

GO-console

Gebruikershandleiding



Columbia Centre III, 9525 West Bryn Mawr Avenue, Rosemont, Illinois 60018 • U.S.A.
847.288.3300 • FAX: 847.288.3703
Telefoonnummer klantendienst: 800.351.3737 (gratis nummer in de VS, Canada)
Wereldwijde website: www.lifefitness.com

Internationale kantoren

NOORD-, MIDDEN- EN ZUID-AMERIKA Noord-Amerika

Life Fitness, Inc.

Columbia Centre III
9525 West Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 U.S.A.
Telefoon: (847) 288 3300
Service-e-mail: customersupport@lifefitness.com
E-mail sales/marketing:
consumerproducts@lifefitness.com

Verenigd Koninkrijk Life Fitness UK LTD

Queen Adelaide
Ely, Cambs, CB7 4UB
Telefoon: algemeen kantoor (+44) 1353.666017
Klantendienst (+44) 1353.665507
Service-e-mail: uk.support@lifefitness.com
E-mail sales/marketing: life@lifefitness.com

Alle overige EMEA-landen en distributeursaangelegenheden EMEA*

Bijdrorppelein 25-31
2992 LB Barendrecht
NEDERLAND
Telefoon: (+31) 180 646 644
E-mail klantendienst:
EMEAServiceSupport@lifefitness.com

Brazilië Life Fitness Brasil

Av. Rebouças, 2315
Pinheiros
São Paulo, SP 05401-300
BRAZILIË
SAC: 0800 773 8282 optie 2
Telefoon: +55 (11) 3095 5200 optie 2
E-mail klantendienst: suportebr@lifefitness.com
E-mail sales/marketing: vendasbr@lifefitness.com

Duitsland, Oostenrijk en Zwitserland Life Fitness Europe GMBH

Neuhofweg 9
85716 Unterschleißheim
DUITSLAND
Telefoon:
+49 (0) 89 / 31775166 Duitsland
+43 (0) 1 / 6157198 Oostenrijk
+41 (0) 848 / 000901 Zwitserland
Service-e-mail: kundendienst@lifefitness.com
E-mail sales/marketing: vertrieb@lifefitness.com

AZIË PACIFIC (AP) Japan

Life Fitness Japan, Ltd

4-17-33 Minami Aoyama 1F/B1F
Minato-ku - Tokyo 107-0062
Japan
Telefoon: (+81) 0120.114.482
Fax: (+81) 03-5770-5059
E-mail klantendienst: service.lfj@lifefitness.com
E-mail sales/marketing:
sales@lifefitnessjapan.com

Latijns-Amerika en Caribisch gebied* Life Fitness, Inc.

Columbia Centre III
9525 West Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 U.S.A.
Telefoon: (847) 288 3300
Service-e-mail: customersupport@lifefitness.com
E-mail sales/marketing:
consumerproducts@lifefitness.com

Spanje Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1*1ª
08960 Sant Just Desvern Barcelona
SPAIN
Telefoon: (+34) 93.672.4660
Service-e-mail: servicio.tecnico@lifefitness.com
E-mail sales/marketing:
info.iberia@lifefitness.com

Hong Kong Life Fitness Asia Pacific LTD

32/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Hong Kong
Telefoon: (+852) 2575.6262
E-mail klantendienst: Service.HK@lifefitness.com
E-mail sales/marketing:
hongkong.sales@lifefitness.com

EUROPA, MIDDEN-OOSTEN en AFRIKA (EMEA) Nederland en Luxemburg

Life Fitness Atlantic BV

Bijdrorppelein 25-31
2992 LB Barendrecht
NEDERLAND
Telefoon: (+31) 180 646 666
Service-e-mail: service.benelux@lifefitness.com
E-mail sales/marketing:
marketing.benelux@lifefitness.com

België Life Fitness Benelux NV

Parc Industriel de Petit-Rechain
4800 Verviers
BELGIUM
Telefoon: (+32) 87 300 942
Service-e-mail: service.benelux@lifefitness.com
E-mail sales/marketing:
marketing.benelux@lifefitness.com

Alle overige Azië Pacific-landen en distributeursaangelegenheden Azië Pacific*

32/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Hong Kong
Telefoon: (+852) 2575.6262
Fax: (+852) 2575.6894
E-mail klantendienst: Service.AP@lifefitness.com
E-mail sales/marketing:
Marketing.HK.Asia@lifefitness.com

*Surf naar www.lifefitness.com voor meer informatie over plaatselijke vertegenwoordigers of distributeurs

Link gebruikers- en servicedocumenten

Operation Manuals and other Product Information available at
<https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

أدلة التشغيل ومعلومات أخرى عن الجهاز متاحة على الموقع <https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

操作マニュアルおよびその他の製品情報については、<https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents> をご覧ください。

如需操作手册和其他产品信息，请登录：<https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

操作手册和其他产品资讯请见 <https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

작동 설명서 및 기타 제품 정보는 <https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents> 에서 찾을 수 있습니다.

Trobareu el manual de funcionament i altra informació de producte a
<https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

Mae Llawlyfrau Gweithredu a Gwybodaeth Arall am Beiriannau ar gael yn
<https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

Die Betriebsanleitung und andere Produktinformationen erhalten Sie unter
<https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

Encontrará el manual de funcionamiento y otra información de producto en
<https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

Erabiltzailearen Eskuliburua eta Beste Produktuei buruzko Informazioa eskuratu
<https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents> gunean

Käyttöoppaat ja muut tuotetiedot ovat saatavana osoitteessa
<https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

Les manuels d'utilisation, ainsi que d'autres informations sur les Produits, sont disponibles sur
<https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

Felhasználói kézikönyvek és más termékinformációk: <https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

Manuali di funzionamento e altre informazioni sui prodotti disponibili su
<https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

Instrukcje obsługi i inne informacje o produktach dostępne na stronie
<https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

Manuais de Operação e Informações sobre outros produtos disponíveis em
<https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

Руководства по эксплуатации и другую касающуюся нашей продукции информацию можно найти, перейдя по ссылке
<https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

Kullanım Kılavuzları ve Diğer Ürün Bilgileri <https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>'da bulunmaktadır

Informatie over FCC-naleving

Wijzigingen of modificaties aan dit toestel die niet expliciet goedgekeurd zijn door de partij die verantwoordelijk is voor naleving, kan de toestemming van de gebruiker om met de apparatuur te werken ongeldig maken!

Deze apparatuur is getest en voldoet aan de voorwaarden voor een digitaal apparaat van klasse B, overeenkomstig deel 15 van het FCC-reglement. Deze limieten zijn ontworpen om redelijke bescherming te bieden tegen schadelijke interferentie bij installatie in het gewone huishouden. Deze apparatuur genereert, gebruikt en kan ook uitstralen radio-frequentie energie en, indien niet geïnstalleerd en gebruikt in overeenstemming met de instructies, kan het apparaat schadelijke interferentie veroorzaken aan radiocommunicatie. Er is echter geen garantie, dat interferentie niet zal optreden bij een bepaalde installatie. Als deze apparatuur werkelijk schadelijke interferentie aan de ontvangst van radio of televisie veroorzaakt, wat bepaald kan worden door de apparatuur in en uit te schakelen, wordt de gebruiker aangemoedigd om te proberen de interferentie te corrigeren door een of meer van de volgende maatregelen:


- oriënteer de ontvangstantenne anders of zet hem op een andere plek.
- Vergroot de scheiding tussen de apparatuur en de ontvanger.
- Sluit de apparatuur op een stopcontact aan van een circuit dat anders is dan het stopcontact waaraan de ontvanger is aangesloten.
- Raadpleeg de leverancier of een ervaren technicus op het gebied radio/tv voor hulp.

1. Veiligheid


Veiligheidsmodus

De veiligheidsmodus is optioneel op loopbanden en cross-trainers. Als er gedurende 1 minuut en 30 seconden (loopbanden) of 1 minuut (cross-trainers) geen activiteit is op het toetsenbord, in gelijk welke modus, dan zal het worden uitgeschakeld. Om terug te keren naar het meest recente scherm, drukt u op **ENTER**. In de veiligheidsmodus zal de cross-trainer het weerstandsniveau op niveau 20 brengen waardoor het bewegen van de pedalen nauwelijks nog mogelijk wordt en wordt de loopband tot stilstand gebracht. Standaard is de Veiligheidsmodus actief. De veiligheidsmodus kan uitgeschakeld worden in het instellingenmenu. Zie het gedeelte [Settings](#) (Instellingen) voor instructies.


Veiligheidsinstructies


 **Waarschuwing:** Houd de batterijen buiten bereik van kinderen. Sommige borstbanden kunnen een verwijderbare batterij bevatten.

- Inslikken kan ernstig letsel of zelfs overlijden tot gevolg hebben in slechts 2 uur, als gevolg van chemische brandwonden en mogelijke perforatie van de slokdarm.
- Als u vermoedt dat uw kind een batterij heeft ingeslikt, neem dan onmiddellijk contact op met uw lokale antigifcentrum voor snel en deskundig advies.
- Onderzoek apparaten en controleer of het batterijcompartiment goed is afgesloten, d.w.z. dat de schroef of een ander mechanisch bevestigingsmiddel vastzit. Gebruik niet als het compartiment niet goed is afgesloten.
- Verwijder gebruikte knoopbatterijen onmiddellijk en veilig. Batterijen die bijna leeg zijn, vormen nog steeds een risico.
- Vertel anderen over het risico dat knoopbatterijen met zich meebrengen en hoe men hun kinderen in veiligheid kan houden.

 **Waarschuwing:** Onjuist of overmatig gebruik van trainingstoestellen kan schade aan de gezondheid veroorzaken. Life Fitness raadt ten ZEEERSTE aan dat u, voordat u aan een trainingsprogramma begint, eerst een arts bezoekt voor een volledig medisch onderzoek (in het bijzonder indien er in uw familie personen met een hoge bloeddruk of een hartziekte voorkomen of indien u ouder bent dan 45 jaar, rookt, een hoog cholesterolgehalte hebt, zwaarlijvig bent of indien u in het afgelopen jaar niet regelmatig hebt gesport). Indien u tijdens de training het gevoel hebt het bewustzijn te gaan verliezen, duizelig of kortademig wordt of pijn hebt, stop de training dan onmiddellijk.

 **Waarschuwing:** De controlesystemen voor de hartslag kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatig trainen kan ernstig letsel of de dood veroorzaken. Wanneer u zich flauw voelt, stop onmiddellijk met trainen.

 **Waarschuwing:** Om de kans op brandwonden, brand, elektrische schokken of letsel te beperken is het van groot belang dat elk toestel op een geaard stopcontact wordt aangesloten.

 **Opmerking:** De veiligheid van de apparaten kan alleen worden behouden als ze regelmatig op beschadiging en slijtage worden gecontroleerd. Gebruik de toestellen niet meer vooraleer defecte onderdelen gerepareerd of vervangen zijn.

Alvorens dit product in gebruik te nemen, is het van essentieel belang dat u deze gebruikershandleiding in zijn GEHEEL doorneemt, evenals ALLE instructies. De is alleen bedoeld voor gebruik op de in deze handleiding beschreven wijze.

Volg voor een goede werking steeds de instructies op de console.

Dit toestel is niet bedoeld voor gebruik door kinderen of personen met een verminderd lichamelijk, gevoels- of mentaal vermogen, of personen zonder kennis over en ervaring met dit toestel, tenzij dit gebruik plaatsvindt onder het toezicht van of nadat men is geïnformeerd over het gebruik van het toestel door iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid.

Laat kinderen die jonger zijn dan 14 jaar nooit het toestel bedienen zonder toezicht van volwassenen.

