

X1 ELLIPTISCHE CROSSTRAINER VOOR HET HELE LICHAAM

Gebruikershandleiding

8998201 REV A-1



LifeFitness
WHAT WE LIVE FOR

HOOFDKANTOOR

5100 River Road
Schiller Park, Illinois 60176 • VS
847.288.3300 • FAX: 847.288.3703
Telefoonnummer service: 800.351.3737 (gratis binnen de VS en Canada)
Wereldwijde website: www.lifefitness.com

INTERNATIONALE KANTOREN

NOORD-, MIDDEN- EN ZUID-AMERIKA

Noord-Amerika Life Fitness Inc.

5100 N River Road
Schiller Park, IL 60176 VS
Telefoon: (847) 288 3300
Fax: (847) 288 3703
Telefoon service: (800) 351 3737
E-mail service: customersupport@lifefitness.com
E-mail sales/marketing:
consumerproducts@lifefitness.com
Kantooruren: 7.00 uur - 18.00 uur (CST)

Brazilië

Life Fitness Brasil

Av. Cidade Jardim, 900
Jd. Paulistano
São Paulo, SP 01454-000
BRAZILIË
SAC: 0800 773 8282
Telefoon: +55 (11) 3095 5200
Fax: +55 (11) 3095 5201
E-mail service: suporte@lifefitness.com.br
E-mail sales/marketing: lifefitness@lifefitness.com.br
Kantooruren service:
9.00 uur - 17.00 uur (BRT) (maandag-vrijdag)
Openingstijden winkel:
9.00 uur - 20.00 uur (BRT) (maandag-vrijdag)
10.00 uur - 16.00 uur (BRT) (zaterdag)

Latijns-Amerika & Caribisch gebied*

Life Fitness Inc.

5100 N River Road
Schiller Park, IL 60176 VS
Telefoon: (847) 288 3300
Fax: (847) 288 3703
E-mail service: customersupport@lifefitness.com
E-mail sales/marketing: commercialsales@lifefitness.com
Kantoor tijden: 7.00 uur - 18.00 uur (CST)

EUROPA, MIDDEN-OOSTEN EN AFRIKA (EMEA)

Nederland & Luxemburg

Life Fitness Atlantic BV

Bijdorplein 25-31
2992 LB Barendrecht
NEDERLAND
Telefoon: (+31) 180 646 666
Fax: (+31) 180 646 699
E-mail service: service.benelux@lifefitness.com
E-mail sales/marketing:
marketing.benelux@lifefitness.com
Kantoor tijden: 9.00 uur - 17.00 uur (CET)

Verenigd Koninkrijk & Ierland

Life Fitness UK LTD

Queen Adelaide
Ely, Cambs, CB7 4UB
Telefoon: Algemeen kantoor (+44) 1353.666017
Klantenservice (+44) 1353.665507
Fax: (+44) 1353.666018
E-mail service: uk.support@lifefitness.com
E-mail sales/marketing: life@lifefitness.com
Kantoor tijden:

Algemeen kantoor: 9.00 uur - 17.00 uur (GMT)
Klantenservice: 8.30 uur - 17.00 uur (GMT)

Duitsland & Zwitserland

Life Fitness Europe GMBH

Siemensstraße 3
85716 Unterschleißheim
DUITSLAND
Telefoon: (+49) 89.31 77 51.0 (Duitsland)
(+41) 0848 000 901 (Zwitserland)
Fax: (+49) 89.31 77 51.99 (Duitsland)
(+41) 043 818 07 20 (Zwitserland)
E-mail service: kundendienst@lifefitness.com
E-mail sales/marketing: kundenberatung@lifefitness.com
Kantoor tijden: 8.30 uur - 16.30 uur (CET)

Oostenrijk

Life Fitness Austria

Vertriebs G.m.b.H.
Dückerstraße 7-9/3/36
1220 Wenen
OOSTENRIJK
Telefoon: (+43) 1.61.57.198
Fax: (+43) 1.61.57.198.20
E-mail service: kundendienst@lifefitness.com
E-mail sales/marketing: kundenberatung@lifefitness.com
Kantoor tijden: 8.30 uur - 16.30 uur (MEZ)

Spanje

Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1^oA
08960 Sant Just Desvern Barcelona
SPANJE
Telefoon: (+34) 93.672.4660
Fax: (+34) 93.672.4670
E-mail service: info.iberia@lifefitness.com
E-mail sales/marketing: info.iberia@lifefitness.com
Kantoor tijden:
9.00 uur - 18.00 uur (maandag - donderdag)
8.30 uur - 15.00 uur (vrijdag)

België

Life Fitness Benelux NV

Parc Industriel de Petit-Rechain
4800 Verviers
BELGIË
Telefoon: (+32) 87 300 942
Fax: (+32) 87 300 943
E-mail service: service.benelux@lifefitness.com
E-mail sales/marketing:
marketing.benelux@lifefitness.com
Kantoor tijden: 9.00 uur - 17.00 uur (CET)

Italië

Life Fitness Europe GmbH

Siemensstraße 3
85716 Unterschleißheim
DUITSLAND
Telefoon: (+39) 02-55378611
Service: 800438836 (in Italië)
Fax: (+39) 02-55378699
E-mail service: assistenzatecnica@lifefitness.com
E-mail sales/marketing: info@lifefitnessitalia.com
Kantoor tijden: 8.30 uur - 16.30 uur (CET)

Overige EMEA-landen en distributeurs C-EMEA*

Bijdorplein 25-31
2992 LB Barendrecht
NEDERLAND
Telefoon: (+31) 180 646 644
Fax: (+31) 180 646 699
E-mail service: service.db.cemea@lifefitness.com
E-mail sales/marketing:
marketing.db.cemea@lifefitness.com
Kantoor tijden: 9.00 uur - 17.00 uur (CET)

AZIË PACIFIC (AP)

Japan

Life Fitness Japan

Nippon Brunswick Bldg., #8F
5-27-7 Sendagaya
Shibuya-Ku, Tokio
Japan 151-0051
Telefoon: (+81) 3.3359.4309
Fax: (+81) 3.3359.4307
E-mail service: service@lifefitnessjapan.com
E-mail sales/marketing: sales@lifefitnessjapan.com
Kantoor tijden: 9.00 uur - 17.00 uur (JAPAN)

China en Hongkong

Life Fitness Asia Pacific LTD

Room 2610, Miramar Tower
132 Nathan Road
Tsimshatsui, Kowloon
HONGKONG
Telefoon: (+852) 2891.6677
Fax: (+852) 2575.6001
E-mail service: HongKongEnquiry@lifefitness.com
E-mail sales/marketing: ChinaEnquiry@lifefitness.com
Kantoor tijden: 9.00 uur - 18.00 uur

Alle andere landen in Azië Pacific en distributiebedrijf Azië Pacific*

Room 2610, Miramar Tower
132 Nathan Road
Tsimshatsui, Kowloon
HONGKONG
Telefoon: (+852) 2891.6677
Fax: (+852) 2575.6001
E-mail service: HongKongEnquiry@lifefitness.com
E-mail sales/marketing: ChinaEnquiry@lifefitness.com
Kantoor tijden: 9.00 uur - 18.00 uur

Dank u voor de aanschaf van uw Life Fitness elliptische crosstrainer voor het hele lichaam. Lees voordat u dit product gebruikt eerst deze hele gebruikershandleiding, zodat u weet hoe u alle onderdelen van de elliptische crosstrainer voor het hele lichaam veilig en op de juiste manier kunt bedienen. Wij hopen dat het product aan uw verwachtingen zal voldoen. Mochten er problemen met de werking zijn, kijk dan in het gedeelte Productservice. Hier vindt u informatie over hoe en waar u het product kunt laten repareren.

FCC-waarschuwing - het toestel kan radio- en tv-storingen veroorzaken

Opmerking: Dit toestel is getest en voldoet aan de grenswaarden voor digitale apparatuur van klasse B volgens de voorschriften van deel 15 van het FCC-reglement. Deze grenswaarden zijn gekozen om redelijke bescherming te bieden tegen schadelijke storing in een woonomgeving. Dit toestel genereert en gebruikt radiofrequentie-energie en kan deze uitstralen. Wanneer het toestel niet volgens de gebruikershandleiding geïnstalleerd en gebruikt wordt, kan radiocommunicatie verstoord worden. Er is echter geen garantie dat er bij een bepaalde installatie geen storing zal optreden. Als dit toestel storing van de radio- of tv-ontvangst veroorzaakt (wat kan worden vastgesteld door het toestel uit en weer aan te zetten), wordt de gebruiker aangeraden de storing te verhelpen door een of meer van de volgende maatregelen:

- De ontvangstantenne draaien of verplaatsen.
- De afstand tussen het toestel en de ontvanger vergroten.
- Het toestel aansluiten op een stopcontact in een andere groep dan waarop de ontvanger is aangesloten.
- De distributeur of een ervaren radio/tv-monteur raadplegen.

