

Track Connect Console

with enhanced Bluetooth

Eigenaarshandleiding



10601 W Belmont Ave, Franklin Park, IL 60131 • U.S.A.

847.288.3300 • FAX: 847.288.3703

Telefoonnummer klantendienst: 800.351.3737 (gratis nummer in de VS, Canada)

Mondiale internetsite: www.lifefitness.com

Internationale kantoren

NOORD- EN ZUID-AMERIKA

Noord-Amerika

Life Fitness, LLC

10601 W Belmont Ave
Franklin Park, IL 60131 U.S.A.
Tel. nr.: (847) 288 3300
E-mail klantendienst:
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 Email:
uk.support@lifefitness.com
E-mail sales/marketing:
life@lifefitness.com

Alle overige EMEA-landen en distributeursaanlegenheden EMEA*

Life Fitness Atlantic BV

Bijdorplein 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
E-mail klantendienst:
kundendienst@lifefitness.com
E-mail sales/marketing:
vertrieb@lifefitness.com

AZIË EN DE PACIFIC

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, LLC

10601 W Belmont Ave
Franklin Park, IL 60131 U.S.A.
Tel. nr.: (847) 288 3300
E-mail klantendienst:
customersupport@lifefitness.com
E-mail sales/marketing:
consumerproducts@lifefitness.com

Spanje

Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1ª
08960 Sant Just Desvern Barcelona
SPAIN
Telefoon: (+34) 93.672.4660
E-mail klantendienst:
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

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

Alle overige Azië Pacific-landen en distributeursaanlegenheden Azië Pacific*

Life Fitness Asia Pacific LTD

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

*Raadpleeg eveneens www.lifefitness.com voor informatie over plaatselijke vertegenwoordigers of leveranciers

Link gebruikers- en servicedocumenten

<https://lifefitness9512.zendesk.com/hc/en-us>

<https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

Additional information is available online using the links above.

توفر معلومات إضافية على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

点击上面的链接可在线获取更多信息。

Flere oplysninger er tilgængelige online gennem linket ovenfor.

Bijkomende informatie is online beschikbaar via bovenstaande link.

Vous trouverez plus d'informations en ligne à l'aide du lien ci-dessus.

Zusätzliche Informationen finden Sie online über den oben angegebenen Link.

Ulteriori informazioni sono disponibili online utilizzando il link sopra riportato.

追加情報は上記リンクを使用してオンラインで利用可能です。

상기 링크를 통해 온라인에서 추가 정보를 볼 수 있습니다.

Informações adicionais estão disponíveis on-line, através do link acima.

Дополнительная информация доступна в интернете по ссылке, указанной выше.

Mediante el enlace anterior podrá acceder a información adicional en línea.

Ytterligare information finns online genom att använda länken ovan.

İnternet üzerinden daha fazla bilgi edinmek için yukarıdaki bağlantıyı kullanabilirsiniz.

هناك معلومات إضافية متاحة على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

Informazio osagarria eskuragarri dago goiko estekaren bidez.

Допълнителна информация можете да намерите онлайн, като използвате връзката по-горе.

Mitjançant l'enllaç anterior podreu accedir a informació addicional en línia.

使用上面的連結線上提供額外資訊。

Dodatne informacije možete pronaći na internetu sljedeći vezu iznad.

ከላይ የተቀመጠውን አገናኝ(ሊንክ) በመጠቀም መረጃዎችን አንላይን ያገኛሉ።

Lisätietoja on saatavissa verkosta käyttämällä yllä olevaa linkkiä.

Wubetumi anya nsem afoforo aka ho wo websait so denam asem a ewo atifi ho a wubemia so so.

Πρόσθετες πληροφορίες είναι διαθέσιμες online χρησιμοποιώντας το σύνδεσμο παραπάνω.

מדוע הרבה מידע נוסף זמין באינטרנט באמצעות הקישור לעיל.

További információ elérhető online, a fenti hivatkozás segítségével.

Víðbótarupplýsingar eru fáanlegar á netinu með því að smella á tengilinn hér fyrir ofan.

Plus indicium per superum situm potes invenire.

മുകളിലുള്ള ലിങ്ക് ഉപയോഗിച്ച് ഓൺലൈനിൽ കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ലഭ്യമാണ്.

Ytterligere informasjon er tilgjengelig på nettet via linken ovenfor.

Dodatkowe informacje są dostępne online pod powyższym odnośnikiem.

Informações adicionais estão disponíveis online a usar o link acima.