Plaats nooit vloeistoffen van welk type dan ook rechtstreeks op het toestel, behalve op een accessoireblad of -houder. Houders met een deksel of dop worden aanbevolen.

Gebruik dit product niet buiten, naast een zwembad of in een ruimte met een hoge luchtvochtigheid.

Houd losse kleding, schoenveters en handdoeken uit de buurt van bewegende onderdelen.

Wees voorzichtig bij het op- en afstappen van het product. Gebruik vóór het installeren de bewegende armen om de voetplaat die het dichtst bij u is in de laagste positie te brengen. Gebruik de vaste handgrepen als u extra houvast nodig hebt. Houd bij het trainen de bewegende armen vast.

Gebruik nooit een toestel als het netsnoer of de stekker beschadigd is, of als het toestel gevallen of beschadigd is of zelfs gedeeltelijk in het water ondergedompeld is. Neem contact op met de klantendienst.

Gebruik deze toestellen niet op blote voeten. Draag altijd schoenen. Draag schoenen met rubber- of antislipzolen. Gebruik geen schoenen met hakken, leren zolen, noppen of spikes. Zorg dat er geen steentjes in de zolen vastzitten.

Reik tijdens gebruik niet in of onder het toestel en kantel het niet.

Houd losse kleding, schoenveters en handdoeken uit de buurt van bewegende onderdelen.

Gebruik dit toestel alleen voor het in deze handleiding beschreven doel. Gebruik geen accessoires die niet door de fabrikant zijn aanbevolen.

Het product mag nooit onbeheerd achtergelaten worden als dit aangesloten is. Trek de stekker uit het stopcontact wanneer het toestel niet in gebruik is en vóór het installeren of verwijderen van onderdelen.


Gebruik een toestel nooit als de luchtgaten geblokkeerd zijn. Zorg dat de luchtgaten vrij zijn van stof, haar of ander blokkerend materiaal.


Gebruik nooit een toestel als het netsnoer of de stekker beschadigd is, of als het toestel gevallen of beschadigd is of zelfs gedeeltelijk in het water ondergedompeld is. Neem contact op met de klantendienst.


Laat de lcd-panels een uur normaliseren en afkoelen voor ze opnieuw te gebruiken.


In overeenstemming met de Europese machinerichtlijn 2006/42/EG bedraagt de geluidsemissiedruk van dit onbelaste toestel minder dan 70 dB(A) bij een gemiddelde bedrijfssnelheid van 8 km/u. De geluidsemissie onder gewichtsbelasting is hoger dan zonder belasting.


Consignes de Sécurité

-  **Avertissement :** Tenir les piles hors de portée des enfants. Certaines sangles de poitrine peuvent contenir une pile jetable.
- L'ingestion de la pile peut provoquer des blessures graves voire la mort en moins de 2 heures en raison du risque de brûlures chimiques et de perforation de l'œsophage.
 - Si vous pensez que votre enfant a avalé une pile, contactez immédiatement le centre anti-poison local pour obtenir des conseils spécifiques.
 - Contrôlez l'appareil et assurez-vous que le compartiment pour pile est bien fermé, par exemple que la vis ou toute autre fixation mécanique est bien serrée. Ne pas utiliser le produit si le compartiment n'est pas bien fermé.
 - Éliminer les piles bouton immédiatement et de manière sûre. Les piles bouton sont une source de danger.
 - Informez les tiers des risques associés aux piles bouton et de la manière dont ils doivent agir pour protéger leurs enfants.

-  **Avertissement :** Une utilisation incorrecte ou excessive de l'appareil peut entraîner des blessures. Life Fitness Recommande VIVEMENT aux utilisateurs de passer un examen médical complet avant d'entamer un programme d'entraînement, et tout particulièrement dans les cas suivants : antécédents familiaux d'hypertension (pression sanguine trop élevée) ou de pathologies cardiaques, utilisateurs de 45 ans ou plus, tabagisme, hypercholestérolémie (taux de cholestérol sanguin trop élevé), obésité, absence d'exercice physique depuis un an ou plus. Si, pendant l'usage de l'appareil, l'utilisateur éprouve un malaise, des vertiges, des douleurs ou des difficultés à respirer, il doit s'arrêter immédiatement.

-  **Avertissement :** Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un exercice trop intensif peut entraîner des blessures graves, voire mortelles. Si vous ressentez une sensation de malaise, arrêtez immédiatement l'exercice.

-  **Avertissement :** Pour réduire les risques de brûlures, d'incendies, de chocs électriques ou de blessures, il est essentiel de brancher chaque appareil sur une prise électrique correctement mise à la terre.

-  **Remarque :** Pour assurer la sécurité du matériel, il convient de l'inspecter régulièrement afin de détecter tout signe d'usure ou d'endommagement. N'utilisez pas l'appareil avant d'avoir réparé ou remplacé les pièces défectueuses.

Il est très important de lire le présent manuel de l'utilisateur dans son INTÉGRALITÉ ainsi que TOUTES les instructions avant d'utiliser ce produit. Le est conçu pour être utilisé uniquement de la manière décrite dans ce manuel.

Pour un fonctionnement correct, suivez toujours les instructions de la console.

Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes ou des enfants présentant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou un manque d'expérience et de connaissances, sauf en cas de supervision ou d'instructions relatives à son utilisation par une personne responsable de leur sécurité.

Ne laissez pas les enfants de moins de 14 ans accéder sans surveillance à la machine.

Ne placez jamais de liquides d'aucune sorte directement sur l'appareil, sauf si vous disposez d'un support ou d'un plateau pour accessoires. Nous vous recommandons de n'utiliser que des récipients pourvus d'un bouchon.

N'utilisez pas ce produit à l'extérieur, près d'une piscine ou dans des endroits très humides.

Éloignez les vêtements amples, les lacets de chaussure et les serviettes des parties mobiles de l'appareil.

Montez et descendez avec précaution du produit. Avant de monter, placez le repose-pied situé de votre côté en position basse, en vous aidant des bras mobiles. Utilisez les poignées fixes lorsque vous avez besoin de renforcer votre équilibre. Pendant les exercices, tenez les bras mobiles.

Ne faites jamais fonctionner le produit dont la fiche ou le cordon d'alimentation sont altérés, ni aucun appareil qui serait tombé, aurait été endommagé ou même partiellement plongé dans l'eau. Contactez le Service clients.

N'utilisez pas ce produit pieds nus. Portez toujours des chaussures. Portez des chaussures avec semelles en caoutchouc ou antidérapantes. N'utilisez pas de chaussures à talon, à semelle en cuir, à crampons ou à pointes. Vérifiez qu'aucun gravier n'est coincé dans vos semelles.

Ne placez pas les mains à l'intérieur ou sous l'appareil ou ne le faites pas basculer sur le côté durant son fonctionnement.

Éloignez les vêtements amples, les lacets de chaussure et les serviettes des parties mobiles de l'appareil.

Utilisez cet équipement uniquement aux fins auxquelles il est destiné et de la manière décrite dans le présent manuel. N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant.

Ne laissez jamais l'appareil sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez-le systématiquement après son utilisation, et avant l'ajout et le retrait de pièces.

Ne jamais utiliser le produit en ayant les ouvertures d'air bloquées. Maintenez les bouches d'aération exemptes de peluches, de cheveux ou de toute autre obstruction.

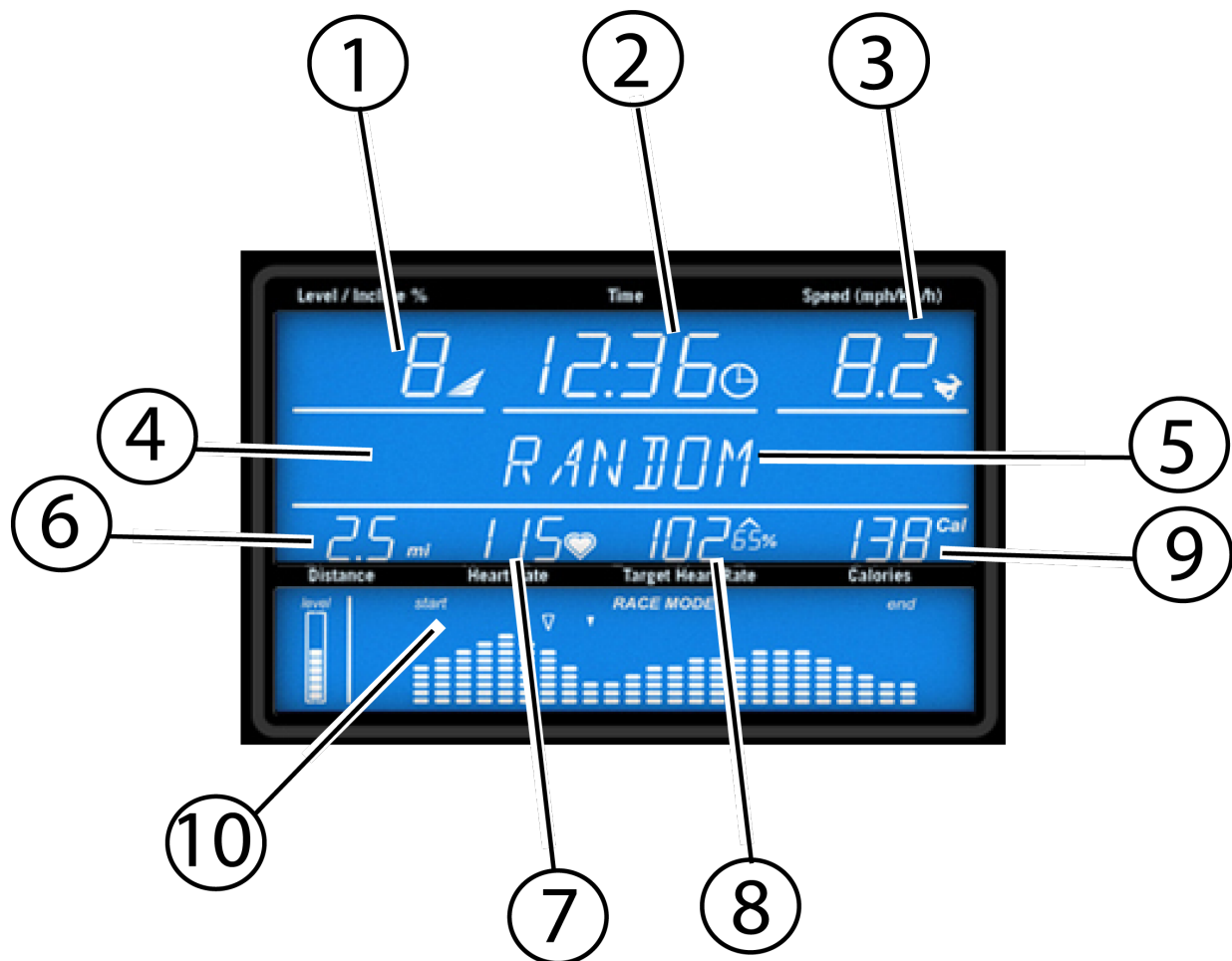
Ne faites jamais fonctionner le produit dont la fiche ou le cordon d'alimentation sont altérés, ni aucun appareil qui serait tombé, aurait été endommagé ou même partiellement plongé dans l'eau. Contactez le Service clients.

Laissez les consoles LCD s'adapter à la température ambiante pendant une heure avant de brancher l'appareil et de l'utiliser.

Conformément à la directive Machines 2006/42/EC de l'Union européenne, à vide, cet équipement fonctionne à des niveaux de pression acoustique inférieurs à 70 dB(A) à une vitesse de fonctionnement moyenne de 8 km/h. Les émissions sonores sont plus élevées si l'appareil est sous tension qu'à l'état hors tension.