Klasse HB (woonhuizen): huishoudelijk gebruik.



LET OP: Aanpassingen of veranderingen aan dit toestel kunnen de garantie ongeldig maken.

Alle servicewerkzaamheden (behalve schoonmaken en onderhoud door de gebruiker) moeten door een erkende servicemonteur worden uitgevoerd. De gebruiker kan geen onderhoud aan onderdelen uitvoeren.

INHOUDSOPGAVE


1.	Belangrijke veiligheidsinstructies	.5
2.	Overzicht van de X1 elliptische crosstrainer voor het hele lichaam	.7
3.	Montage	.8
3.1	Gereedschap en bevestigingsmateriaal	.8
3.2	Verpakking	.9
3.3	Monteer de stabilisatiestang	.9
3.4	Monteer de staander voor het bedieningspaneel	.9
3.5	Sluit de bedrading op de voet aan	.9
3.6	Monteer de bewegende armen	.10
3.7	Monteer de bewegende armen op de pedaalarmen	.11
3.8	Monteer de voorste afdekkap; bedieningspaneelsteun op staander	.12
3.9	Sluit alle bedrading van het bedieningspaneel aan; bedieningspaneel op de steun; plastic achterplaat	.13
3.10	Steek de stekker van het toestel in het stopcontact	.13
4.	Aanvankelijke installatie	.14
5.	Service en onderhoud van het product	.16
5.1	Problemen oplossen	.16
5.2.	Tips voor preventief onderhoud	.18
5.3	Productservice	.18
6.	Specificaties	.19
7.	Garantie-informatie	.20

Deze gebruikershandleiding behandelt de werking van het onderstaande product:

Model Life Fitness-crosstrainer:

X1

Doel: De Life Fitness elliptische crosstrainer voor het hele lichaam is een trainingstoestel dat een ellipsvormige fietsbeweging (met een weerstand die niet van de snelheid afhankelijk is) combineert met een duw-/trekbeweging van de armen en zo een efficiënte, effectieve training voor het gehele lichaam verschaft.

 **LET OP:** Onjuist of overmatig gebruik van trainingstoestellen kan schade aan de gezondheid veroorzaken. De fabrikant acht het ZEER raadzaam dat u, voordat u aan een trainingsprogramma begint, een arts bezoekt voor een volledig medisch onderzoek, in het bijzonder als er in uw familie hartklachten of hoge bloeddruk voorkomen of als u ouder dan 45 bent, rookt, een hoog cholesterolgehalte hebt, zwaarlijvig bent of het afgelopen jaar niet regelmatig lichaamsbeweging hebt gehad. De fabrikant adviseert tevens om een fitness-specialist te raadplegen voor het juiste gebruik van dit product.

Als u tijdens de training het gevoel hebt het bewustzijn te gaan verliezen, duizelig of kortademig wordt of pijn hebt, stop de training dan onmiddellijk.



1 BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

WAARSCHUWING: Lees alle instructies voordat u de elliptische crosstrainer voor het hele lichaam gebruikt. Bewaar deze gebruiksaanwijzing.

WAARSCHUWING: Hartslagmeetsystemen kunnen onnauwkeurig zijn. Te hard trainen kan resulteren in ernstig letsel of overlijden.

WAARSCHUWING: Afstellingsinstrumenten die de beweging van de gebruiker zouden kunnen belemmeren, mogen niet uitsteken.

GEVAAR: Trek altijd de stekker van dit Life Fitness-product uit het stopcontact voordat u aan een schoonmaak- of onderhoudsbeurt begint, om de kans op elektrische schokken te beperken.



VEILIGHEIDSWAARSCHUWING: De veiligheid van het product kan alleen gehandhaafd blijven als het regelmatig op beschadiging en slijtage wordt gecontroleerd. Zie het hoofdstuk over preventief onderhoud voor bijzonderheden.



De handpulsensoren geven een benadering van de hartslag. De sensoren zijn geen medische instrumenten en mogen voor geen enkele medische toepassing worden gebruikt.

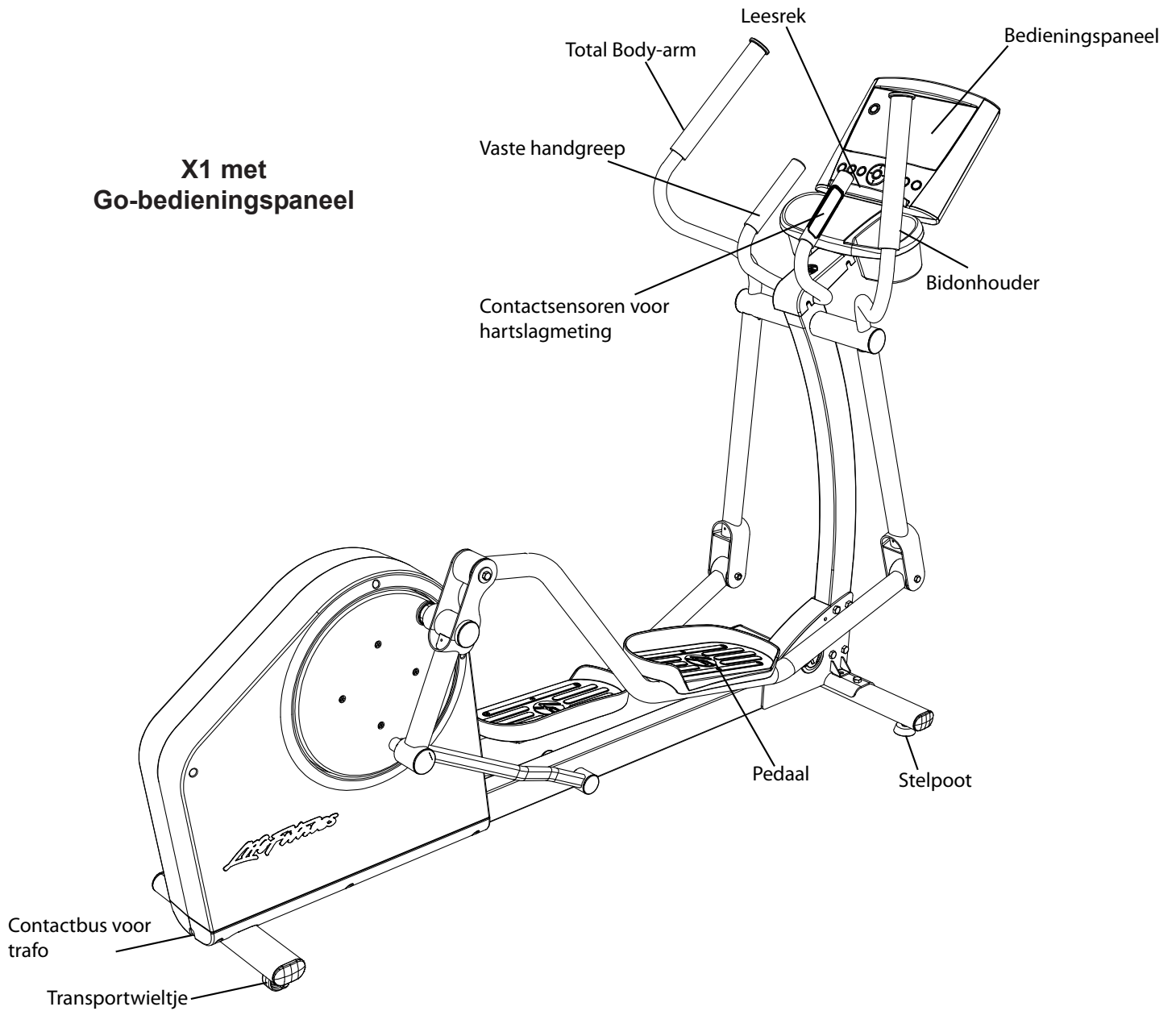
- Alvorens dit product in gebruik te nemen, is het van essentieel belang dat u deze gebruikershandleiding in zijn GEHEEL doorneemt, evenals ALLE instructies. De elliptische crosstrainer voor het hele lichaam is alleen bedoeld voor gebruik op de in deze handleiding beschreven wijze.
- Volg voor een goede werking altijd de instructies op het bedieningspaneel.
- Dit toestel is niet bestemd voor gebruik door personen (inclusief kinderen) met verminderde lichamelijke, sensorische of geestelijke vermogens of gebrek aan ervaring of kennis, tenzij onder toezicht of na het verkrijgen van een uitleg over het gebruik van dit toestel van een persoon die verantwoordelijk is voor de veiligheid van deze perso(o)n(en).
- Kinderen moeten altijd onder toezicht blijven om te voorkomen dat ze met het toestel spelen.
- Steek nooit voorwerpen in de openingen van dit product. Als er iets in het product valt, zet de stroom dan uit, trek de stekker uit het stopcontact en haal het voorwerp er voorzichtig uit. Neem als u het voorwerp niet kunt bereiken contact op met de klantenservice van Life Fitness.
- Plaats nooit bekers met vloeistof rechtstreeks op het toestel; gebruik hiervoor een accessoirehouder. Gebruik van bekers met een deksel wordt aanbevolen.
- Gebruik de elliptische crosstrainer voor het hele lichaam niet buiten, naast zwembaden of in ruimtes met een hoge vochtigheidsgraad.
- Houd losse kleding, veters en handdoeken uit de buurt van de pedalen van de elliptische crosstrainer voor het hele lichaam.
- Houd de ruimte rondom de elliptische crosstrainer voor het hele lichaam vrij van obstakels, met inbegrip van muren en meubilair.
- Wees voorzichtig wanneer u op de elliptische crosstrainer voor het hele lichaam stapt of ervan afstapt. Houd bij het trainen altijd de bewegende armen of niet-bewegende handgrepen vast.
- Gebruik Life Fitness-producten niet als ze gevallen of beschadigd zijn, of als er water overheen gekomen is. Neem in dat geval contact op met de klantendienst van Life Fitness.
- Houd het netsnoer uit de buurt van warme oppervlakken. Trek het toestel niet aan het netsnoer en gebruik het snoer niet als handgreep.
- Leg het netsnoer niet op de vloer onder of langs de zijkant van de elliptische crosstrainer voor het hele lichaam.
- Draag schoenen met rubberen zolen of antislipzolen. Schoenen met hakken, leren zolen, noppen of spikes zijn niet geschikt. Gebruik de elliptische crosstrainer voor het hele lichaam niet met blote voeten.
- Kantel de elliptische crosstrainer voor het hele lichaam niet terwijl deze gebruikt wordt.
- Houd handen en voeten uit de buurt van alle bewegende onderdelen.
- Om te zorgen dat dit product op de juiste manier werkt, mag u geen accessoires installeren die niet door Life Fitness zijn geleverd of aanbevolen.
- Gebruik dit product in een goed geventileerde ruimte.
- Gebruik dit product op een harde, vlakke ondergrond.
- Zorg dat alle onderdelen goed zijn vastgezet.
- Het toestel mag nooit onbewaakt worden achtergelaten wanneer de stekker in het stopcontact is gestoken. Trek de stekker uit het stopcontact als het toestel niet wordt gebruikt en voordat u onderdelen aanbrengt of verwijdt.