Informații suplimentare sunt disponibile online, utilizând link-ul de mai sus.

Dodatne informacije dostupne su na mreži putem gornjeg linka.

Ďalšie informácie sú dostupné online na vyššie uvedenom odkaze.

Informatie inzake de naleving van FCC

Voor u dit product in gebruik neemt, is het van essentieel belang dat u deze HELE gebruikershandleiding en ALLE montagevoorschriften VOLLEDIG doorleest. Deze beschrijven de installatie van het toestel en geven aanwijzingen over het juiste en veilige gebruik ervan.

FCC-waarschuwing: het toestel kan radio- en tv-signalen verstoren

Bevat:

FCC ID: XRH-NPE-109; IC: 11922A-NPE109

Klasse B

De apparatuur is getest en goed bevonden als klasse B digitale apparatuur volgens de voorschriften van hoofdstuk 15 van het FCC-reglement. Deze limieten zijn ontworpen om redelijke bescherming te bieden tegen schadelijke interferentie bij installatie in het gewone huishouden. Deze installatie genereert en gebruikt radiofrequentie-energie en kan die eveneens uitzenden. Ze kan schadelijke interferentie met radioverbindingen veroorzaken (als ze niet geïnstalleerd en gebruikt wordt in overeenstemming met de instructies). Er is echter geen garantie dat er bij een specifieke installatie nooit storing zal optreden. Als deze installatie toch schadelijke interferentie veroorzaakt met de radio- of televisieontvangst, hetgeen vastgesteld kan worden door de installatie in en uit te schakelen, dan wordt de gebruiker aangemoedigd om te trachten om de interferentie weg te werken aan de hand van 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.
- De apparatuur aansluiten op een stopcontact op een ander circuit dan dat waarop de ontvanger is aangesloten.
- Raadpleeg de leverancier of een ervaren technicus op het gebied radio/tv voor hulp.



LET OP! Wijzigingen of aanpassingen aan deze eenheid die niet uitdrukkelijk goedgekeurd zijn door de partij bevoegd voor het naleven van de regels kan de gebruiker van zijn bevoegdheid ontdoen om de installatie te bedienen.

Elke onderhoudsbeurt, met uitzondering van reiniging of onderhoud door de gebruiker, moet worden uitgevoerd door een bevoegde vertegenwoordiger.

FCC RF Blootstellingsverklaring

Het apparaat moet zodanig gebruikt worden dat het risico op menselijk contact tijdens normale werking wordt geminimaliseerd. Deze apparatuur voldoet aan de stralingsblootstellingslimieten van de FCC voor een ongecontroleerde omgeving. Deze apparatuur moet worden geïnstalleerd en gebruikt met een minimale afstand van 20 cm tussen de radiator en uw lichaam. Het apparaat en de antennes mogen niet bij andere antennes of zenders geplaatst worden of samen worden gebruikt.

Canada ISED Nalevingsverklaring

CAN ICES-3 (B)/NMB-3(B)

Dit apparaat voldoet aan de van licenties uitgezonderde RSS's van Industry Canada. Werking is onderhevig aan de volgende twee voorwaarden:

- Het apparaat mag geen interferentie veroorzaken; en
- Het apparaat moet alle interferentie accepteren, waaronder interferentie die ongewenste werking van het apparaat kan veroorzaken.

Volgens de voorschriften van Industry Canada moet dit apparaat, indien gebruikt met frequentiebereik tussen 5150 en 5250 Mhz, worden beperkt tot binnen gebruik om het risico op schadelijke interferentie met co-channel Mobile Satellite Systems te verminderen. Gebruikers worden geadviseerd dat krachtige radars zijn aangewezen als primaire gebruikers (prioriteitgebruikers) van de bandbreedte 5250-5350 MHz en 5650-5850 Mhz en dat deze radars interferentie en/of schade aan LE-LAN-apparaten kan veroorzaken.

Canada RF Blootstellingsverklaring

Het apparaat moet zodanig gebruikt worden dat het risico op menselijk contact tijdens normale werking wordt geminimaliseerd. Deze apparatuur voldoet aan de RSS-102 stralingsblootstellingslimieten. Deze apparatuur moet worden geïnstalleerd en gebruikt met een minimale afstand van 20 cm tussen de radiator en uw lichaam. Het apparaat en de antennes mogen niet bij andere antennes of zenders geplaatst worden of samen worden gebruikt.