2. Overzicht

Console



1. Niveau-/hellingspercentage: Er zijn twee soorten displays voor fietsen en crosstrainers.
 - Weerstand: het getal kan alleen door de gebruiker worden gewijzigd.
 - Moeilijkheidsgraad: dit getal wordt weergegeven tijdens de modus **RANDOM (Willekeurig)**, **HILL (Heuvel)**, **EZ INCLINE (EZ-helling)**, en **SPORTS TRAINING (Sporttraining)**.

Er zijn twee soorten displays voor loopbanden.


- Helling: het getal kan alleen door de gebruiker worden gewijzigd.
- Moeilijkheidsgraad: dit getal wordt weergegeven tijdens de modus **RANDOM (Willekeurig)**, **HILL (Heuvel)**, **EZ INCLINE (EZ-helling)**, en **SPORTS TRAINING (Sporttraining)**.

Om het niveau te wijzigen tijdens een training moet het streepje onder de bovenste rij van trainingsfeedback onder **LEVEL (Niveau)** worden geplaatst. Als het streepje niet onder **LEVEL (Niveau)** staat, kan het worden verplaatst door links of rechts op de navigatietoets te drukken. U kunt het niveau aanpassen door omhoog of omlaag te drukken op de navigatietoets.

Niveauwaarden

Moeilijkheidsgraad	Weerstand (fietsen & Cross-Trainers)	Helling (loopbanden)
1	1-9	0,0 - 1,0 Opmerking: wijzigt in stappen van 0,1%
2	1-10	0,0 - 2,0 Opmerking: wijzigt in stappen van 0,15%

Moeilijkheidsgraad	Weerstand (fietsen & Cross-Trainers)	Helling (loopbanden)
3	2-10	0,0 - 3,0 Opmerking: wijzigt in stappen van 0,3%
4	2-11	0,0 - 4,0 Opmerking: wijzigt in stappen van 0,5%
5	3-12	0,5 - 4,5 Opmerking: wijzigt in stappen van 0,5%
6	3-12	1,0 - 5,0 Opmerking: wijzigt in stappen van 0,5%
7	4-12	1,5 - 5,5 Opmerking: wijzigt in stappen van 0,5%
8	4-13	2,0 - 6,0 Opmerking: wijzigt in stappen van 0,5%
9	5-13	2,5 - 6,5 Opmerking: wijzigt in stappen van 0,5%
10	5-14	3,0 - 7,0 Opmerking: wijzigt in stappen van 0,5%
11	6-14	3,5 - 7,5 Opmerking: wijzigt in stappen van 0,5%
12	6-15	4,0 - 8,0 Opmerking: wijzigt in stappen van 0,5%
13	7-15	4,5 - 8,5 Opmerking: wijzigt in stappen van 0,5%
14	7-16	5,0 - 9,0 Opmerking: wijzigt in stappen van 0,5%
15	8-16	5,5 - 9,5 Opmerking: wijzigt in stappen van 0,5%
16	8-17	6,0 - 10,0 Opmerking: wijzigt in stappen van 0,5%
17	9-17	6,5 - 10,5 Opmerking: wijzigt in stappen van 0,5%
18	10-18	7,0 - 11,0 Opmerking: wijzigt in stappen van 0,5%
19	11-19	7,5 - 11,5 Opmerking: wijzigt in stappen van 0,5%
20	12-20	8,0 - 12,0 Opmerking: wijzigt in stappen van 0,5%

2. Tijd: Tijdens een training wordt de resterende tijd op de display weergegeven. De tijd kan worden gewijzigd zodat de verstreken tijd wordt weergegeven in het [Instellingenmenu](#). De tijd kan op elk moment tijdens de training worden gewijzigd door het scherm Tijd te markeren met het streepje. Dit doet u door links of rechts op de navigatietoets te drukken en daarna de tijd te wijzigen door omhoog of omlaag op de navigatietoets te drukken. De minutenwijzer op het klokpictogram verplaatst zich in stappen van 15 minuten.
3. Speed (mph/kp/h):
 **Opmerking:** Miles Per Hour (MPH) can be changed to Kilometers Per Hour (KPH) in the [Settings Menu](#).

Bikes/Cross-Trainers speed range:

- 0.5 MPH and higher with 0.1 MPH increments

Treadmills (F3) speed range:

- 0.5 MPH to 10.0 MPH with 0.1 mph increments

Treadmills (T3) speed range:

- 0.5 MPH to 12.0 mph with 0.1 MPH increments

4. Pictogram installatiestappen (**1, 2, 3, 4, 5**)

5. Berichtencentrum: Het berichtencentrum begeleidt u bij het instellen van een training, zoals het selecteren van een training en het invoeren van de tijd, niveau en andere specifieke gegevens, zoals Total Body Mode (alleen X8 Cross-Trainer).

Het berichtencentrum toont bepaalde trainingsfeedback zoals PACE (Tempo) en METS als deze zijn ingeschakeld in het [Instellingenmenu](#).

6. Afstand:

 **Opmerking:** Mijl kan worden gewijzigd in kilometer in het [Instellingenmenu](#).

De afstandsformule probeert de afstand na te bootsen alsof u buiten zou trainen. De afstandsformule stemt niet altijd overeen met andere producten.

7. Hartslag: De hartslagweergave toont uw werkelijke hartslag in samentrekkingen of slagen per minuut tijdens een training. U moet de contactelektroden vasthouden of een hartslagtelemetrieborstband dragen opdat de hartslagdisplay naar behoren werkt (meer informatie vind u in het hoofdstuk over de [Polar®-telemetriehartslagborstband](#) in dit document). Life Fitness beveelt gebruik van de borstband aan voor de nauwkeurigste meting van de hartslag. Als u problemen ondervindt bij de weergave van de hartslag, lees dan het deel [Problemen oplossen - hartslagscanner](#) in dit document voor aanbevelingen ter verbetering van de hartslagweergave.

8. Streefhartslag: De streefhartslag is een percentage van uw maximale hartslag. Het doel is om een bereik na te streven waarbij het hart en de longen optimaal profiteren van de training. De console berekent de streefhartslag door de maximale hartslag te vermenigvuldigen met een intensiteitsniveau. Maximale hartslag = $206,9 - (0,67 \times \text{leeftijd van de gebruiker})$. De intensiteitsniveaus voor Life Fitness zijn 65% voor gewichtsverlies en vetverbranding en 80% voor verbetering van het cardiovasculaire uithoudingsvermogen. Het scherm schakelt heen en weer tussen het intensiteitsniveau van 65% en 80%. Er brandt een pijl omhoog of omlaag om aan te geven of uw werkelijke hartslag boven of onder de streefhartslag ligt.

9. Calorieën: De console berekent het gemiddelde aantal verbrande calorieën op basis van een bedrijfseigen calorievergelijking van Life Fitness.

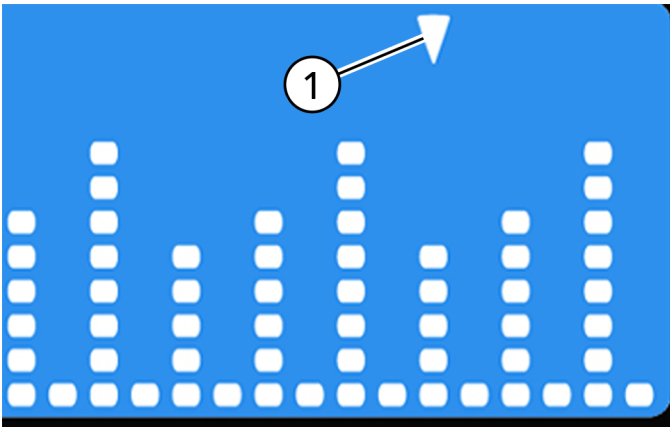
10. Trainingsprofiel: Het trainingsprofiel geeft de intensiteit van een training grafisch weer in de vorm van kolommen van verschillende hoogte. Tijdens de training wordt uw huidige intensiteitsniveau aangegeven door een pijl boven de desbetreffende kolom. Tijdens een hartslagtraining fungeert het trainingsprofiel als grafiek van het percentage van de hartslag van de gebruiker. De negen rijen van het profiel geven uw werkelijke hartslag weer, als percentage van de maximale hartslag. Aan het einde van de training kunt u de bereiken van uw streefhartslag tijdens de training zien.

Hartslagbereik

Kolom	Percentagebereik maximale hartslag
1	<30%
2	30%-39%
3	40%-49%
4	50%-59%
5	60%-69%
6	70%-79%
7	80%-89%
8	90%-99%

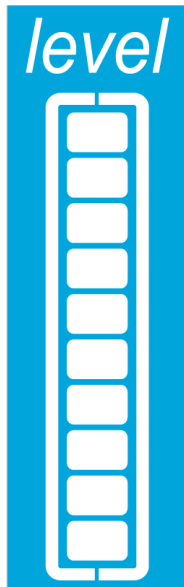
Kolom	Percentagebereik maximale hartslag
9	100%

Indicatorpijl trainingsprofiel



De pijl (1) boven de kolommen in het trainingsprofiel geeft uw positie in de training aan. De positie wordt weergegeven door de tijd ingevoerd tijdens het instellen van de training en verdeeld over het aantal kolommen. Tijdens de **RACE MODE** (Racemodus) splitst de pijl in twee afzonderlijke pijlen, een opgevulde pijl en een omtrek van een pijl om u en de pacer na te bootsen.

Niveaumeter



Niveaubereik	Hellingbereik (uitsluitend loopbanden)
1-2	0.0-1.0%
3-4	1.1-2.0%
5-6	2.1-3.0%
7-8	3.1-4.0%
9-10	4.1-5.0%
11-12	5.1-6.4%
13-14	6.5-7.5%
15-16	7.6-9.0%
17-18	9.1-10.5%
19-20	10.6-12.0%

Hoe hoger de meter is gevuld, des te moeilijker de training.

Heart Rate Zone Training®

Opmerking: Het wordt aanbevolen een fitnesstrainer te raadplegen voor het bepalen van specifieke fitnessdoelen en het opstellen van een trainingsprogramma.

Onderzoek heeft uitgewezen dat het aanhouden van een specifieke hartslag tijdens het trainen, de optimale manier is om de intensiteit van een training te meten en de beste resultaten te bereiken. Hierop is de trainingsmethode Heart Rate Zone Training® van Life Fitness gebaseerd. Zonetraining bepaalt iemands ideale hartslagbereik of hartslagzone voor het verbranden van vet of het verbeteren van de cardiovasculaire conditie. De zone is een percentage van het theoretische maximum, en de waarde hangt af van de training. De formule voor de maximale hartslag is gedefinieerd in de "Guidelines for Exercise Testing and Prescription" (Richtlijnen voor het testen en voorschrijven van trainingen) van het American

College of Sports Medicine, 8e editie, 2009. De maximale hartslag komt overeen met 206,9 minus het totaal van 0,67 vermenigvuldigd met de leeftijd van de betreffende persoon ($206,9 - (0,67 \times \text{leeftijd})$). Raadpleeg de onderstaande tabel voor de theoretische maximale hartslagen en streefhartslagen.

Deze producten zijn uitgerust met deze exclusieve trainingen die de voordelen van de Heart Rate Zone Training® ten volle benutten:

- FAT BURN
- CARDIO
- HR HILL
- HR INTERVAL
- EXTREME HR

Deze trainingsprogramma's meten de hartslag. Draag de borstband voor hartslagtelemetrie of neem de hartslagsensoren vast, zodat de computer van de loopband de hartslag tijdens de training kan meten. De computer stelt de hellingsgraad of het niveau automatisch bij om de streefhartslag, gebaseerd op de werkelijke hartslag, te handhaven.