- Niet onder een deken of kussen gebruiken. Dit kan leiden tot oververhitting en kan brand, stroomschokken of letsel van personen veroorzaken.
- Gebruik dit toestel nooit als het snoer of de stekker ervan beschadigd is, als het niet goed werkt, als het is gevallen of beschadigd is of als het in het water is gevallen. Neem in dat geval contact op met de klantendienst van Life Fitness.
- Gebruik het toestel nooit als de ventilatieopeningen geblokkeerd zijn. Houd de ventilatieopeningen vrij van stof, haar, enz.
- Zet alle bedieningselementen op uit en trek de stekker uit het stopcontact om het toestel helemaal uit te schakelen.
- Wacht een uur totdat het lcd-bedieningspaneel op de "normale" temperatuur is gekomen voordat u het toestel aansluit en/of gebruikt.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES VOOR HUISHOUELIJK GEBRUIK.

2 OVERZICHT VAN DE X1 ELLIPTISCHE CROSSTRAINER VOOR HET HELE LICHAAM

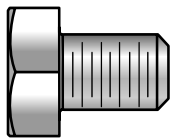
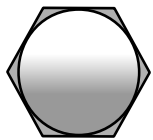
X1 met Go-bedieningspaneel



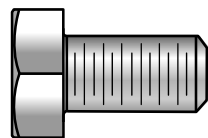
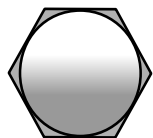
3 MONTAGE

3.1 GEREEDSCHAP EN BEVESTIGINGSMATERIAAL

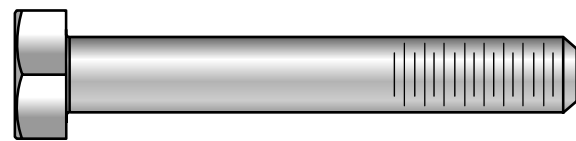
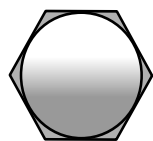
Pak de crosstrainer uit en controleer of de volgende onderdelen aanwezig zijn:



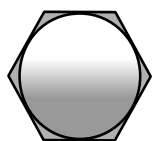
M10 X 15 MM ZILVEREN ZESKANTBOUT (4 STUKS)



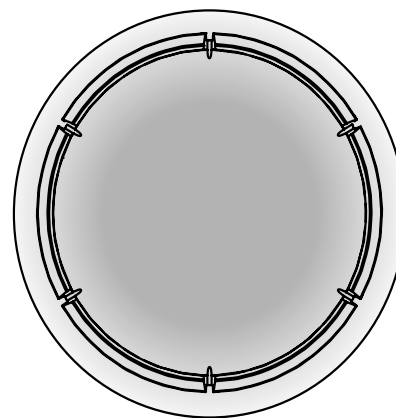
M10 X 20 MM BLANK VERZINKTE ZESKANTBOUT (3 STUKS)



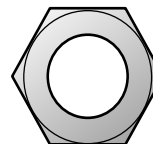
M10 X 70 MM ZILVEREN ZESKANTBOUT (3 STUKS)



M10 X 74 MM ZWARTE ZESKANTBOUT (2 STUKS)



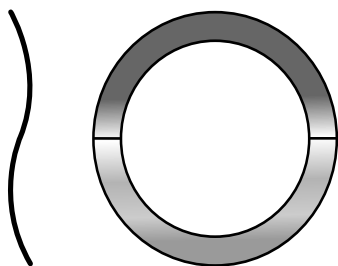
PLASTIC EINDKAP (2 STUKS)



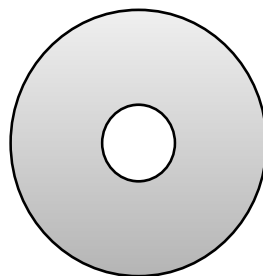
M10 ZESKANTMOER (2 STUKS)



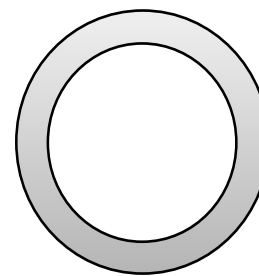
M5 X 12 MM BLANK VERZINKTE KRUISKOPSCHROEF (4 STUKS)



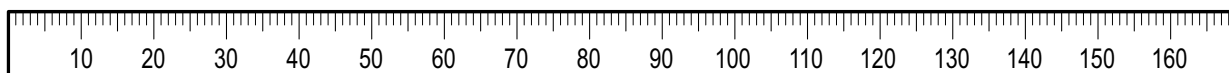
GOLFRING (2 STUKS)



**VLAKKE SLUITRING,
BINNENDIAM. 10 MM (2 STUKS)**



GROTE VLAKKE SLUITRING (2 STUKS)



Benodigd montagegereedschap:

- Kruiskopschroevendraaier
- Dopsleutel, 17 mm
- Steeksleutel, 17 mm

3.2 VERPAKKING

Onderdelen: geen

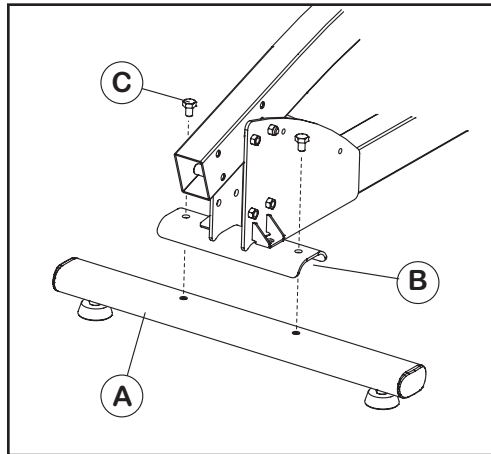
Verwijder al het verpakkingsmateriaal en leg de hoofdonderdelen naast de doos. Haal de doos bij alle vier de hoeken uit elkaar.

3.3 MONTEER DE STABILISATIESTANG

Onderdelen: Materiaalzak 1 (2 M10 X 15 mm zilveren zeskantbouten)

Gereedschap: Dopsleutel, 17 mm

Monteer de stabilisatiestang (voet) (A) met twee M10 X 15 mm zilveren zeskantbouten (C) op de beugel op de onderkant van de voet (B) van het product.