ANATEL - nalevingsinformatie - Brazilië

Deze apparatuur incorporeert het product goedgekeurd door ANATEL met het nummer ANATEL:00054-21-13575,

Deze apparatuur is niet beschermd tegen schadelijke interferentie en veroorzaakt geen interferentie in goedgekeurde systemen.

Inhoudsopgave

Veiligheid

Veiligheidsmodus.....	6
Veiligheidsinstructies.....	6

Overzicht

Console.....	8
Display (Weergave).....	9
Life Fitness Connect.....	12
Apple GymKit.....	13
Heart Rate Zone Training®.....	14

Training- en productinformatie

Trainingen.....	16
Gebruikersprofielen.....	25
Instellingen.....	28

Onderhoud en technische gegevens

Kennisbasis.....	30
Goedgekeurde en compatibele reinigingsmiddelen.....	30
Tips voor preventief onderhoud.....	30
Problemen oplossen.....	30

Klantenservice

Productservice.....	32
---------------------	----

Specificaties

Specificaties.....	33
--------------------	----

Garantie

Wat wordt gedekt.....	34
Voor wie geldt de garantie?.....	34
Hoe lang duurt de garantie.....	34
Wie betaalt de verzendkosten en verzekering voor service.....	34
Wat zullen wij doen om tekortkomingen onder de garantie te corrigeren?.....	34
Wat valt niet onder de garantie.....	34
Wat moet u doen.....	34
Productregistratie.....	34
Onderdelen en service verkrijgen.....	34
Exclusieve garantie.....	34
Wijzigingen in garantie niet toegestaan.....	35
Nationale wetgeving.....	35
Garantie-informatie.....	35

1. Veiligheid

Veiligheidsmodus

De veiligheidsmodus is optioneel op loopbanden. Als er gedurende 1 minuut en 30 seconden 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 worden loopbanden tot stilstand gebracht. Standaard is de Veiligheidsmodus actief. U kunt de Veiligheidsmodus uitschakelen in het Instellingenmenu. Zie het gedeelte [Settings](#) (Instellingen) voor instructies.

Veiligheidsinstructies



ATTENTIE: 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.



ATTENTIE: Onjuist of overmatig gebruik van trainingstoestellen kan schade aan de gezondheid veroorzaken. Life Fitness Family of Brands raadt ten ZEERSTE 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.



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



ATTENTIE: 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: Het toestel kan alleen veilig blijven werken als het regelmatig op beschadiging en slijtage wordt gecontroleerd. Gebruik het toestel niet totdat defecte onderdelen gerepareerd of vervangen zijn.

Alvorens dit product in gebruik te nemen, is het van essentieel belang dat u deze gebruikershandleiding en ALLE instructies in hun GEHEEL doorneemt. Dit toestel 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 verminderde lichamelijke, zintuiglijke of mentale vermogens, of personen zonder kennis over en ervaring met dit toestel, tenzij dit gebruik plaatsvindt onder toezicht 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 buitenshuis, naast een zwembad of in een vochtige ruimte.

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

Plaats het toestel tijdens gebruik op een stabiele, vlakke ondergrond en in horizontale positie voor maximale stabiliteit.

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 het product niet als het netsnoer of de stekker beschadigd is, of als het toestel gevallen of beschadigd is of zelfs maar gedeeltelijk in water ondergedompeld is geweest. Neem contact op met de klantendienst.

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

Grijp tijdens het gebruik niet in of onder het toestel en laat het niet kantelen.

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 het aangesloten is. Haal de stekker uit het stopcontact als het toestel niet wordt gebruikt en voordat u onderdelen monteert of verwijderd.

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

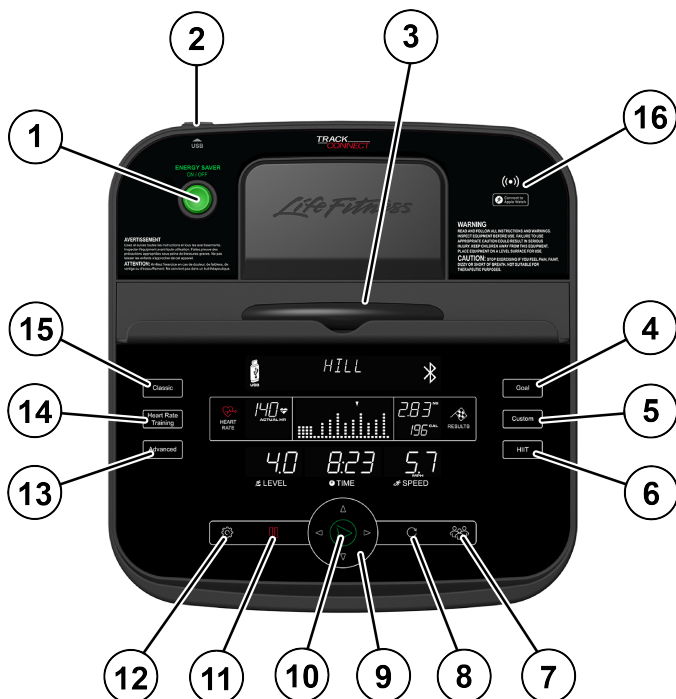
Gebruik het product niet als het netsnoer of de stekker beschadigd is, of als het toestel gevallen of beschadigd is of zelfs maar gedeeltelijk in water ondergedompeld is geweest. Neem contact op met de klantendienst.