Leeftijd	Theoretische maximale hartslag	65% (middelmatige verbranding)	80% (krachtige verbranding)
10	200	130	160
20	194	126	155
30	187	121	149
40	180	117	144
50	173	113	139
60	167	108	133
70	160	104	128
80	153	100	123
90	147	95	117
99	141	91	112

Draag de optionele Polar®-telemetrieborstband of pak de Lifepulse™-sensoren vast, zodat de ingebouwde computer van de loopband de hartslag tijdens de training kan meten. De computer past automatisch de hellingsgraad aan om de streefhartslag op basis van de werkelijke hartslag aan te houden.

Hartslagsensoren

 **Opmerking:** De nauwkeurigheid van de hartslagsensoren verschilt per persoon.

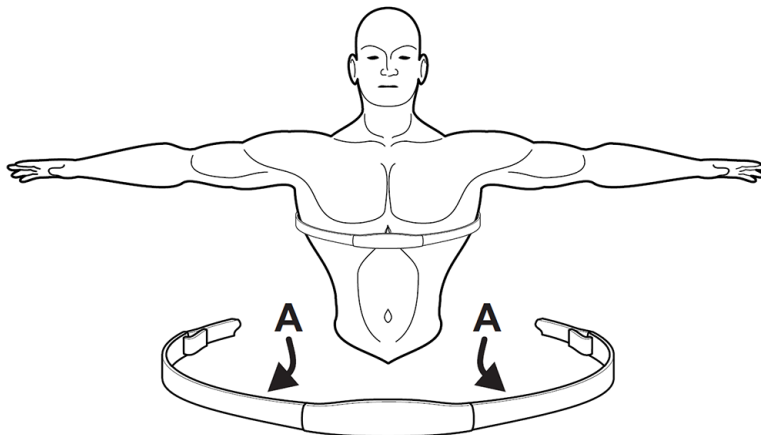


Als u gebruikmaakt van de hartslagsensoren, grijpt u deze stevig beet en houdt u uw handen stil. Als uw hartslag veel hoger of lager is dan verwacht, verwijdert u uw handen van de sensoren tot de hartslag niet meer wordt weergegeven. Droog uw handen af en pak de sensoren opnieuw beet tot uw hartslag ongeveer juist lijkt. Als dit niet werkt, zult u de machinesnelheid misschien moeten verlagen om een goede meting te verkrijgen. Voor een veilige en nauwkeurige meting van de hartslag op loopbanden, beveelt Life Fitness u aan op de zijrails te gaan staan bij pogingen om uw hartslag met de sensors te meten.


Optionele Polar®-telemetrieghartslagborstband

De console is uitgerust met een draadloos hartslagmeetsysteem waarbij op de huid gedrukte elektroden hartslagsignalen van de gebruiker naar de console verzenden. Deze elektroden zijn bevestigd in een borstband (A) die de gebruiker tijdens de training draagt. De zenderband brengt de hartslagwaarde optimaal over wanneer de elektroden direct contact maken met de huid. De zenderband functioneert echter ook door een dunne laag natte kleding. De elektroden zijn twee oneffen vlakken aan de onderkant van de band; ze moeten vochtig blijven om de elektrische impulsen van het hart nauwkeurig naar de ontvanger te kunnen zenden.

Bevochtig de elektroden vooraleer u met een training begint. Maak de band dan zo hoog mogelijk onder de borstspieren vast. De band moet strak, maar comfortabel genoeg zitten om normaal te kunnen ademen. De elektroden moeten bevochtigd zijn om goed te werken. Als u ze opnieuw moet bevochtigen, trek de band dan op het midden van de borst los zodat de twee elektroden zichtbaar worden, en bevochtig ze. Zie de onderstaande afbeelding voor de juiste positionering van de band.




De zenderband brengt de hartslagwaarde optimaal over wanneer de elektroden direct contact maken met de huid. Hij werkt echter ook goed door een dunne laag vochtige kleding. Als u de Polar-telemetrieghartslagborstbandelektroden opnieuw moet bevochtigen, trek dan het midden van de Polar-borstband van de borst los zodat de twee elektroden zichtbaar worden en bevochtig ze.

 **Opmerking:** De draadloze borstband levert een nauwkeurigere hartslagmeting op dan de handpulsensoren.

3. Training- en productinformatie

Consolebediening



1. **SETTINGS** (Instellingen): Druk één keer op deze toets om naar het Instellingenmenu van de console te gaan. In het Instellingenmenu kunt u voorkeuren instellen voor de display. Raadpleeg het gedeelte *Instellingen* van dit document voor details en instructies.
2. **USER PROFILES** (Gebruikersprofielen): Druk één keer op deze toets om een van twee gebruikersprofielen te selecteren. Na het programmeren slaat het systeem trainingsgegevens op voor twee primaire gebruikers. Houd deze toets gedurende drie seconden ingedrukt om naar de bewerkingsmodus van de Gebruikersprofielen te gaan. Raadpleeg het gedeelte *Gebruikersprofielen* van dit document voor details en instructies.
3. **PAUSE/RESUME** (Pauzeren/Hervatten):
 **Opmerking:** Als de Energiebesparingsmodus actief is, dan zal het toestel automatisch worden uitgeschakeld na 5 minuten van inactiviteit, ongeacht de pauzestatus.

Druk eenmaal om de training vijf minuten te onderbreken, en druk nogmaals om de training te hervatten. Als de gepauzeerde training niet binnen vijf minuten wordt hervat, verwijdt de console de huidige training en keert deze terug naar de energiebesparingsmodus. De pauzetijd kan worden gewijzigd in het menu Gebruikersinstellingen. Raadpleeg het gedeelte *Instellingen* van dit document voor details en instructies.

4. **Navigatietoets:** Navigeer door het scherm door op omhoog/omlaag of links/rechts op de toets te drukken. Deze toets regelt ook het niveau, de tijd en de snelheid (alleen loopbanden) tijdens trainingen. Tijdens het instellen van een training drukt u links of rechts op de navigatietoets om tussen opties voor trainingsinstelling te scrollen, daarna drukt u omhoog of omlaag op de navigatietoets om deze waarden aan te passen. Druk tijdens een training links of

rechts op de navigatietoets om tussen niveau- en tijdopties te scrollen, druk daarna omhoog of omlaag op de navigatietoets om deze waarden aan te passen.

5. **ENTER/START**: U kunt deze toets op elk moment indrukken tijdens de initialisatie om een handmatige snelstarttraining van 30 minuten te beginnen. Tijdens het instellen van de training wordt deze toets gebruikt als selectietoets bij het kiezen van parameters.
Druk op deze toets om de parameters te selecteren binnen het trainingsprogramma.
6. **RESET**: Druk bij het programmeren van een training op deze toets om onjuiste gegevens (bijv.: gewicht of leeftijd) te wissen. Door twee keer op **RESET** te drukken, stopt de training onmiddellijk en keert u terug naar het scherm Training selecteren.
7. **RACE MODE (Racemodus)**: Druk één keer op deze toets tijdens een training van het type **MANUAL (Handmatig)**, **RANDOM (Willekeurig)**, **HILL (Heuvel)**, **EZ INCLINE (EZ Heuvel)** of **SPORTS TRAINING (Sporttraining)** om de **RACE MODE (Racemodus)** in te schakelen. In deze modus kunt u tegen een aangepast, gesimuleerd tempo racen. Druk nogmaals op deze toets terwijl **RACE MODE (Racemodus)** geactiveerd is om de modus uit te schakelen. Meer details vindt u in het hoofdstuk *Racemodus* in dit document.
8. **GOAL WORKOUTS (Trainingsdoelstellingen)**: Druk één keer op deze toets om naar het selectiescherm Trainingsdoelstellingen te gaan. Er zijn drie trainingsdoelstellingen: **CALORIE, TARGET HEART RATE (Streefhartslag)** en **DISTANCE (Afstand)**. Deze doelstellingen functioneren als een handmatige training waarbij u zelf de snelheid en de hellingsgraad/het niveau kunt regelen. De training eindigt zodra het vooraf gekozen doel wordt bereikt.
9. **ENERGY SAVER ON/OFF (Energiebesparing aan/uit)**: De energiebesparingsmodus wordt gebruikt om het stroomverbruik te beperken wanneer het toestel niet gebruikt wordt. Het toestel schakelt vijf minuten nadat een training is beëindigd automatisch naar de energiebesparingsmodus. Druk op de toets **ENERGY SAVER (Energiebesparing)** om de console te "activeren" of om deze in de energiebesparingsmodus te zetten. U kunt de Energiebesparingsmodus uitschakelen in het Instellingenmenu. Er knippert een signaal als de loopband in de Energiebesparingsmodus staat.

Instellingen

1. Druk op de toets **SETTINGS** (Instellingen) op het scherm **SELECT WORKOUT** (Training selecteren). Nadat u het instellingenmenu hebt geopend, wordt op het scherm **SETTINGS MENU** (Instellingenmenu) weergegeven.
2. Druk links of rechts op de navigatietoets om door de instellopties te scrollen.
3. Druk omhoog of omlaag op de navigatietoets om de instellingen aan te passen.
4. Druk op de toets **ENTER** of druk links of rechts op de navigatietoets om wijzigingen op te slaan en naar de volgende optie te gaan.
5. Druk op de toets **RESET** om het instellingenmenu te verlaten.

De instellingen en selectieopties worden hieronder weergegeven.

EENHEDEN	De selectieopties zijn Engels en metrisch.
PIEPTONEN	De selectieopties zijn Aan en Uit.
DRAADLOOS HR = AAN	Deze optie is voor de hartslagtelemetrieband. De selectieopties zijn Aan en Uit.
TIMER	U kunt kiezen tussen omhoog en omlaag.
MET-waarden = UIT	De selectieopties zijn Aan en Uit.
TEMPO = UIT (loopband)	De selectieopties zijn Aan en Uit.
RPM = UIT (uitsluitend fietsen en crosstrainers)	De selectieopties zijn Aan en Uit.
CONTRAST	U kunt kiezen uit 1 tot 99.
Helderheid	Selectieopties van 1 tot 10.
VEILIGHEIDSMODUS (loopband)	De selectieopties zijn Aan en Uit.

Statistieken	Druk op de toets ENTER om te selecteren. Kies TOTAL HOURS (Totaal aantal uren) voor het totaal aantal uren dat het toestel is gebruikt in een training, of kies TOTAL MILES (Totaal aantal mijlen) voor het aantal mijlen dat het toestel is gebruikt in een training.
Softwareversie	Druk op de toets ENTER om te selecteren. Druk omhoog of omlaag op de navigatietoets om de consolesoftwareversie te bekijken, het onderdeelnummer van de consolesoftware en de aanmaakdatum van de consolesoftware.
Demonstratiemodel	Deze optie schakelt de functie Energiebesparing uit. De selectieopties zijn Aan of Uit. Standaard staat deze uit (Energiebesparing Aan).
Timer loopbandsmering (uitsluitend loopbanden)	Deze optie houdt het totaal aantal trainingsuren en de afkoeltijd bij sinds de laatste keer dat de loopband is gesmeerd. Na 75 uur wordt er tijdens elke training een bericht ter herinnering weergegeven. Houd de pijl omlaag op de navigatietoets gedurende 5 seconden ingedrukt om de timer terug te zetten op nul.

Gebruikersprofiel

Er zijn twee trainingen op maat op de Go Console, één voor elk gebruikersprofiel. Met elk profiel kunt u instellingen uitvoeren en trainingsinformatie verkrijgen, waarbij u snel een training kunt kiezen zonder trainingsinformatie te hoeven invoeren. Om aan te melden met uw profiel, drukt u op de toets **USER PROFILE** (Gebruikersprofiel), navigeert u naar het gewenste profiel en drukt u op **ENTER**. Als dit profiel is gecreëerd, geeft het berichtencentrum de melding **LOGGED IN** (Aangemeld). Indien dit profiel nog niet eerder werd aangemaakt, dan geeft het berichtencentrum de melding **UNDEFINED** (Niet gedefinieerd).