3.4 MONTEER DE STAANDER VOOR HET BEDIENINGSPANEEL

Onderdelen: Materiaalzak 2 (3 M10 X 70 mm lange zilveren zeskantbouten)

(1 M10 X 20 mm blank verzinkte zeskantbout)

Gereedschap: Dopsleutel, 17 mm

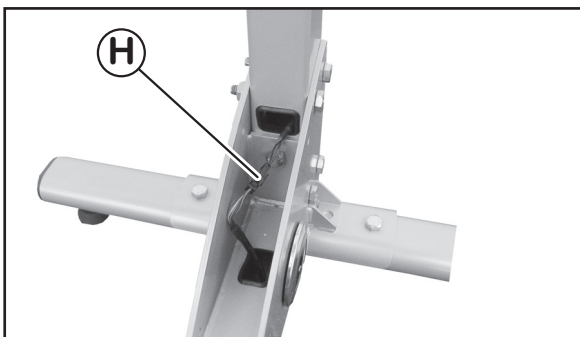
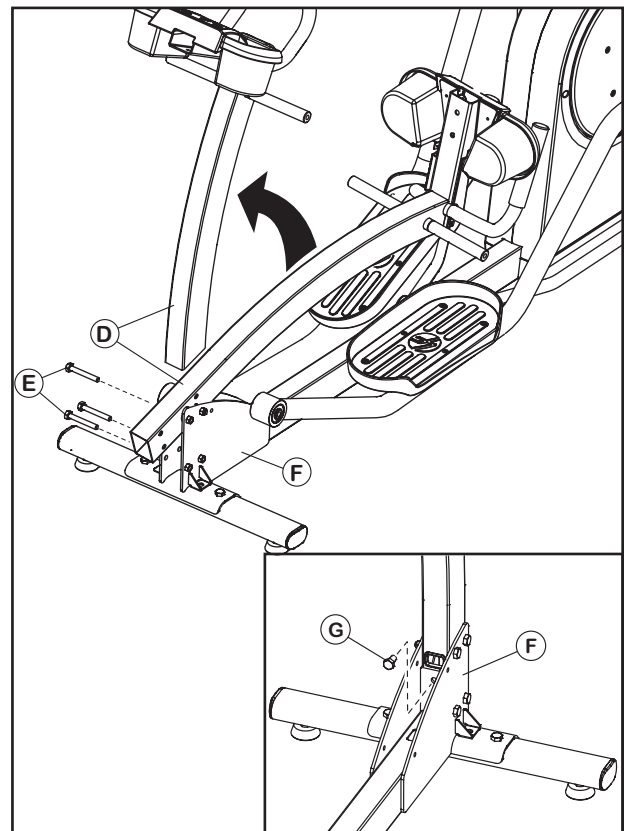
De buis van de staander van het bedieningspaneel (D) is vooraf gemonteerd met een bout zodat u eenvoudig de staander op zijn plaats kunt tillen door deze omhoog te draaien. Houd de staander op zijn plaats en installeer drie M10 X 70 mm lange zilveren zeskantbouten (E) in de zijkant van de hoofdbeugel (F). Installeer één M10 X 20 mm blank verzinkte zeskantbout (G) in de voorkant van de beugel.

LET OP: Pas op dat u de draden niet afknelt wanneer u de staander monteert.

3.5 SLUIT DE BEDRADING OP DE VOET AAN

Onderdelen: Geen

Sluit de twee connectoren (H) aan de onderkant van de staander op elkaar aan.



3.6 MONTEER DE BEWEGENDE ARMEN

Onderdelen: Materiaalzak 3 (2 golftringen, 2 grote vlakke sluitringen)
(2 vlakke sluitringen)
(2 M10 X 20 mm zeskantbouten)
(2 plastic einddoppen)

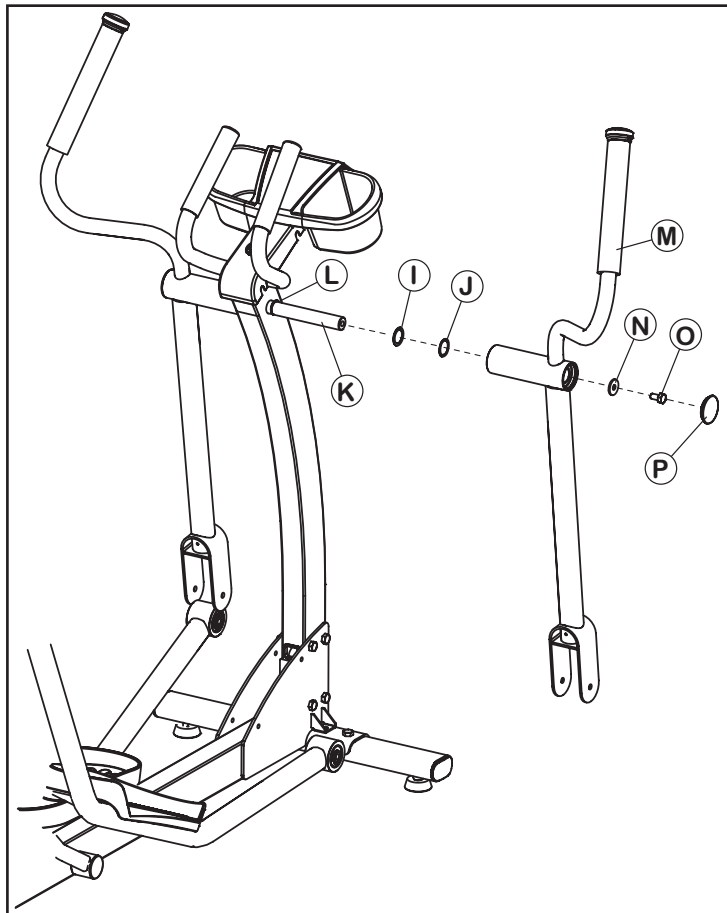
Gereedschap: Dopsleutel van 17 mm, kruiskopschroevendraaier, rubberen hamer

Schuif één grote vlakke sluitring (I) en één golftring (J) op de rechter (gezien vanuit de gebruikspositie) draaias (K). Schuif de sluitringen helemaal over de draaias totdat ze tegen de reeds geplaatste aanslagring (L) aan komen te liggen.

Pak de rechter bewegende arm (M) (voorzien van "R"). Houd de handgreep aan de bovenkant naar de voorkant van het toestel gericht en schuif de rechter bewegende arm op de rechter (gezien vanuit de gebruikspositie) draaias totdat hij tegen de sluitringen aan ligt.

Bevestig de bewegende arm met één vlakke sluitring (N) en één M10 X 20 mm zeskantbout (O) aan de draaias. Draai de bout goed aan. Herhaal de procedure met de linker bewegende arm.

Tik het ronde uiteinde van de plastic einddoppen (P) met een rubberen hamer in de zijkant van de bewegende armen.

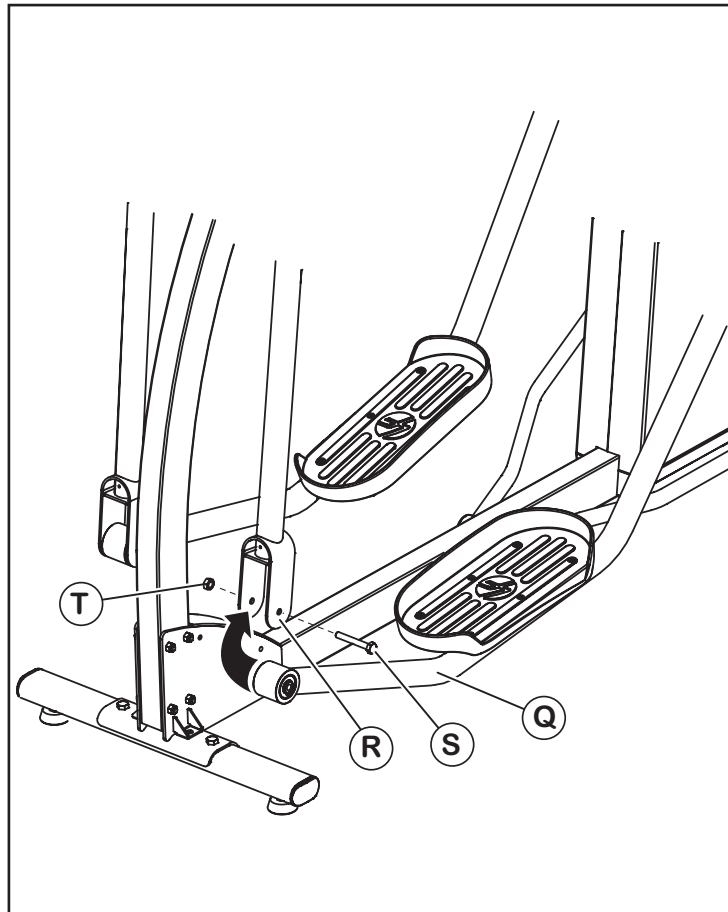


3.7 MONTEER DE BEWEGENDE ARMEN OP DE PEDAALARMEN

Onderdelen: Materiaalzak 4 (2 M10 X 74 mm zwarte zeskantbouten)
(2 M10 zeskantmoeren)

Gereedschap: Dopsleutel van 17 mm, kruiskopschroevendraaier

Til de voorkant van de linker pedaalhefboom (Q) op tot de gaffel van de linker bewegende arm (R). Bevestig de pedaalhefboom aan de gaffel van de bewegende arm met één M10 X 74 mm zwarte zeskantbout (S) en één M10 zeskantmoer (T). Draai de bout en moer goed vast. Herhaal de procedure bij de rechter pedaalhefboom en armgaffel.