Laat de lcd-panels een uur lang 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 bedrijfsnelheid van 8 km/u. Geluidsemissie met belasting is hoger dan zonder belasting.

2. Overzicht

Console



1. ENERGY SAVER ON/OFF (Energiebesparing aan/uit):

De Energiebesparingsmodus wordt gebruikt om het stroomverbruik van de ongebruikte loopband te beperken. De loopband komt vijf minuten nadat een training is beëindigd automatisch in de Energiebesparingsmodus te staan. Druk op de toets **Energiebesparing** om de loopband te "activeren" of in de Energiebesparingsmodus te zetten. U kunt de Energiebesparingsmodus in het menu Instellingen uitschakelen. Een LED-lampje begint te knipperen in Enegiebesparingsmodus.

2. USB-poort:

De USB-poort wordt gebruikt voor opladen of software updates.

3. Entertainmentrek:

Gebruik het Entertainmentrek om magazines, tablets, e-readers, etc. op te leggen.

4. Doel:

Druk op deze toets om een training te kiezen van het type **CALORIE**, **DISTANCE** (Afstand) of **TARGET HEART RATE** (Streefhartslag).

5. Aangepast:

Druk op deze toets om een training te kiezen van het type **AANGEPAST 1**, **AANGEPAST 2**, or **AANGEPAST 3** voor elk gebruikersprofiel.

6. HIIT:

Druk op deze toets om training van het type **HIIT** te selecteren.

7. Toets Gebruikersprofielen:

Druk een keer op deze toets om een van vier gebruikersprofielen te selecteren om aan te melden. Na het programmeren slaat de instelling gebruikersprofielen trainingsgegevens op voor vier primaire gebruikers. Indien u de toets gedurende drie seconden ingedrukt houdt, dan zal u terugkeren naar de bewerkingsmodus van de Gebruikersprofielen. Raadpleeg deel 5.4 Gebruik van de Gebruikersprofielen.

8. Toets Stop/Reset:

Druk bij het programmeren van een training op deze toets om onjuiste gegevens zoals gewicht of leeftijd te wissen. Door twee keer achter elkaar op deze toets te drukken tijdens een training, stopt uw training en keert u terug naar het scherm **SELECT WORKOUT** (Training selecteren).

9. Navigatietoets:

Deze knop biedt eenvoudige softwarenavigatie: vooruit, achteruit, omhoog en omlaag en ook instellen van niveau, tijd en snelheid. Tijdens het instellen van een training gebruikt u de pijlen naar links/rechts om door de instellingen voor de training te scrollen, en vervolgens de pijlen omhoog/omlaag om de waarden te wijzigen. Tijdens een training gebruikt u de pijlen links/rechts om het niveau te wijzigen en gebruikt u de pijlen omhoog/omlaag om de tijd aan te passen.

10. Toets Enter/Start:

Deze toets kan worden ingedrukt 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 programmaparameters.

11. Toets Pauzeren/Hervatten:

Druk eenmaal op deze toets om een training vijf minuten te onderbreken. Druk nogmaals op deze toets om de training te hervatten. Als de gepauzeerde training niet binnen vijf minuten wordt hervat, verwijdert de console de huidige training en keert deze terug naar de energiebesparingsmodus.

12. Toets Instellingen:

Druk één keer op deze toets om naar het Instellingenmenu van de console te gaan. In het menu Instellingen kunt u voorkeuren instellen voor het consolescherm. Raadpleeg deel 5.6 Gebruik van het Instellingenmenu.

13. Geavanceerd:

Druk op deze toets om trainingen van het type **CONDITIETEST**, **SPORTTRAINING**, **MARATHONMODUS** (alleen T5 en run CX only), of **EZ INCLINE/RESISTANCE** (EZ-helling/Weerstand) te selecteren.