Het aanmaken van een gebruikersprofiel:

1. Druk op de toets **USER PROFILES** (Gebruikersprofielen).
2. Druk op de navigatietoets en kies vervolgens **PROFILE 1** of **PROFILE 2**.
3. Houd de toets **USER PROFILES** (Gebruikersprofielen) ingedrukt om in de bewerkingsmodus te komen. Als het goed is, geeft het berichtencentrum nu de melding **EDIT PROFILE** (Profiel bewerken).
4. Selecteer een bewerkoptie door links of rechts op de navigatietoets te drukken.
5. Pas de bewerkingsopties aan met de pijlen omhoog/omlaag op de navigatietoets (behalve in **CHANGE NAME** (Naam wijzigen) en **CUSTOM WORKOUT** (Training op maat)).
6. Druk op **ENTER** of druk links of rechts op de navigatietoets om wijzigingen op te slaan en ga naar de volgende optie, of druk op **RESET** om de standaardwaarde te selecteren.

Na het weergeven van de melding **EDIT PROFILE** (Profiel bewerken), toont het berichtencentrum **MY PROFILE SETUP** (Mijn profielinstellingen). Druk op **ENTER** wanneer **MY PROFILE SETUP** (Mijn profielinstellingen) wordt weergegeven om de volgende opties te bewerken:

Naam veranderen	Druk op ENTER , en het berichtencentrum toont PROFILE (Profiel) met een knipperende P . Druk omhoog of omlaag op de navigatietoets om de tekens aan te passen. Druk links of rechts op de navigatietoets om tussen de tekens te scrollen en druk op de toets RESET om de tekens te wissen. Druk op ENTER wanneer u klaar bent. Als er inactiviteit is voor meer dan 10 seconden, dan geeft het berichtencentrum de melding PRESS ENTER TO SAVE (Druk op ENTER om op te slaan).
GEWICHT	Druk omhoog of omlaag op de navigatietoets om de tekens aan te passen. Druk links of rechts op de navigatietoets om tussen de tekens te scrollen en druk op de toets RESET om de tekens te wissen. Druk op ENTER wanneer u klaar bent. Als er inactiviteit is voor meer dan 10 seconden, dan geeft het berichtencentrum de melding PRESS ENTER TO SAVE (Druk op ENTER om op te slaan). Selectieopties zijn 75 lbs (34 kg) tot het maximum van het product.
AGE (Leeftijd)	Druk omhoog of omlaag op de navigatietoets om de tekens aan te passen. Druk links of rechts op de navigatietoets om tussen de tekens te scrollen en druk op de toets RESET om de tekens te wissen. Druk op ENTER wanneer u klaar bent. Als er inactiviteit is voor meer dan 10 seconden, dan geeft het berichtencentrum de melding PRESS ENTER TO SAVE (Druk op ENTER om op te slaan). Selectieopties zijn 10-99 jaar.
LEVEL (Niveau)	Druk omhoog of omlaag op de navigatietoets om de tekens aan te passen. Druk links of rechts op de navigatietoets om tussen de tekens te scrollen en druk op de toets RESET om de tekens te wissen. Druk op ENTER wanneer u klaar bent. Als er inactiviteit is voor meer dan 10 seconden, dan geeft het berichtencentrum de melding PRESS ENTER TO SAVE (Druk op ENTER om op te slaan). Selectieopties zijn van 1 tot 20.
WANDELSNELHEID (loopbanden)	Druk omhoog of omlaag op de navigatietoets om de tekens aan te passen. Druk links of rechts op de navigatietoets om tussen de tekens te scrollen en druk op de toets RESET om de tekens te wissen. Druk op ENTER wanneer u klaar bent. Als er inactiviteit is voor meer dan 10 seconden, dan geeft het berichtencentrum de melding PRESS ENTER TO SAVE (Druk op ENTER om op te slaan). Selectieopties zijn 0,5-10 mph of 0,8-16 km/u (F3) en 0,5-12 mph of 0,8-19 km/u (T3).

JOGSNELHEID (loopbanden)	Druk omhoog of omlaag op de navigatietoets om de tekens aan te passen. Druk links of rechts op de navigatietoets om tussen de tekens te scrollen en druk op de toets RESET om de tekens te wissen. Druk op ENTER wanneer u klaar bent. Als er inactiviteit is voor meer dan 10 seconden, dan geeft het berichtencentrum de melding PRESS ENTER TO SAVE (Druk op ENTER om op te slaan). Selectieopties zijn 0,5-10 mph of 0,8-16 km/u (F3) en 0,5-12 mph of 0,8-19 km/u (T3).
RENSNELHEID (loopbanden)	Druk omhoog of omlaag op de navigatietoets om de tekens aan te passen. Druk links of rechts op de navigatietoets om tussen de tekens te scrollen en druk op de toets RESET om de tekens te wissen. Druk op ENTER wanneer u klaar bent. Als er inactiviteit is voor meer dan 10 seconden, dan geeft het berichtencentrum de melding PRESS ENTER TO SAVE (Druk op ENTER om op te slaan). Selectieopties zijn 0,5-10 mph of 0,8-16 km/u (F3) en 0,5-12 mph of 0,8-19 km/u (T3).
STANDAARDSNELHEID (loopbanden)	Druk omhoog of omlaag op de navigatietoets om de tekens aan te passen. Druk links of rechts op de navigatietoets om tussen de tekens te scrollen en druk op de toets RESET om de tekens te wissen. Druk op ENTER wanneer u klaar bent. Als er inactiviteit is voor meer dan 10 seconden, dan geeft het berichtencentrum de melding PRESS ENTER TO SAVE (Druk op ENTER om op te slaan). Selectieopties zijn 0,5-10 mph of 0,8-16 km/u (F3) en 0,5-12 mph of 0,8-19 km/u (T3).
LAGE HELLING (loopbanden)	Druk omhoog of omlaag op de navigatietoets om de tekens aan te passen. Druk links of rechts op de navigatietoets om tussen de tekens te scrollen en druk op de toets RESET om de tekens te wissen. Druk op ENTER wanneer u klaar bent. Als er inactiviteit is voor meer dan 10 seconden, dan geeft het berichtencentrum de melding PRESS ENTER TO SAVE (Druk op ENTER om op te slaan). Selectieopties zijn 0-12% (F3) of 0-15% (T3).
GEMIDDELDE HELLING (loopbanden)	Druk omhoog of omlaag op de navigatietoets om de tekens aan te passen. Druk links of rechts op de navigatietoets om tussen de tekens te scrollen en druk op de toets RESET om de tekens te wissen. Druk op ENTER wanneer u klaar bent. Als er inactiviteit is voor meer dan 10 seconden, dan geeft het berichtencentrum de melding PRESS ENTER TO SAVE (Druk op ENTER om op te slaan). Selectieopties zijn 0-12% (F3) of 0-15% (T3).
HOGHE HELLING (loopbanden)	Druk omhoog of omlaag op de navigatietoets om de tekens aan te passen. Druk links of rechts op de navigatietoets om tussen de tekens te scrollen en druk op de toets RESET om de tekens te wissen. Druk op ENTER wanneer u klaar bent. Als er inactiviteit is voor meer dan 10 seconden, dan geeft het berichtencentrum de melding PRESS ENTER TO SAVE (Druk op ENTER om op te slaan). Selectieopties zijn 0-12% (F3) of 0-15% (T3).
DISTANCE GOAL (Streefafstand)	Druk omhoog of omlaag op de navigatietoets om de tekens aan te passen. Druk links of rechts op de navigatietoets om tussen de tekens te scrollen en druk op de toets RESET om de tekens te wissen. Druk op ENTER wanneer u klaar bent. Als er inactiviteit is voor meer dan 10 seconden, dan geeft het berichtencentrum de melding PRESS ENTER TO SAVE (Druk op ENTER om op te slaan). Selectieopties zijn 0,1 - 99,9 mijl of 1,6 - 161 km.
TIME GOAL (Streefduur)	Druk omhoog of omlaag op de navigatietoets om de tekens aan te passen. Druk links of rechts op de navigatietoets om tussen de tekens te scrollen en druk op de toets RESET om de tekens te wissen. Druk op ENTER wanneer u klaar bent. Als er inactiviteit is voor meer dan 10 seconden, dan geeft het berichtencentrum de melding PRESS ENTER TO SAVE (Druk op ENTER om op te slaan). Selectieopties zijn 05:00 tot 99:00.
OPWARMTIJD	Druk omhoog of omlaag op de navigatietoets om de tekens aan te passen. Druk links of rechts op de navigatietoets om tussen de tekens te scrollen en druk op de toets RESET om de tekens te wissen. Druk op ENTER wanneer u klaar bent. Als er inactiviteit is voor meer dan 10 seconden, dan geeft het berichtencentrum de melding PRESS ENTER TO SAVE (Druk op ENTER om op te slaan). Selectieopties van 01:00 tot 99:00.
AFKOELINGSDUUR	Druk omhoog of omlaag op de navigatietoets om de tekens aan te passen. Druk links of rechts op de navigatietoets om tussen de tekens te scrollen en druk op de toets RESET om de tekens te wissen. Druk op ENTER wanneer u klaar bent. Als er inactiviteit is voor meer dan 10 seconden, dan geeft het berichtencentrum de melding PRESS ENTER TO SAVE (Druk op ENTER om op te slaan). Selectieopties van 01:00 tot 99:00.
TRAINING OP MAAT	Zie het gedeelte Training op maat van dit document voor instructies.

Race Mode (Racemodus)

Deze functie kan alleen worden gebruikt tijdens een training van het type **MANUAL** (Handmatig), **RANDOM** (Willekeurig), **HILL** (Heuvel), **EZ INCLINE** (EZ-helling), of **SPORTS TRAINING** (Sporttraining). De racemodus is een functie waarmee u kunt racen tegen een nagebootste snelheid die wordt bepaald wanneer **RACE MODE** (Racemodus) is ingeschakeld. U wordt aangeduid door een volle pijl boven het trainingsprofiel en de pacer wordt gesymboliseerd door de omtrek van de pijl. De Racemodus kan worden ingeschakeld tijdens een training door te drukken op de toets **RACE MODE** (Racemodus) op de console; het symbool van de Racemodus licht dan op. Tijdens de racemodus knippert de kolom trainingsprofiel om aan te geven waar u zich bevindt in het profiel. Er verschijnt een melding in het Berichtenscherm om

een gewenste snelheid in te voeren. De ingevoerde snelheid wordt dan de snelheid van de pacer tijdens de race. De snelheid kan worden aangepast met behulp van de navigatietoets. Zodra een racesnelheid is ingevoerd, beginnen de pijlen van de pacer en van u bij de eerste kolom en vervolgens racen ze over het trainingsprofiel. Als de trainingstijd wordt aangepast tijdens de race worden de instellingen van de pacer opnieuw geconfigureerd en start de race opnieuw vanaf de eerste kolom.

Trainingskeuze

De Track Console heeft 13 speciaal ontworpen voorgeprogrammeerde trainingen die werden ontwikkeld door Life Fitness. Elke training heeft zijn eigen doel. Lees de beschrijving van de trainingen aandachtig om een trainingsroutine te ontwikkelen waarmee u uw eigen doelstellingen kunt realiseren.

De onderstaande trainingsbeschrijvingen zijn voorzien van de aanduiding:

- Beginners - bestemd voor nieuwe gebruikers of gebruikers die met een nieuwe trainingsroutine willen starten.
- Ervaren - bestemd voor gebruikers die een uitdagende training wensen.
- Geavanceerd - bestemd voor atleten die trainen om hun uithoudingsvermogen te vergroten, of voor wedstrijden.