3.8 MONTEER DE VOORSTE AFDEKKAP; BEDIENINGSPANEELSTEUN OP STAANDER

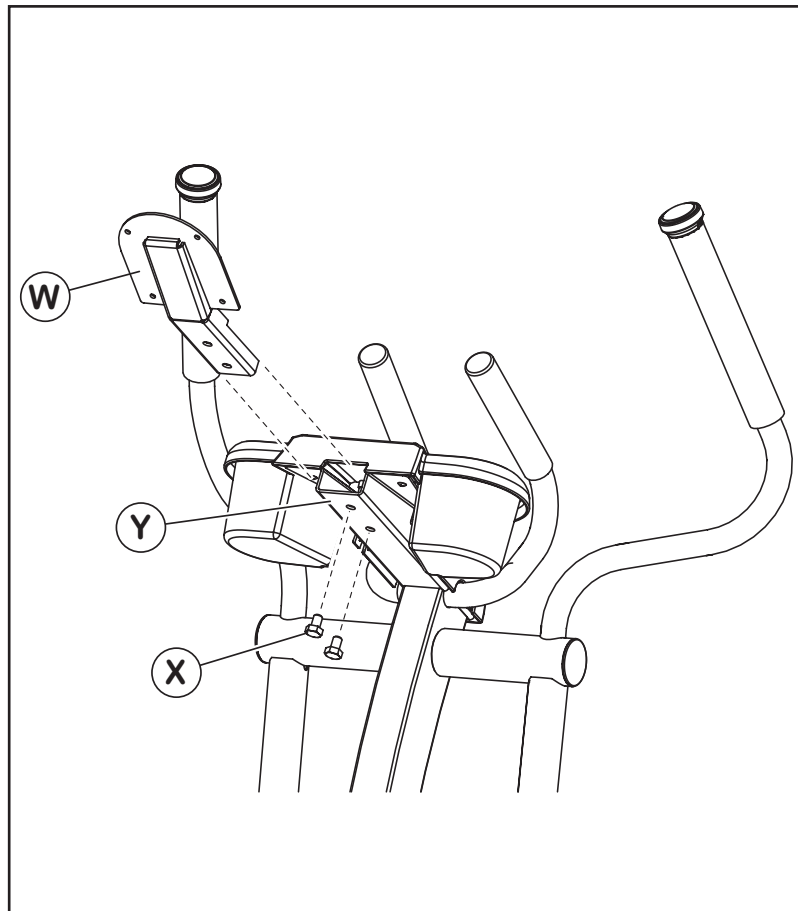
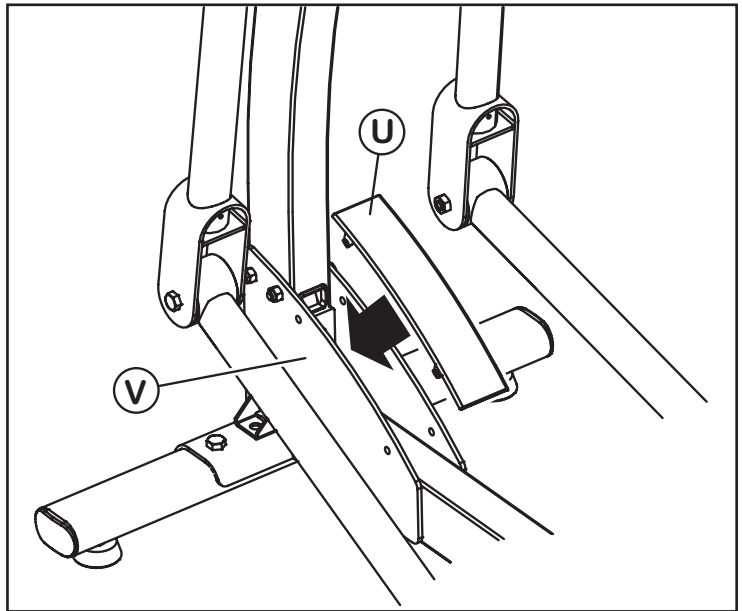
Onderdelen: Materiaalzak 5 (2 M10 X 15 mm zilveren zeskantbouten)

Gereedschap: Kruiskopschroevendraaier, dopsleutel van 17 mm

Plaats de voorste afdekkap (U) op de hoofdbeugel (V). Laat de vier uitsteeksels op de voorste afdekkap naar de vier gaten in de hoofdbeugel wijzen. Druk de afdekkap op zijn plaats.

Schuif de bedieningspaneelsteun (W) in de staander. Bevestig de bedieningspaneelsteun met twee M10 X 15 mm zilveren zeskantbouten (X) op de staander (Y).

Opmerking: Pas op dat u de draden van het bedieningspaneel hierbij niet afknelt.



3.9 SLUIT ALLE BEDRADING VAN HET BEDIENINGSPANEEL AAN; BEDIENINGSPANEEL OP DE STEUN; PLASTIC ACHTERPLAAT

Onderdelen: Materiaalzak 6 (4 M5 X 12 mm zilveren kruiskopschroeven)

Gereedschap: Kruiskopschroevendraaier

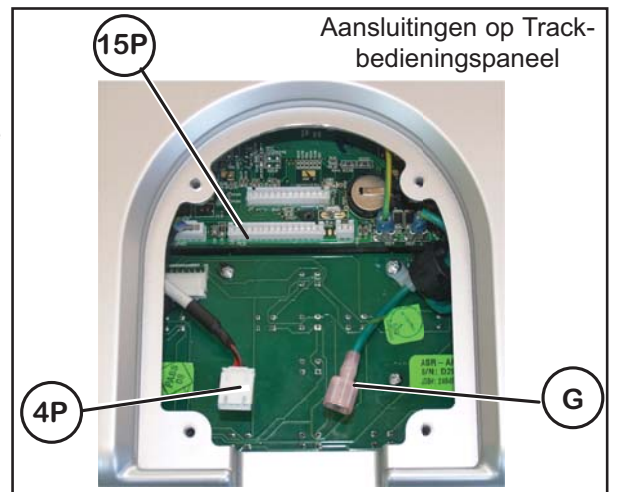
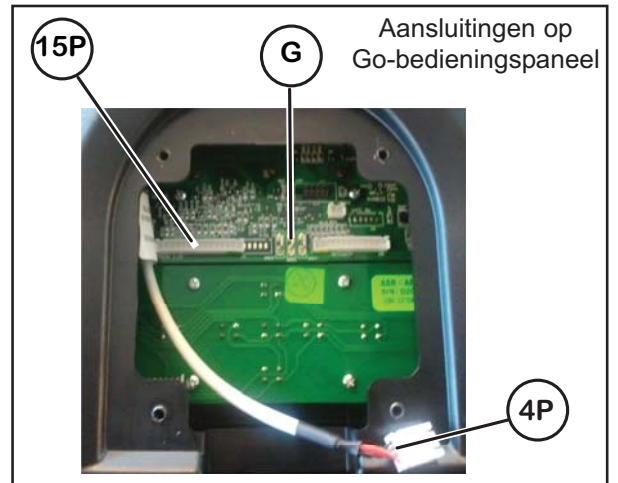
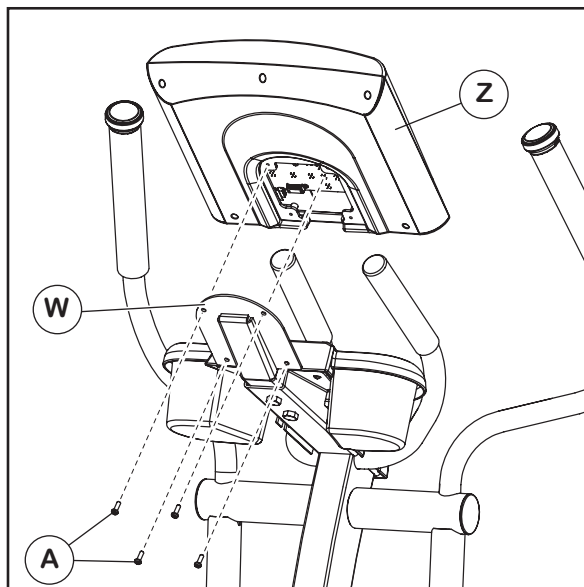
Plaats het bedieningspaneel (Z) vlak bij de bedieningspaneelsteun (W) en volg de onderstaande instructies voor het aansluiten van de bedrading.

