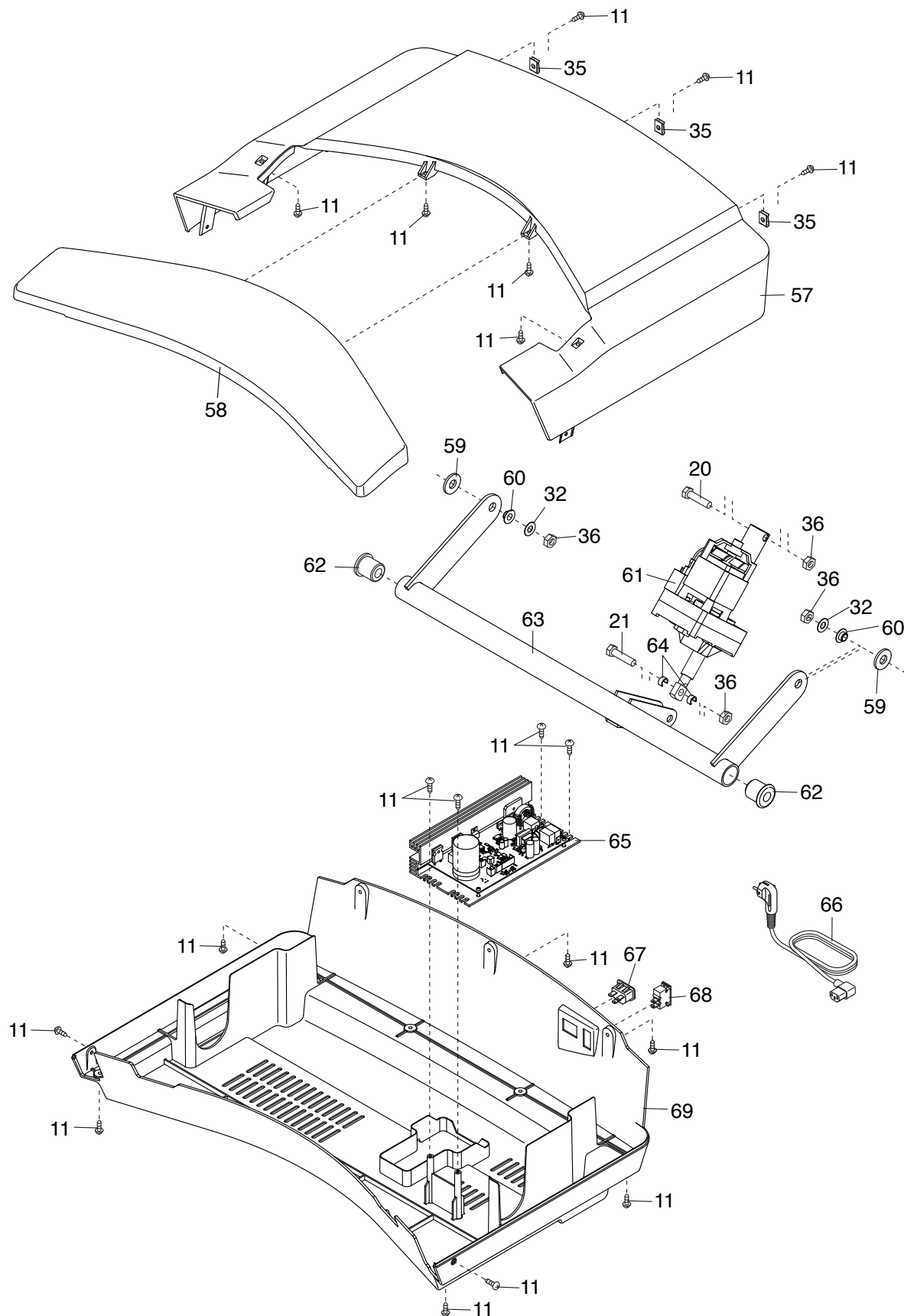
GEDETAILLEERDE TEKENING A

Modelnr. PFTL50921-INT.0 R0821A