Scherf Training selecteren



Wanneer het scherm **SELECT WORKOUT** (Training selecteren) op de console verschijnt, drukt u omhoog/omlaag of links/rechts op de navigatietoets om door alle trainingsopties te scrollen, en selecteert u een training door op **ENTER** te drukken. Om een **QUICK START** (Snelstart) te beginnen, drukt u op **ENTER** zodra het scherm **SELECT WORKOUT** (Training selecteren) verschijnt. Nadat **ENTER** is ingedrukt, begint een training op constant niveau. De moeilijkheidsgraad verandert niet automatisch. U moet dit veranderen met behulp van de navigatietoets.

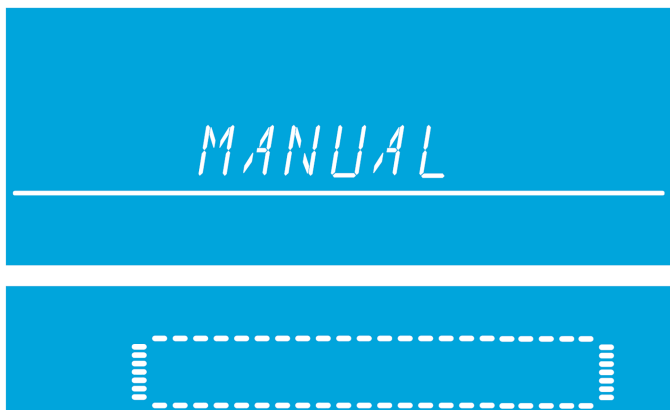
Scherf Trainingsinstellingen



Setup workout (Training instellen) verschijnt op het scherm afhankelijk van het aantal vereiste stappen om een training in te stellen. De huidige stap waarin de gebruiker zich bevindt, zal ook knipperen om de positie in het instelproces weer te geven. Tijdens het instellen van de training kunnen de pijlen omhoog/omlaag op de navigatietoets worden gebruikt om de waarde in te stellen die is geselecteerd en de pijlen links/rechts op de navigatietoets kunnen worden gebruikt om de verschillende stappen te doorlopen. Om naar de volgende stap te gaan, drukt u op de pijl rechts of op **ENTER**. Druk nadat u de laatste stap hebt ingevoerd op **ENTER** om met de training te starten.

Handmatig

Handmatige training - Beginner




De handmatige training is een eenvoudige training zonder vaste intensiteitsniveaus. De handmatige training start op een weerstandsniveau voor fietsen en crosstrainers en op 0,5 mph en een helling van 0% voor loopbanden. U bepaalt zelf de instellingen voor snelheid en helling.

Deze training is bestemd voor gebruikers die weinig ervaring hebben met trainen op een toestel en zowel de instellingen voor niveau als voor snelheid/helling zelf willen bepalen.

Deze training kan worden gestart door gebruik van de navigatietoets om te scrollen naar het trainingsprofiel **MANUAL** (Handmatig) en door op **ENTER** te drukken.

Bewerken van een handmatige training

Na het instellen van een trainingstijd treedt het volgende op als een handmatige training is geselecteerd. Het berichtencentrum geeft gedurende ongeveer 3 seconden de melding **SET SPEED + INCL** (Snelheid + helling instellen) (voor loopbanden) of **SET RESISTANCE** (Weerstand instellen) (voor fietsen en crosstrainers). Daarna toont het berichtencentrum **INTERVAL 1**. Voer de volgende stappen uit zodra deze berichten op het scherm worden weergegeven.

1. Selecteer de snelheid en helling (loopbanden) of de weerstand (fietsen en crosstrainers) in de aangewezen vensters, en druk vervolgens op **ENTER** om naar **INTERVAL 2** te gaan.
2.  **Opmerking:** Deze reeks gaat door tot alle 24 intervallen zijn ingesteld.
Herhaal *Stap 1* tot het berichtencentrum de melding **WORKOUT SAVED** (Training opgeslagen) geeft. Gebruik de navigatietoets om de intervallen te doorlopen.

Wanneer elk interval is ingesteld en opgeslagen, wordt de bijbehorende visuele weergave van helling of weerstand weergegeven in het trainingsprofiel. Aan het einde van de procedure wordt uw op maat gemaakte trainingsprofiel weergegeven.

Random (Willekeurig)

Willekeurige training - Ervaren



In deze training creëert de console een terrein met verschillende heuvels en dalen. Er zijn meer dan 1 miljoen verschillende patronen mogelijk. In de training Random (Willekeurig) wordt gebruikgemaakt van wijzigingen van weerstand of hellingpercentages om heuvels/dalen te creëren. U bepaalt de snelheid.

Deze training dient om u een onbeperkte variatie in trainingen te bieden. Deze training dient om verveling bij de training te voorkomen en de motivatie te verbeteren.

Deze training kan worden gestart door gebruik van de navigatietoets om te scrollen naar het trainingsprofiel **RANDOM** (Willekeurig) en door op **ENTER** te drukken.

Hill (Heuvel)

Heuveltraining - Ervaren



De *gepatenteerde* heuveltraining is een intervaltraining. Intervallen zijn periodes van intensieve aerobe inspanning. Op het scherm Trainingsprofiel worden de niveaus van de intervallen weergegeven, die er samen uitzien als heuvels en dalen. Wijzigingen van weerstand (fietsen en crosstrainers) en helling (loopbanden) worden gebruikt om de hellingen/dalen na te bootsen. U regelt de snelheid.

De heuveltraining kent twee hoofdfasen tussen opwarmen en afkoelen:

- Plateau - zorgt ervoor dat de intensiteit iets toeneemt en constant blijft, zodat de hartslag tot de ondergrens van de streefzone komt.
- Intervaltraining - een reeks steeds steilere heuvels, afgewisseld door dalen om op adem te komen. Het is de bedoeling dat de hartslag toeneemt tot het bovenste deel van de streefzone tijdens dit segment.

Het is wetenschappelijk aangetoond dat de computergestuurde intervaltraining grotere cardiorespiratoire vooruitgang bevordert dan training in een vast tempo. Deze training dient om het cardiovasculaire uithoudingsvermogen te vergroten en fitnessplafonds te doorbreken.

Deze training kan worden gestart door gebruik van de navigatietoets om te scrollen naar het trainingsprofiel **HILL** (Heuvel) en door op **ENTER** te drukken.

EZ-helling

Training EZ-helling - Beginner



Het EZ-hellingprogramma bestaat uit één heuvel. U bepaalt tijdens het instellen van de training de hoogte van de top. De top wordt bereikt nadat 75% van de trainingstijd is voltooid. Daarna keert de weerstand of helling geleidelijk terug naar respectievelijk niveau 1 of 0%.

Bij deze training zijn de geleidelijke veranderingen in hoogte zeer subtiel, waardoor de inspanning minder zwaar lijkt. Deze cardiovasculaire training is effectief, efficiënt en leuk om te doen. Het hoofddoel van de training is het cardiovasculaire uithoudingsvermogen te verbeteren zonder de belasting van een zware training.

Deze training kan worden gestart door gebruik van de navigatietoets om te scrollen naar het trainingsprofiel **EZ INCLINE** (EZ-helling) en door op **ENTER** te drukken.

Sports Training (Sporttraining)

Sporttraining - Ervaren



Sporttraining is een training die training buitenshuis nabootst door gebruik van een basiswaarde om een plat oppervlak na te bootsen. Het programma bootst vervolgens een heuvelopwaartse inspanning na met waarden boven de basislijn en een heuvelafwaartse inspanning met waarden onder de basislijn. De afstellingen boven en onder de basislijn zijn wijzigingen in weerstand of helling. U regelt de snelheid.

Het doel van deze training is het nabootsen van een outdoortraining.

Deze training kan worden gestart door gebruik van de navigatietoets om te scrollen naar het trainingsprofiel **SPORTS TRAINING** (Sporttraining) en door op **ENTER** te drukken.

Fat Burn (Vetverbranding)

Training Vetverbranding - Beginner



U moet tijdens deze training een borstband dragen om goed te werken. Dit programma maakt alleen gebruik van wijzigingen in de weerstand of helling om de hartslag te verhogen en verlagen. Vetverbranding houdt uw hartslag op 65% van uw theoretische maximum. De console meet voortdurend de hartslag en geeft deze weer. Het intensiteitsniveau van het toestel wordt automatisch bijgesteld om de streefhartslag binnen een bepaald bereik te houden. De intensiteit verandert niet zolang uw hartslag tussen 60% - 72% van uw streefhartslag blijft.

Het doel van de vetverbrandingstraining is om vet efficiënt te verbranden door zowel overmatig als onvoldoende trainen te voorkomen, en tevens de aerobe voordelen van training ten volle te benutten door het lichaamsvet als energiebron te gebruiken.

Deze training kan worden gestart door gebruik te maken van de navigatietoets om te scrollen naar het trainingsprofiel **FAT BURN** (Vetverbranding) en door op **ENTER** te drukken.

Cardio

Cardiotraining - Ervaren

A blue rectangular screen with the word "CARDIO" in a white, digital-style font. A white horizontal line is positioned below the text.

U moet tijdens deze training een borstband dragen om goed te werken. Dit programma maakt alleen gebruik van wijzigingen in de weerstand of helling om de hartslag te verhogen en verlagen. Tijdens cardiotraining wordt uw hartslag op 80% van het theoretische maximum gehouden. De console meet voortdurend de hartslag en geeft deze weer; het intensiteitsniveau wordt automatisch bijgesteld om de streefhartslag binnen een bepaald bereik te houden. De intensiteit verandert niet zolang uw hartslag tussen 72% - 85% van de streefhartslag blijft.

De training dient om de hartspier zwaarder te belasten en zo het cardiovasculaire uithoudingsvermogen te vergroten.

Deze training kan worden gestart door gebruik van de navigatietoets om te scrollen naar het trainingsprofiel **CARDIO** en door op **ENTER** te drukken.

HR Hill (Hartslag heuvel)

Hartslag-heuveltraining - Ervaren

A blue rectangular screen with the text "HR HILL" in a white, digital-style font. A white horizontal line is positioned below the text.

U moet tijdens deze training een borstband dragen om goed te werken. Dit programma maakt alleen gebruik van wijzigingen in de weerstand of helling om de hartslag te verhogen en verlagen. HR hill (Hartslag heuvel) heeft een reeks van drie heuvels en drie dalen waarbij de duur van de heuvels en dalen wordt bepaald door uw hartslag. Na het opwarmen wordt de intensiteit van de training verhoogd totdat u 70% van uw maximale hartslag bereikt, oftewel de eerste heuvel. Zodra u 70% van uw maximale hartslag bereikt, houdt het programma het intensiteitsniveau gedurende één minuut vast. Wanneer de heuvel is bereikt, vermindert het programma de intensiteit en de streefhartslag tot 65% van uw maximale hartslag om een dal of herstelperiode na te bootsen. Nadat uw hartslag tot 65% van uw maximale hartslag is gedaald, houdt het programma uw hartslag gedurende één minuut constant op 65%. Daarna verhoogt het programma de intensiteit tot uw hartslag 75% van uw maximale hartslag bereikt. Dit is de tweede heuvel gevolgd door een dal met de streefhartslag van 65%. Ten slotte verhoogt de derde helling de intensiteit tot u 80% van uw maximale hartslag bereikt. Uw hartslag wordt één minuut lang op 80% gehouden, gevolgd door een laatste dal dat uw hartslag vermindert tot 65%. Aan het einde van de heuvels en dalen gaat de training over naar een afkoelfase. Als u na vijf minuten geen streefhartslag hebt bereikt, verschijnt er in het berichtencentrum een melding dat de snelheid moet worden verhoogd of verlaagd, afhankelijk van het feit of de training in een heuvel- of dalfase is. Het programma schakelt pas over naar een nieuwe streefhartslag als u de huidige streefwaarde hebt bereikt.