Steek de kabels in de achterkant van het bedieningspaneel:

1. Steek de 15-polige connector aan het uiteinde van de bovenste draadboom in de 15-polige connector (15P) aan de achterkant van het bedieningspaneel. Zorg dat de connectoren goed in elkaar vastklikken.
2. Sluit de 4-polige connector aan het uiteinde van de kabel van de contacthartslagsensor aan op de 4-polige kabel (4P) in het bedieningspaneel.
3. Sluit de aardekabel (groene draad, steekstekker) vanaf de voet van het product aan op een van de drie metalen aardeaansluitingen (G) in het Go-bedieningspaneel, of op de connector (G) aan de achterkant van het Track-bedieningspaneel.
4. Druk de uitstekende kabeldelen in de opening van de staander.

Lijn de vier gaten in de bedieningspaneelsteun uit met de vier gaten in de achterkant van het bedieningspaneel. Bevestig het bedieningspaneel met vier M5 X 12 mm zilveren kruiskopschroeven (A). Pas op dat u de kabels niet afknelt tussen het bedieningspaneel en de bedieningspaneelsteun. Schroef elke schroef een stukje in voordat u de schroeven helemaal aandraait.

Opmerking: Draai de schroeven niet te vast aan, anders kan de schroefdraad beschadigd raken.



3.10 STEEK DE STEKKER VAN HET TOESTEL IN HET STOPCONTACT

Onderdelen: Trafo

Steek de ene stekker van het zwarte snoer in de achterkant van de machine en de andere stekker in een gewoon stopcontact.

4 AANVANKELIJKE INSTELLING

Lees de hele gebruikershandleiding voordat u de elliptische crosstrainer voor het hele lichaam opstelt.

Opmerking: De werking van deze elliptische crosstrainer voor het hele lichaam is niet afhankelijk van het toerental. De weerstand kan op een andere manier dan op basis van snelheid worden geregeld.

DE JUISTE PLAATS VOOR DE ELLIPTISCHE CROSSTRAINER VOOR HET HELE LICHAAM

Neem alle veiligheidsinstructies in acht en zet de elliptische crosstrainer voor het hele lichaam op de plaats waar hij gebruikt zal gaan worden. Zorg voor een ruimte van ten minste 30,5 cm (12 inches) rondom het gehele toestel. Raadpleeg zo nodig de volledige afmetingen in de specificaties. De elliptische crosstrainer voor het hele lichaam heeft achterwielen waarmee hij gemakkelijk naar zijn bestemming kan worden gereden. Om de elliptische crosstrainer voor het hele lichaam te verplaatsen, hoeft u alleen de voorkant op te tillen. Controleer nadat u de elliptische crosstrainer voor het hele lichaam goed hebt neergezet of er vóór het toestel voldoende ruimte is om de pedaalhefbomen te bewegen. Zorg tevens dat er voldoende ruimte aan de zijkant is om gemakkelijk vanaf de zijkant op de elliptische crosstrainer voor het hele lichaam te kunnen stappen.

LET OP: Zorg dat er voldoende ruimte is voor de beweging van de bewegende armen.

LET OP: Zet de elliptische crosstrainer voor het hele lichaam op een droge plaats. Zet hem niet op plaatsen waar veel vocht is, zoals bij een zwembad, omdat hierdoor roest en corrosie kan ontstaan.

STABILISEREN VAN DE ELLIPTISCHE CROSSTRAINER VOOR HET HELE LICHAAM

Nadat u de crosstrainer in de ruimte hebt neergezet, verstelt u de stelpoten op de voorste stabilisatiestang. De stelpoten zorgen ervoor dat de elliptische crosstrainer voor het hele lichaam tijdens het gebruik goed op de vloer blijft staan.

LET OP: Gebruik de elliptische crosstrainer voor het hele lichaam niet als de stelpoten de grond niet raken.

Controleer de stabiliteit van de elliptische crosstrainer voor het hele lichaam wanneer deze op de bestemde plaats staat. Als het toestel ook maar enigszins wiebelt of als het niet stabiel staat, moeten de stelpoten worden bijgesteld. Stel vast welke stelpoot niet stevig op de vloer staat. Om de stelpoten lager te zetten, draait u het rubberen gedeelte van de poot linksom. Om de stelpoten hoger te zetten, draait u het rubberen gedeelte van de poot rechtsom. Zorg dat u ten minste 5 mm (0.20 in.) schroefdraad kunt zien tussen de stelpoot en de borgmoer.

Opmerking: Vergeet nadat u de crosstrainer waterpas hebt gezet niet om de borgmoer op de stelpoot vast te draaien tegen de huls van de stelpoot. Als de borgmoer niet wordt aangedraaid, zal het toestel lawaai maken.

OPSTARTEN VAN DE ELLIPTISCHE CROSSTRAINER VOOR HET HELE LICHAAM

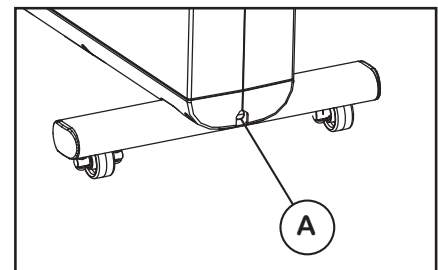
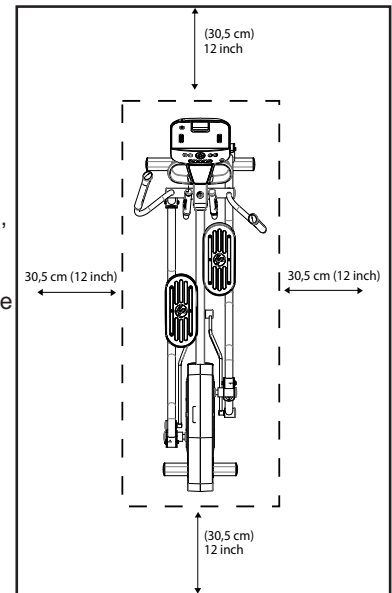
De Life Fitness elliptische crosstrainer voor het hele lichaam wordt met een Amerikaanse voeding of een van de diverse internationale voedingen geleverd. Steek de stekker van de geschikte voedingsadapter in de connector (A) aan de achterkant van de elliptische crosstrainer voor het hele lichaam. Steek vervolgens de andere stekker in een stopcontact. Zorg dat het snoer zo ligt dat het niet blijft haken en dat er niet overheen wordt gelopen. Controleer nu of het bedieningspaneel oplicht. Als dit niet het geval is, controleert u de stekker en de aansluiting op het stopcontact opnieuw en controleert u of er spanning staat op het stopcontact.

OP DE MACHINE STAPPEN

Zorg wanneer u op de machine stapt dat het pedaal het dichtst bij u helemaal omlaag staat. U doet dit door tegen de armen te duwen en het pedaal zo te draaien dat het naast u op zijn laagste stand is gekomen. Als u aan de linkerkant van de machine staat, met uw gezicht naar het bedieningspaneel, plaatst u uw linkervoet op het dichtstbijzijnde pedaal en zwaait u uw rechterbeen over de machine heen naar het rechterpedaal. Gebruik de vaste handgrepen om uw evenwicht te bewaren.

VAN DE MACHINE STAPPEN

Breng de machine tot stilstand. Het verdient aanbeveling om het pedaal aan de kant waar u van de machine afstapt, helemaal omlaag te brengen. Als u aan de linkerkant (wanneer u naar het bedieningspaneel kijkt) van de machine afstapt, stapt u eerst met uw rechter- en vervolgens met uw linkerbeen af. Gebruik de vaste handgrepen om uw evenwicht te bewaren.



CONTACTHARTSLAG

De X1 heeft handpulssensoren op de vaste handgrepen die fungeren als een ingebouwd systeem voor meting van de hartslag. Pak de handpulssensoren tijdens de training beet om uw hartslag te meten. Gebruik tijdens de training bij voorkeur de hartslagborstband die met het bedieningspaneel is meegeleverd, en gebruik de handpulssensoren alleen om uw hartslag te meten als u de borstband niet gebruikt. Voor de op hartslag gebaseerde trainingen moet de hartslagborstband worden gebruikt. Een comfortabele greep geeft de meest nauwkeurige meting. Het bedieningspaneel geeft na 15 tot 20 seconden de hartslag weer.

De werking van de handpulssensoren kan per lichaamstype verschillen. Sommige mensen hebben veel moeite om een hartslagmeting te krijgen. Volg de tips hieronder om de meting van de hartslag te verbeteren:

- Neem uw handen van de handpulssensoren en wacht totdat de weergave van de hartslag verdwijnt. Pak de sensoren weer beet.
- Zorg dat uw handen de sensoren goed raken.
- Droog uw handen tijdens gebruik af en toe af.
- Beweeg zo min mogelijk.
- Maak de handpulssensoren schoon.

Opmerking: De handpulssensoren geven een benadering van de hartslag. De sensoren zijn geen medische instrumenten en mogen voor geen enkele medische toepassing worden gebruikt.