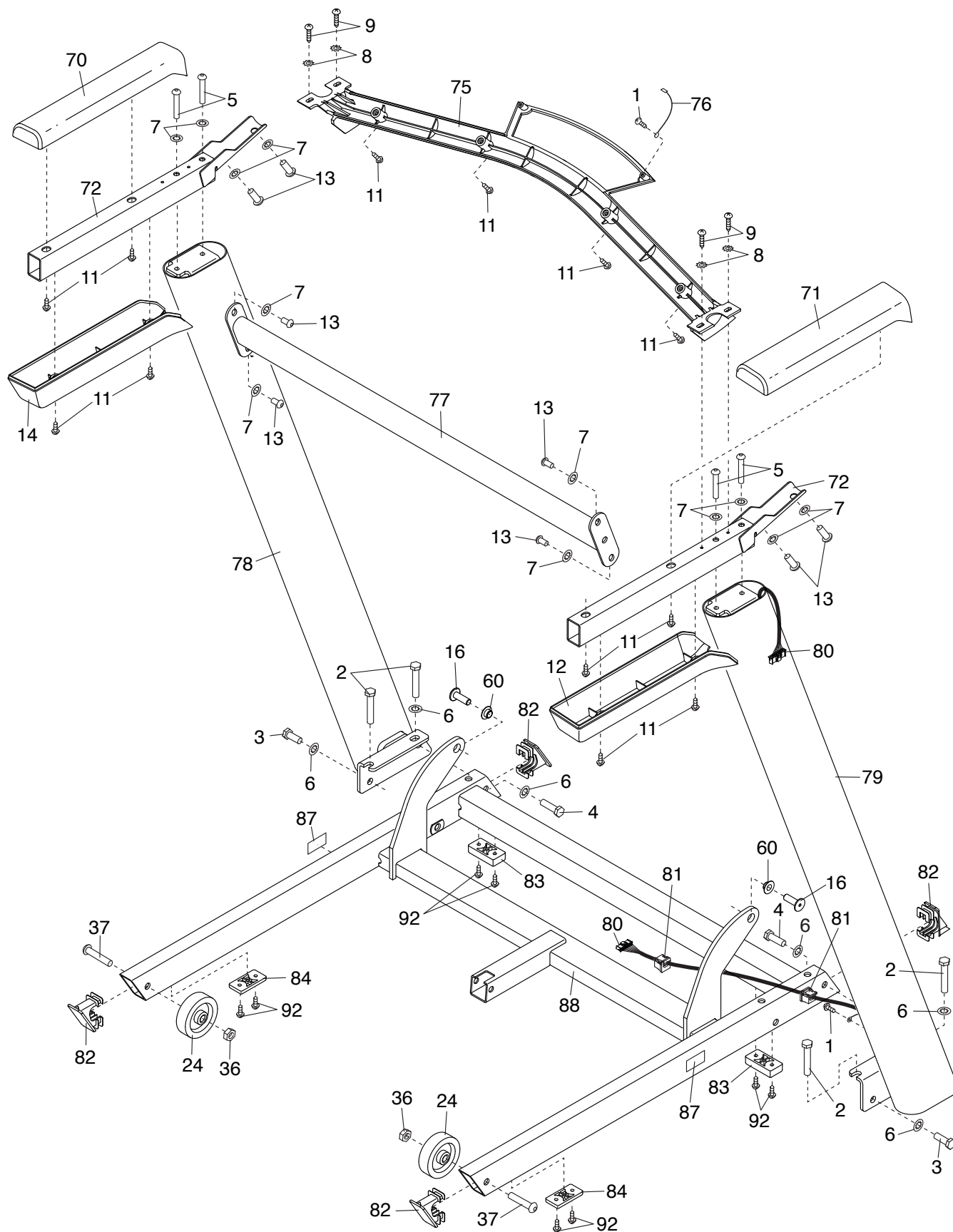
GEDETAILLEERDE TEKENING B

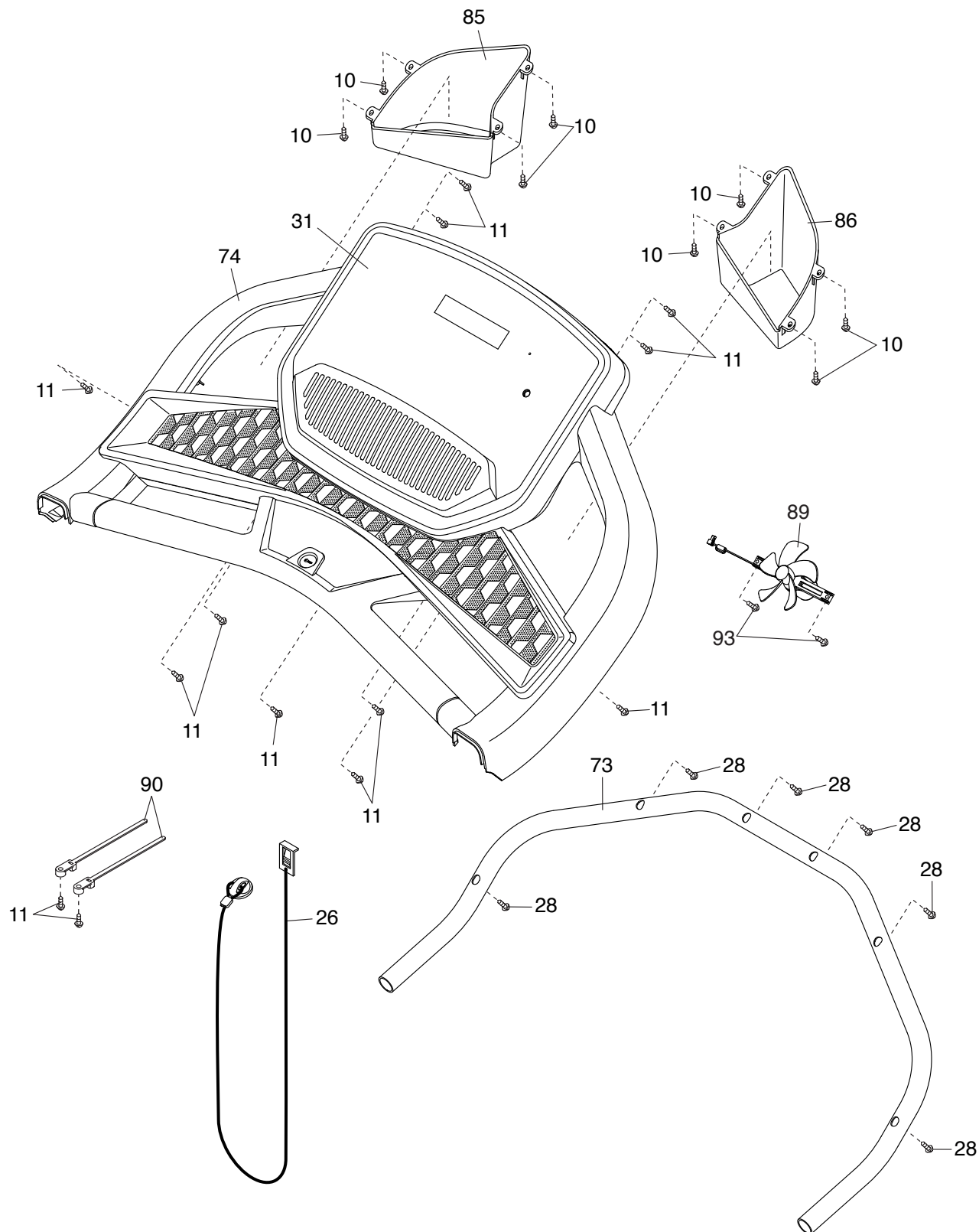
Modelnr. PFTL50921-INT.0 R0821A



GEDETAILEERDE TEKENING C

Modelnr. PFTL50921-INT.0 R0821A





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.