Het doel van het ontwerp van de HR hill (Hartslag heuvel)-training is om een programma te ontwikkelen dat zich aanpast aan uw conditieniveau. Als u fitter wordt, bevat dezelfde training meer heuvels en dalen. De reden daarvoor is dat uw hartslag sneller herstelt tijdens dalen.

Deze training kan worden gestart door gebruik van de navigatietoets om te scrollen naar het trainingsprofiel **HR HILL** (Hartslag heuvel) en door op **ENTER** te drukken.

HR Interval (Hartslag interval)

Hartslagintervaltraining - Ervaren



U moet tijdens deze training een borstband dragen om goed te werken. Dit programma maakt alleen gebruik van wijzigingen in de weerstand (fietsen en crosstrainers) of helling (loopbanden) om uw hartslag te verhogen en te verlagen. Dit programma wisselt af tussen een heuvel die uw streefhartslag doet stijgen tot 80% van uw maximale hartslag en een dal dat uw streefhartslag doet dalen tot 65% van uw maximale hartslag. Na het opwarmen wordt de intensiteit van de training verhoogd totdat u 80% van uw maximale hartslag bereikt, oftewel de eerste heuvel. Zodra u een streefhartslag van 80% bereikt, houdt het programma het intensiteitsniveau gedurende 3 minuten vast. Wanneer de heuvel is bereikt, creëert het programma een dal en vermindert het de intensiteit tot een streefhartslag van 65% wordt bereikt. Deze reeks wordt verdergezet voor alle drie heuvels en dalen. Aan het einde van de heuvels en dalen gaat de training over tot een afkoelfase. Als u na vijf minuten geen streefhartslag hebt bereikt, verschijnt er in het berichtencentrum een melding dat de snelheid moet worden verhoogd of verlaagd, afhankelijk van het feit of de training in een heuvel- of dalfase is. Het programma gaat pas naar een nieuwe streefhartslag wanneer u de huidige streefwaarde hebt bereikt.

Het doel van de Hartslagintervaltraining is om een programma te ontwikkelen dat zich aanpast aan uw fitnessniveau en meer inspanning vergt dan de Hartslag-heuveltraining. Als u fitter wordt, bevat dezelfde training meer heuvels en dalen. De reden daarvoor is dat uw hartslag sneller herstelt tijdens dalen.

Deze training kan worden gestart door gebruik van de navigatietoets om te scrollen naar het trainingsprofiel **HR INTERVAL** (Hartslaginterval) en door op **ENTER** te drukken.

Extreme HR (Extreme hartslag)

Training Extreme hartslag - Geavanceerd



U moet tijdens deze training een borstband dragen om goed te werken. Dit programma maakt alleen gebruik van wijzigingen in de weerstand (fietsen en crosstrainers) of helling (loopbanden) om de hartslag te verhogen en verlagen. Dit programma wisselt af tussen twee streefhartslagen van 85% en 65% van uw maximale hartslag, die zo snel mogelijk worden afgewisseld. Het effect is vergelijkbaar met dat van sprinten. Als een van de twee streefhartslagen wordt bereikt

tijdens de training, dan wordt deze 20 seconden aangehouden. Daarna verandert de intensiteit naar de andere streefhartslag.

Het ontwerp van deze training is specifiek ontworpen voor sporters die specifieke weerstandsinspanningen moeten leveren. Deze training dient om uw fitnessplafonds te doorbreken.

Deze training kan worden gestart door gebruik van de navigatietoets om te scrollen naar het trainingsprofiel **EXTREME HR** (Extreme hartslag) en door op **ENTER** te drukken.

Training op maat

Er zijn twee trainingen op maat op de Go Console, één voor elk gebruikersprofiel.


Om een training op maat aan te maken:

1. Druk op de toets **USER PROFILES** (Gebruikersprofielen).
2. Druk op de navigatietoets en kies vervolgens **PROFILE 1** of **PROFILE 2**.
3. Houd de toets **USER PROFILES** (Gebruikersprofielen) ingedrukt om in de bewerkingsmodus te komen.
4. Scroll naar de optie **CUSTOM WORKOUT** (Training op maat).
5. Druk op **ENTER** om de training te bewerken. Nadat u op **ENTER** hebt gedrukt, geeft het berichtencentrum de melding **WORKOUT = MANUAL** (Training = handmatig).
6. Druk op de navigatietoets en kies **MANUAL** (Handmatig) of **HEART RATE** (Hartslag).
7. Stel een trainingstijd in wanneer **SELECT WORKOUT TIME** (Trainingstijd selecteren) op het scherm wordt weergegeven. De training is verdeeld in 24 intervallen, die elk 1/24e van de ingevoerde trainingstijd duren. Als u bijvoorbeeld een training instelt voor 24 minuten, zal elk van de 24 intervallen 1 minuut zijn.

Wanneer een gebruiker een training op maat heeft gecreëerd en met een van de twee gebruikersprofielen is aangemeld, verschijnt de optie **CUSTOM WORKOUT** (Training op maat) achter **EXTREME HR** (Extreme hartslag) in de lijst met trainingen. Om uw training op maat te selecteren, drukt u op **ENTER** als **CUSTOM WORKOUT** (Training op maat) in de trainingskeuzes verschijnt.

Bewerken van een training op maat


Ga opnieuw naar het gebruikersprofielmenu en scroll naar de optie **CUSTOM WORKOUT** (Training op maat) om een training op maat te bewerken.

1. Houd de toets **USER PROFILES** (Gebruikersprofielen) ingedrukt om in de bewerkingsmodus te komen.
2. Selecteer uw training op maat en druk op **ENTER** om **INTERVAL 1** te bekijken en de eerder vastgelegde instellingen.
3.  **Opmerking:** Deze reeks gaat door tot alle 24 intervallen zijn ingesteld. Daarna geeft het berichtencentrum de melding **WORKOUT SAVED** (Training opgeslagen).

Gebruik de navigatietoets om de huidige instellingen aan te passen of druk op **ENTER** om naar **INTERVAL 2** te gaan.

Bewerken van een hartslagtraining op maat.

Als een hartslagtraining is geselecteerd, geeft het berichtencentrum de melding **SET TARGET HR** (Streefhartslag instellen) gedurende ongeveer 3 seconden na het instellen van een trainingstijd. Daarna toont het berichtencentrum **INTERVAL 1**.

1. Voer uw gewenste streefhartslag in het aangewezen venster in, en druk vervolgens op **ENTER** om naar **INTERVAL 2** te gaan.
2.  **Opmerking:** Deze reeks gaat door tot alle 24 intervallen zijn ingesteld.

Herhaal [Stap 1](#) tot het berichtencentrum de melding **WORKOUT SAVED** (Training opgeslagen) geeft. Gebruik de navigatietoets om de intervallen te doorlopen.

Wanneer elk interval is ingesteld en opgeslagen, wordt de bijbehorende visuele weergave van helling of weerstand weergegeven in het trainingsprofiel. Aan het einde van de procedure wordt uw op maat gemaakte trainingsprofiel weergegeven. Gebruik onderstaande tabel om uw training op maat te maken.

1.  **Opmerking:** Het percentage in de tabel is uw werkelijke hartslag als percentage van uw maximale hartslag. De maximale hartslag is $206,9 - (0,67 \times \text{uw leeftijd})$. Zo is de maximale hartslag van een 40-jarige $206,9 - (0,67 \times 40) = 180$. Tijdens de training was de werkelijke hartslag tijdens het eerste interval 100. Dus $100:180 = 0,56$ of 56%, zodat het profiel de gebruiker weergeeft in rij 4 voor het eerste interval van de training.

Roeien	Percentueel bereik streefhartslag
1	<30%
2	30 - 39%
3	40 - 49%
4	50 - 59%
5	60 - 69%
6	70 - 79%
7	80 - 89%
8	90 - 99%
9	100%

4. Onderhoud en technische gegevens

Smeren van de loopband

1.  **Opmerking:** De volgende procedure is alleen van toepassing voor loopbanden.
Zet de loopband uit met de AAN/UIT-schakelaar en trek de stekker uit het stopcontact.
2. Draai de stelbouten voor de achterste rol ongeveer 10 hele slagen los. Houd bij hoeveel slagen u de bouten hebt losgedraaid, omdat u ze aan het einde van deze procedure weer evenveel moet aandraaien.
3. Giet de helft van het flesje met door Life Fitness goedgekeurd smeermiddel op het oppervlak van het platform, tussen de loopband en het platform. Probeer de grootste hoeveelheid van het smeermiddel op het midden van het platform aan te brengen.
4. Controleer of de loopband goed midden op het platform ligt en draai de stelbouten van de achterste rol weer net zoveel slagen aan als u ze hebt losgedraaid.
5. Steek de stekker van de loopband in het stopcontact en zet de loopband aan met de AAN/UIT-schakelaar.
6. Bedien de loopband op een snelheid 3 mph (5 km/u) en controleer of de riem goed gecentreerd loopt. Zo niet, raadpleeg het handboek van de eigenaar of neem [contact op Life Fitness met de klantendienst](#).
7. Reset het bericht **LUBRICATE WALKING BELT** (Loopband smeren) op de console. Zie Timer loopbandsmering in het gedeelte [Settings](#) (Instellingen) van dit document.

Tips voor preventief onderhoud

De volgende tips voor preventief onderhoud zorgen ervoor dat uw console optimaal blijft werken:

- Zet het product op een koele, droge plaats.
- Houd de console vrij van vingerafdrukken en zout van zweet.
- Gebruik een doek van 100% katoen. Bevochtig de doek met een beetje water en een mild vloeibaar reinigingsmiddel om het toestel te reinigen. Andere stoffen, ook papier van een keukenrol, kunnen krassen veroorzaken. Gebruik geen ammoniak of zuurhoudende reinigingsmiddelen. Gebruik reinigingsmiddelen die door Life Fitness zijn goedgekeurd. Zie het gedeelte [Reinigingsmiddelen](#) voor nadere informatie.
- Lange nagels kunnen het oppervlak van de console beschadigen of krassen maken, zorg ervoor dat uw nagels de toetsen van de console niet raken als u op de toetsen drukt.
- Maak de behuizing regelmatig schoon.

Reinigingsmiddelen

Door de betrouwbaarheidsexperts van Life Fitness zijn twee reinigingsmiddelen goedgekeurd: PureGreen24™ en Gym Wipes™. Beide reinigingsmiddelen verwijderen vuil, vet en zweet van de toestellen op een veilige en effectieve wijze. PureGreen24™ en de Antibacterial Force-formule van Gym Wipes zijn beiden desinfecterende middelen die effectief zijn tegen MRSA en H1N1.

PureGreen24™ is verkrijgbaar als praktische spray. Breng de spray aan op een microvezeldoek en veeg de toestellen schoon. Laat PureGreen24™ minstens 2 minuten inwerken voor algemene desinfectie en minstens 10 minuten voor de bestrijding van schimmels en virussen.

Gym Wipes™ zijn grote, sterke, vooraf bevochtigde doeken die voor en na de training op de toestellen kunnen worden gebruikt. Gebruik de Gym Wipes™ minstens twee minuten op de toestellen voor algemene desinfectie.

Neem contact op met de [klantendienst van Life Fitness](#) om deze reinigingsmiddelen te bestellen.

Voor het schoonmaken van het scherm en alle externe oppervlakken kunt u ook gebruikmaken van zachte zeep en water of een zacht, niet-schurend huishoudelijk reinigingsmiddel. Gebruik uitsluitend een zachte katoenen doek. Breng het reinigingsmiddel voor het schoonmaken aan op de katoenen doek. *Gebruik geen* ammonia of zuurhoudende reinigingsmiddelen. *Gebruik geen* agressieve reinigingsmiddelen. *Gebruik geen* keukenrol. *Breng* de reinigingsmiddelen niet rechtstreeks aan op het oppervlak van het toestel.