5 SERVICE EN ONDERHOUD VAN HET PRODUCT

5.1 PROBLEMEN OPLOSSEN

Probleem	Oorzaak/oplossing
Geen stroom.	Controleer of het snoer in de achterkant van de elliptische crosstrainer voor het hele lichaam en in het stopcontact is gestoken. Controleer of het snoer goed in de achterkant van de elliptische crosstrainer voor het hele lichaam is gestoken.
	Misschien staat het toestel in de "Energy Saver Mode" (Energiebesparingsmodus). Druk op de knop "Energy Saver" (Energiebesparing) om te zien of het bedieningspaneel aangaat.
	Controleer of alle door de klant gemaakte verbindingen goed werken. Trek elke verbinding los en maak de verbinding opnieuw om dit te controleren. Kijk of er tijdens het in elkaar zetten misschien kabels afgeknelnd zijn.
De bewegende armen voelen los aan.	Verwijder de kappen van de draaipunten van de bewegende armen en controleer of de bevestigingsbouten van de armen goed zijn vastgedraaid. Als de bewegende armen nog steeds los aanvoelen, haal ze dan los en controleer of voor de bevestiging ervan het juiste bevestigingsmateriaal (volgens de instructies) is gebruikt.
Pedalen maken lawaai.	Enig lawaai van de pedalen is normaal. Dit hangt af van het gewicht van de gebruiker. Controleer het bevestigingsmateriaal onder het pedaal om te controleren of het goed is aangedraaid.
Geluid als er sneller wordt gefietst.	Alle mechanische apparaten maken meer geluid naarmate het toerental toeneemt.
Weerstand bij het opstarten lijkt erg groot.	Misschien staat het product in de 'Safety Mode' (Veiligheidsmodus). Kijk in de gebruiksaanwijzing van het bedieningspaneel hoe u deze instelling uitschakelt
	Zet het toestel uit en weer aan.
Kan geen verandering in weerstand voelen op beginnersniveaus.	De weerstandscurve van de elliptische crosstrainer voor het hele lichaam is zo ontworpen dat de weerstandsverschillen op de hogere niveaus duidelijker voelbaar zijn.
Draadloze hartslagfunctie werkt niet.	Mogelijke redenen waarom de draadloze hartslagfunctie niet werkt, zijn: <ol style="list-style-type: none"> 1. De draadloze hartslagfunctie is op OFF (UIT) gezet in het menu Settings (Instellingen). Open het menu Settings (Instellingen) and controleer of WIRELESS HR (DRAADLOZE HARTSLAG) op ON (AAN) staat. 2. Er is geen goed contact tussen de telemetrische hartslagband en de huid. 3. Elektrische apparaten (fluorescentielampen, keukenapparatuur, enz.) storen de werking van de telemetrische hartslagband. Verplaats de elliptische crosstrainer voor het hele lichaam of beweeg de elektrische apparaten uit de buurt van het toestel. 4. De batterij in de telemetrische hartslagband moet worden vervangen. De batterij is een CR2032 (3 V).

Probleem	Oorzaak/oplossing
De stabilisatiestangen maken een knarsend geluid.	Het is erg belangrijk dat de moer op de steloot helemaal tegen de huls van de steloot wordt aangedraaid nadat het product waterpas is gezet. Controleer of de moer goed is vastgedraaid.
Er wordt "OFF" (UIT) weergegeven in het venster LEVEL (NIVEAU) op het bedieningspaneel.	Zet het toestel uit en weer aan.
	Als uit- en aanzetten van het toestel niet werkt, is er een probleem met het weerstandssysteem. Neem in dat geval contact op met de klantendienst voor assistentie.
De contact-hartslagsensoren meten mijn hartslag niet goed.	Pak de sensoren goed beet en houd uw handen stil. Als de gemeten hartslag veel hoger of lager is dan u verwacht, neemt u uw handen van de sensoren totdat de hartslag niet meer wordt weergegeven.
	<p>Tips voor contact-hartslag:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Droog uw handen af zodat ze niet over de sensoren glijden. 2. Plaats uw handen op alle vier de sensoren (twee voor elke hand). 3. Pak de sensoren stevig beet. 4. Oefen een constante druk uit op de sensoren. 5. U zult soms iets langer moeten wachten voordat de hartslag wordt weergegeven. <p>Opmerking: De handpulsensoren geven een benadering van de hartslag. De sensoren zijn geen medische instrumenten en mogen voor geen enkele medische toepassing worden gebruikt.</p>
iPod wordt niet herkend. Opmerking: Dit geldt alleen voor het Track-bedieningspaneel.	Dit wordt weergegeven als uw versie van de iPod niet door de crosstrainer wordt ondersteund. Het kan ook worden weergegeven als de connector op de crosstrainer of de iPod beschadigd is.
iPod laadt niet op in de modus Energy Saver (Energiebesparing). Opmerking: Dit geldt alleen voor het Track-bedieningspaneel.	Uw iPod wordt niet opgeladen als de crosstrainer in de modus Energy Saver (Energiebesparing) komt te staan. Dit is normaal.
Op het bedieningspaneel wordt het bericht "Low Battery" (Batterij zwak) weergegeven. Opmerking: Dit geldt alleen voor het Track-bedieningspaneel.	Het bedieningspaneel heeft een inwendige batterij die ervoor zorgt dat de realtime-klok blijft werken als de stekker van de crosstrainer uit het stopcontact is getrokken. Deze realtime-klok is alleen nodig als u de Life Fitness-website "Virtual Trainer" gebruikt. U hoeft de batterij niet te vervangen als u deze website niet gebruikt. Neem contact op met de klantendienst voor informatie over het vervangen van de batterij. De batterij is een CR1632 (3 V).
Als ik probeer om een training op de USB-stick op te slaan, zie ik het volgende bericht: UNABLE TO SAVE SEE MANUAL (OPSLAAN NIET MOGELIJK ZIE HANDLEIDING). Opmerking: Dit geldt alleen voor het Track-bedieningspaneel.	Het bedieningspaneel heeft de USB-stick mogelijk niet herkend. Trek de USB-stick uit het toestel en steek hem weer in. Misschien is de USB-stick vol. Misschien is de USB-stick niet compatibel met het product. Probeer een andere USB-stick.

5.2 TIPS VOOR PREVENTIEF ONDERHOUD

De Life Fitness elliptische crosstrainer voor het hele lichaam steunt op de technische bekwaamheid en betrouwbaarheid van Life Fitness en is een van de sterkste en meest probleemloze trainingstoestellen die op dit moment verkrijgbaar zijn.

Opmerking: De veiligheid van de toestellen kan alleen gehandhaafd blijven als ze regelmatig op beschadiging en slijtage worden gecontroleerd. Stel het toestel buiten gebruik totdat defecte onderdelen gerepareerd of vervangen zijn. Let vooral op onderdelen die slijtagegevoelig zijn, zoals hieronder aangegeven.

De volgende tips voor preventief onderhoud zullen ervoor zorgen dat de elliptische crosstrainer voor het hele lichaam optimaal zal blijven werken:

Belangrijk: Schakel de crosstrainer uit en trek de stekker uit het stopcontact voordat u onderhoud verricht.	
Wekelijks	Inspecteer het netsnoer. Bel de technische ondersteuning als het snoer is beschadigd. Zorg dat het snoer op een plaats ligt waar het niet beschadigd kan raken.
Maandelijks	Maak de bovenkant van de pedalen schoon.
	Maak het bedieningspaneel en alle buitenoppervlakken schoon met milde zeep, water en een zachte katoenen doek of met een door Life Fitness goedgekeurd reinigingsmiddel. Opmerking: <i>Gebruik geen keukenpapier of ammoniak- of zuurhoudende reinigingsmiddelen op het product. Reinigingsmiddel mag nooit direct op het toestel worden aangebracht; spuit het reinigingsmiddel op een zachte doek en neem het toestel daarmee af.</i>
	Inspecteer de buitenkant op tekenen van slijtage en controleer of alle door de gebruiker aangebrachte bevestigingsbouten nog steeds goed vastzitten.

Opmerking: Lange nagels kunnen de oppervlakte van het bedieningspaneel beschadigen of krassen. Druk op de toetsen met de kussentjes van uw vingers.

DOOR LIFE FITNESS GOEDGEKEURDE REINIGINGSMIDDELEN

De betrouwbaarheidsexperts van Life Fitness geven de voorkeur aan de volgende twee reinigingsmiddelen: PureGreen 24 en Gym Wipes. Beide reinigingsmiddelen zullen vuil, vet en zweet veilig en effectief van het toestel verwijderen. PureGreen 24 en de Antibacterial Force-formule van Gym Wipes zijn desinfecterende middelen die werken tegen MRSA en H1N1.

PureGreen 24 is verkrijgbaar in een handige spuitbus. Spuit het product op een microvezeldoekje en neem het toestel daarmee af. Laat PureGreen 24 voor globale ontsmetting ten minste 2 minuten zitten, en ten minste 10 minuten om schimmels en virussen te bestrijden.