Problemen oplossen

Storing	Mogelijke oorzaak	Oplossing
Geen stroom.	AAN/UIT-schakelaar niet in de juiste stand.	Zet de schakelaar AAN.
	Onvoldoende stroomvoorziening.	Sluit de loopband aan op een specifiek circuit.
	Netsnoer is beschadigd.	Vervang het netsnoer. <i>Neem contact op met de Life Fitnessklantendienst.</i>
	Het netsnoer is niet goed aangesloten op het contact.	Inspecteer of de aansluiting bij het wandstopcontact en bij het toestel goed contact maakt.
	Misschien staat de loopband in de "Energiebesparingsmodus".	Druk op de toets "Energiebesparing" om te zien of de console nu aangaat.
Loopband loopt niet in het midden.	Vloeroppervlak is ongelijk.	Controleer de verstelbare poten en zet de loopband waterpas. Controleer de loopband en span hem zo nodig opnieuw aan.
Maximumsnelheid van de loopband is verminderd.	Gebruiker duwt de loopband voort. Dit gebeurt wanneer de sporter sneller rent dan de loopband loopt, zodat de loopband door de voeten van de renner wordt voortgeduwd.	Instrueer de gebruikers de loopband in geen van beide richtingen voort te duwen.
	Gebruiker houdt de loopband tegen. Dit gebeurt bij zwaardere gebruikers bij lagere snelheden van de loopband. De loopband "hapert" als de gebruiker langzamer loopt dan de snelheid van de loopband.	
	Storing van loopband/platform. De deklaag van het platform is doorgescheurd door slijtage of de onderkant van de loopband is glazig (hard, glanzend).	Vervang de band en het platform. <i>Neem contact op met de Life Fitnessklantendienst.</i>
	Onvoldoende stroomvoorziening.	Sluit de loopband aan op een apart circuit van 20 A.
Schurend geluid aan de onderkant van de loopband.	Er kunnen externe voorwerpen onder de machine vastzitten.	Inspecteer het gebied onder de loopband en het toestel. Verwijder al het vuil of voorwerpen die de werking van de loopband kunnen belemmeren.
Scherf licht niet op wanneer het toestel wordt aangezet.	Losse verbinding bij displayconsole of motorcontrolepaneel.	Controleer of alle elektrische aansluitingen goed zijn aangesloten. <i>Neem contact op met de Life Fitnessklantendienst.</i>
MCBUS-storing (alleen loopbanden)	Grote spanningsval in de leiding vanuit de wand of een slechte stroomrelais op de motorregelaar.	Activeer de E-stop. Trek de stekker uit de wand gedurende ongeveer 10 seconden om het systeem te resetten. Als het probleem aanhoudt, moet de motorregelaar worden vervangen.

Hartslagscanner

Storing	Mogelijke oorzaak	Oplossing
Hartslag wordt eerst waargenomen en werkt normaal, maar gaat dan verloren.	Het gebruik van persoonlijke elektronische apparaten zoals mobiele telefoons en draagbare mp3-spelers kan externe geluidsstoring veroorzaken.	Verwijder de storingsbron of verplaats het trainingstoestel.
	Het toestel bevindt zich dicht bij andere storingsbronnen zoals audio-/videotoestellen, ventilatoren, zendontvangers en hoogspanningsleidingen.	
Hartslagwaarden zijn abnormaal hoog.	Televisies en/of antennes, mobiele telefoons, computers, auto's, hoogspanningsleidingen en trainingstoestellen met motoraandrijving en andere hartslagzenders binnen 0,9 m afstand veroorzaken elektromagnetische storingen.	Verplaats het toestel enkele centimeters van de mogelijke oorzaak, of verplaats de mogelijke oorzaak enkele centimeters van het toestel, totdat de hartslagwaarden juist zijn.
De hartslagmeting is onregelmatig of volledig afwezig.	De elektroden van de Polar® telemetrie-hartslagborstband zijn niet nat genoeg om nauwkeurige hartslagwaarden te registreren.	Bevochtig de elektroden (zie de Polar® telemetrie-hartslagborstband).
	De elektroden van de Polar® telemetrie-hartslagborstband liggen niet plat op de huid.	Zorg ervoor dat de elektroden nauw op de huid aansluiten (zie de Polar®-telemetriehartslagborstband).
	De Polar-telemetriehartslagborstband moet worden gereinigd.	Was de borstband met water en zachte zeep.
	De Polar-telemetriehartslagborstband bevindt zich niet binnen 3 ft. (0,9 m) van de hartslagontvanger.	Zorg ervoor dat de borstbandzender zich binnen 3 ft. (0,9 m) afstand van de hartslagontvanger bevindt.
	De batterij van de optionele Polar-telemetriehartslagborstband is leeg.	Neem contact op met Hoofdkantoor voor instructies over het vervangen van de Polar-telemetriehartslagborstband.
	De Polar-telemetriehartslagborstband staat niet goed in verbinding met de hartslagontvanger.	Zorg dat de Polar-telemetriehartslagborstband goed op uw borst is bevestigd en ga dichterbij de hartslagontvanger staan die zich in de console bevindt. Wacht ongeveer 10 seconden totdat de hartslag op de console wordt weergegeven. Het gemiddelde bereik van de hartslagborstband is ongeveer 0,9 m nadat verbinding is gemaakt met de ontvanger. De band moet zich tot op een afstand van 0,5 of 0,6 m van de ontvanger bevinden zodat verbinding kan worden gemaakt. Zodra er een hartslagwaarde verschijnt op het scherm moet u binnen een afstand van 0,9 m blijven. Opmerkingen: 1. zorg dat de Polar-telemetriehartslagborstband goed op de borst van de gebruiker is bevestigd. 2. Zorg voor een goede geleiding tussen de elektroden en de borst van de sporter. 3. Gebruik indien nodig het Polar-horloge om de werking van de borstband te controleren.

Voor onderdelen en service

Raadpleeg het gedeelte Hoofdkantoor van deze handleiding voor de contactgegevens van uw lokale klantendienst. Vermeld uw naam, adres en het serienummer van uw product (consoles en frames kunnen een eigen serienummer hebben). De klantendienst vertelt u hoe u een reserveonderdeel kunt krijgen of zorgt indien nodig voor de nodige dienstverlening op de plaats waar uw product zich bevindt.

5. Specificaties

Specificaties

- Aantal trainingen: 10
- Gebruikersprofielen: 2
- Interactief programmeren van hartslag: Ja
- Hartslagtelemetrie: Ja
- Contacthartslagmeting: Ja
- Doelgerichte trainingen: Ja - 3
- Racemodus: Ja
- Niveaus: 20
- Berichtencentrum: Ja - 16 tekens
- Schermtype: Door klant geëteste LCD
- Energiebesparing: Ja
- Garantie: 3 jaar

Transportafmetingen	Go Console-loopbanden	Go Console-crosstrainers/-fietsen
Lengte	18 in. / 45.7 cm.	17.5 in. / 44.5 cm
Breedte	18 in. / 45.7 cm.	15.5 in. / 39.4 cm.
Hoogte	5 in. / 12.7 cm.	4.5 in. / 11.43 cm
Gewicht	6 lbs/2,72 kg.	5 lbs/2,27 kg.

6. Garantie

Garantie

Model	3 jaar	1 jaar
Go Console	Elektrische & mechanische onderdelen zijn exclusief 3 V-batterijen	Arbeidsuren

Wat onder de garantie valt:

Gegarandeerd wordt dat deze vrij is van materiaaldefecten en constructiefouten.

Voor wie geldt de garantie?

De oorspronkelijke koper of een persoon die het product als gift van de oorspronkelijke koper heeft ontvangen. De garantie vervalt zodra het product van eigenaar verandert.

Hoe lang duurt de garantie?

Thuisgebruik: Alle elektrische en mechanische onderdelen en arbeid vallen na de aankoopdatum onder de garantie volgens de specificaties in de grafiek in dit document.

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

Wie betaalt de verzendkosten en verzekering voor service?

Als dit product of een van de onderdelen die onder de garantie vallen ter reparatie aan een servicewerkplaats moet worden geretourneerd, vergoedt gedurende de garantietermijn alle kosten voor verzending en verzekering (alleen binnen de Verenigde Staten). Na het verstrijken van de garantietermijn komen de kosten voor verzending en verzekering ten laste van de koper.

Wat zullen wij doen om tekortkomingen onder de garantie te corrigeren?

Wij zullen een nieuw of gerepareerd vervangingsonderdeel of component naar u versturen of, naar onze keuze, het product vervangen. Voor dergelijke vervangende onderdelen geldt het resterende deel van de oorspronkelijke garantietermijn.

Wat valt niet onder de garantie?

Defecten of schade als gevolg van onderhoud door onbevoegden, misbruik, ongelukken, nalatigheid, verkeerde assemblage 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 uw gebruikershandleiding.

Alle voorwaarden van deze garantie komen te vervallen als dit product wordt verplaatst buiten de continentale grenzen van de Verenigde Staten van Amerika (met uitsluiting van Alaska, Hawaï en Canada), waarna de voorwaarden gelden zoals die worden geboden door de erkende Life Fitness vertegenwoordiger van het land in kwestie.

Wat u moet doen

Bewaar het aankoopbewijs. Gebruik, bedien en onderhoud het product zoals gespecificeerd in de handleiding; breng de klantenservice op de hoogte van welk gebrek dan ook binnen 10 dagen na ontdekking van het gebrek; retourneer, indien dit wordt verzocht, defecte onderdelen ter vervanging of indien nodig het gehele product ter reparatie.

GBRUIKERSHANDLEIDING: het is ZEER BELANGRIJK DAT U DE HANDLEIDING LEEST alvorens u het product gebruikt. Vergeet niet om regelmatig onderhoud te verrichten zoals beschreven in de handleiding om te zorgen voor een goede werking en uw tevredenheid over het product te garanderen.

Productregistratie

Register online op <https://lifefitness.com/home/support/product-registration>. Nadat wij de kaart hebben ontvangen, worden uw naam en adres en de aankoopdatum in onze archieven 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, bijvoorbeeld de factuur of bon.

Voor onderdelen en service

Raadpleeg het gedeelte Hoofdkantoor van deze handleiding voor de contactgegevens van uw lokale klantendienst. Vermeld uw naam, adres en het serienummer van uw product (consoles en frames kunnen een eigen serienummer hebben). De klantendienst vertelt u hoe u een reserveonderdeel kunt krijgen of zorgt indien nodig voor de nodige dienstverlening 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 MAAR NIET BEPERKT TOT 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 toestel. 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 bijkomende schade van welke aard ook die voortvloeit uit het gebruik, of de onmogelijkheid tot gebruik, van dit toestel. In sommige rechtsgebieden is afwijzing of beperking van impliciete garanties of van aansprakelijkheid voor incidentele of bijkomende schade niet toegestaan, zodat de bovenstaande beperkingen of afwijzingen voor u mogelijk niet gelden. De garantiedekking wordt bepaald op basis van het land waar het product geregistreerd is als dit niet de V.S. is. Neem contact op met het Life Fitness-kantoor dat verantwoordelijk is voor uw land (contactgegevens vindt u vooraan in deze handleiding) of ga naar de lokale Life Fitness-website voor meer informatie over de specifieke garantieregeling in uw land.

Wijzigingen in garantie niet toegestaan

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

Wetgeving van landen/staten

Deze garantie geeft u specifieke wettelijke rechten en u hebt eventueel ook andere wettelijke rechten die van staat tot staat en van land tot land verschillen.