Gym Wipes zijn grote, sterke bevochtigde doekjes waarmee het toestel voor en na de training kan worden afgenomen. Gebruik de Gym Wipes voor globale ontsmetting ten minste 2 minuten op het toestel.

Neem contact op met de klantendienst van Life Fitness om deze reinigingsmiddelen te bestellen.

Bel 1-800-351-3737 ((+32) 87 300 942) of stuur een e-mail naar: customersupport@lifefitness.com (service.benelux@lifefitness.com).

VOOR LIFE FITNESS-PRODUCTEN GESCHIKTE REINIGINGSMIDDELEN

Voor het schoonmaken van het bedieningspaneel en alle buitenoppervlakken kunt u ook een mild sopje of een mild, niet-schurend huishoudelijk schoonmaakmiddel gebruiken. Gebruik uitsluitend een doekje van zachte katoen. Breng het reinigingsmiddel aan op het katoenen doekje voordat u het toestel schoonmaakt. GEEN ammoniak- of zuurhoudende reinigingsmiddelen gebruiken. GEEN schurende reinigingsmiddelen gebruiken. GEEN papieren doekjes gebruiken. GEEN reinigingsmiddelen direct op het oppervlak van het toestel spuiten.

5.3 PRODUCTSERVICE

1. Neem contact op met de dealer of met de klantendienst van Life Fitness op het nummer 1-800-351-3737 ((+32) 87 300 942).
2. Stel het symptoom vast, lees de bedieningsinstructies en doorloop het schema voor probleemoplossing.
3. Zoek het serienummer van het toestel op en noteer het. Het serienummerplaatje bevindt zich op het hoofdframe, voor de achterkappen. Zorg dat u tevens het bewijs van aankoop bij de hand hebt.

6 SPECIFICATIES

SPECIFICATIES VAN DE LIFE FITNESS X1-CROSSTRAINER

Beoogd gebruik:	Gebruik thuis
Maximumgewicht gebruiker:	159 kg (350 lbs)
Max. opstaphoogte:	16,5 cm (6.5 inches)
Weerstandssysteem:	Wervelstroom
Staplengte:	50 cm (20 inches)
Voeding:	120 volt (VS), 220 volt (Europa), 240+ volt (Australië)

GEBRUIKSAFMETINGEN, GEMONTEERD:

Lengte	206 cm (81 inches)
Breedte	76 cm (30 inches)
Hoogte	150 cm (59 inches)
Gewicht	98 kg (215 pounds)

TRANSPORTAFMETINGEN:

Lengte	206 cm (81 inches)
Breedte	51 cm (21 inches)
Hoogte	81 cm (32 inches)
Gewicht	110 kg (242 pounds)

7 GARANTIE-INFORMATIE

Model	Beperkte Levensduur	3 jaar	1 jaar
Voet X1-crosstrainer	Frame	Elektrische en mechanische onderdelen	Arbeid

WAT ONDER DE GARANTIE VALT:

Life Fitness garandeert dat dit Life Fitness-consumentenproduct ("product") vrij is van tekortkomingen in materiaal en fabricage.

VOOR WIE DE GARANTIE GELDT:

Voor de oorspronkelijke koper of de persoon die het nieuw aangeschafte product als geschenk van de oorspronkelijke koper ontvangt. Bij een latere eigendomsoverdracht vervalt de garantie.

DUUR VAN DE GARANTIE:

Thuisgebruik: Alle elektrische en mechanische onderdelen en arbeid vallen na de aankoopdatum onder de garantie (zie tabel hierboven).

Gebruik anders dan in een thuisomgeving: Garantie nietig (dit product is uitsluitend bedoeld voor thuisgebruik).

WIE BETAALT DE VERZENDKOSTEN EN DE VERZEKERING VOOR SERVICE:

Indien dit product of een van de onder de garantie vallende onderdelen ter reparatie aan een servicewerkplaats moet worden gezonden, vergoedt Life Fitness gedurende de garantietermijn alle kosten voor verzending en verzekering (uitsluitend binnen de Verenigde Staten). Na het verstrijken van de garantietermijn komen de kosten voor verzending en verzekering ten laste van de koper.

WAT WIJ ZULLEN DOEN OM DOOR DE GARANTIE GEDEKTE TEKORTKOMINGEN TE VERHELPEN:

Wij sturen u nieuwe of gereviseerde vervangende onderdelen of componenten of zullen het product vervangen, waarbij de keuze tussen deze opties bij ons ligt. Voor deze vervangende onderdelen geldt het resterende deel van de oorspronkelijke garantietermijn.

WAT NIET ONDER DE GARANTIE VALT:

Defecten of schade als gevolg van onderhoud door onbevoegden, misbruik, ongelukken, nalatigheid, verkeerde montage of installatie, vuil van bouwactiviteiten in de omgeving van het product, roest of corrosie als gevolg van de gebruikslocatie van het product, wijzigingen of modificaties zonder onze schriftelijke toestemming of als gevolg van nalatigheid uwerzijds om het product te gebruiken, te bedienen en te onderhouden zoals beschreven in de gebruikershandleiding ("handleiding"). Alle voorwaarden van deze garantie komen te vervallen als dit product wordt verplaatst buiten de continentale grenzen van de Verenigde Staten van Amerika (exclusief Alaska, Hawaï en Canada), waarna de voorwaarden gelden zoals die worden geboden door de erkende vertegenwoordiger van Life Fitness in het land in kwestie.

WAT U DIENT TE DOEN:

Het aankoopbewijs bewaren. Het product gebruiken, bedienen en onderhouden zoals voorgeschreven in de handleiding; de verkoper op de hoogte stellen van eventuele defecten binnen 10 dagen nadat de defecten zijn gevonden; desgevraagd het defecte onderdeel ter vervanging of, indien nodig, het gehele product ter reparatie terugsturen. Life Fitness behoudt zich het recht voor om te beslissen of een product al dan niet moet worden geretourneerd voor reparatie.

GEBRUIKERSHANDLEIDING:

Het is ZEER BELANGRIJK DAT U DE HANDLEIDING LEEST voordat u het product gebruikt. Vergeet niet om periodiek onderhoud te verrichten zoals beschreven in de handleiding om te zorgen voor een goede werking en uw tevredenheid met het product te garanderen.

PRODUCTREGISTRATIE:

Registreer het product online op www.lifefitness.com/home/product-registration.html. Nadat wij uw registratie hebben ontvangen, worden uw naam en adres en de aankoopdatum in onze administratie opgenomen als die van een geregistreerd eigenaar van het product. Als geregistreerd eigenaar weet u zeker dat de garantie ook voor u geldt als u het bewijs van aankoop verliest. Bewaar uw aankoopbewijs, zoals een bon of factuur.

VOOR ONDERDELEN EN SERVICE:

Zie pagina 1 van deze handleiding voor de voor uw locatie geldende contactinformatie voor service. Vermeld uw naam, uw adres en het serienummer van uw product (bedieningspanelen en frames hebben afzonderlijke serienummers). De klantenservice vertelt u hoe u een vervangend onderdeel kunt krijgen of zorgt zo nodig voor service op de plaats waar uw product zich bevindt.

EXCLUSIEVE GARANTIE:

DEZE BEPERKTE GARANTIE VERVANGT ALLE ANDERE GARANTIES, VAN WELKE AARD OOK, UITDRUKKELIJK OF IMPLICIET, INCLUSIEF DOCH NIET BEPERKT TOT DE IMPLICIETE GARANTIES VAN VERKOOPBAARHEID EN GESCHIKTHEID VOOR EEN BEPAALD DOEL, ALSMEDE ALLE ANDERE VERPLICHTINGEN OF AANSPRAKELIJKHEID ONZERZIJD. Wij aanvaarden geen, en verklaren niemand bevoegd tot het uit onze naam aanvaarden van, andere verplichtingen of aansprakelijkheid in verband met de verkoop van dit product. Wij zijn volgens deze garantievoorwaarden of anderszins onder geen beding aansprakelijk voor lichamelijk letsel of materiële schade (inclusief winstderving of financiële verliezen), voor speciale, indirecte, secundaire, incidentele of gevolgschade van welke aard ook die voortvloeit uit het gebruik, of de onmogelijkheid tot gebruik, van dit product. In sommige rechtsgebieden is afwijzing of beperking van impliciete garanties of van aansprakelijkheid voor incidentele of gevolgschade niet toegestaan, zodat de bovenstaande beperkingen of afwijzingen voor u mogelijk niet gelden. Buiten de Verenigde Staten gelden mogelijk afwijkende garantievoorwaarden. Neem voor nadere informatie contact op met Life Fitness.

WIJZIGING VAN GARANTIEVOORWAARDEN NIET TOEGESTAAN:

Het is niemand toegestaan de voorwaarden van deze beperkte garantie te wijzigen, te modificeren of uit te breiden.

WETGEVING AFZONDERLIJKE STATEN DER VS:

Deze garantie verleent u specifieke wettelijke rechten; het is mogelijk dat u nog andere rechten hebt, die van staat tot staat verschillen.