14. Hartslagtraining:

Druk op deze toets om trainingen van het type **VETVERBRANDING**, **CARDIO**, **HARTSLAG HEUVEL**, **HARTSLAG INTERVAL**, **HARTSLAGMARATHON** (alleen T5 en run CX), of **EXTREME HARTSLAG** te selecteren.

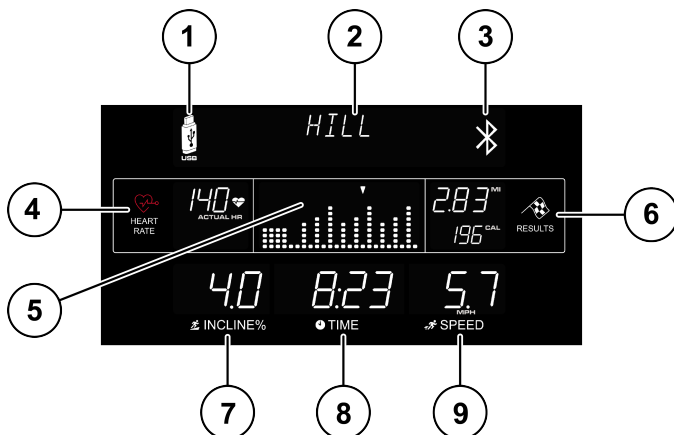
15. Klassiek:

Druk op deze toets om trainingen van het type **HANDMATIG**, **VERRASSING**, of **HEUVEL** te selecteren.

16. Apple Watch:

Koppel uw Apple Watch aan de console om de training te volgen en realtime gegevens te delen via Apple GymKit.

Display (Weergave)



1. USB:

OPMERKING: De USB-poort wordt gebruikt voor opladen of software updates.

Het USB-pictogram verschijnt zodra een USB-stick op de console is aangesloten.

2. Berichtencentrum:

Het berichtencentrum biedt instructies vanaf het moment dat de eerste toets wordt ingedrukt. 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). Ook zal bepaalde trainingsfeedback zoals **PACE**(Tempo) en **METS**(MET-waarden) worden weergegeven als deze zijn ingeschakeld in het Instellingenmenu.

3. Bluetooth:

Het Bluetooth-pictogram wordt weergegeven wanneer een compatibel apparaat is aangesloten.

Download de Life Fitness Connect-app op uw smart device, voer locatie in en druk op **Instellingen**, schakel **PROXIMITY LOGIN** in, en breng uw smart device naar de rechter bovenhoek van de console. Volg de aanwijzingen op uw smartapparaat om de koppelpprocedure te voltooien.

4. HARTSLAG:

De hartslagweergave toont uw werkelijke hartslag in samentrekkingen of slagen per minuut tijdens een training. U moet de hartslagelektroden aanraken of een borstband voor hartslagtelemetrie dragen om de hartslagweergave te kunnen gebruiken. Raadpleeg deel 2.1 De borstband voor hartslagtelemetrie. 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 de paragraaf 2.2 "Contacthartslag" voor aanbevelingen ter verbetering van de contacthartslag.

5. 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 uw hartslag. De 9 rijen van het profiel geven uw werkelijke hartslag weer, als percentage van de maximale hartslag. Aan het einde van de training kunt u zodoende 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%
9	100%

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 hun 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 vier voor het eerste interval van de training.

6. RESULTATEN:

Afstand

- De afstand wordt in mijlen of kilometers weergegeven. De afstandsformule probeert de mijlen na te bootsen alsof u buiten traint. De afstandsformule stemt niet altijd overeen met die van andere -

producten of producten van een ander merk. Afstand kan worden omgezet naar kilometer in het menu Instellingen. Raadpleeg deel 5.6 Gebruik van het Instellingenmenu.

Calorie

- Een calorie is een eenheid voor het meten van energie. Een calorie geeft de hoeveelheid energie weer die uit voedsel wordt verkregen. Één calorie is ongeveer voldoende energie om de temperatuur van 1 gram water met 1 graad Celsius te verhogen. De console berekent het gemiddelde aantal verbrande calorieën op basis van een bedrijfseigen calorievergelijking van . Deze formule is niet noodzakelijkerwijs dezelfde als de formule op toestellen van een ander merk of andere toestellen van .

7. NIVEAU/HELLING-%:

Er zijn twee soorten displays voor fietsen en crosstrainers.

- Weerstand: u past dit aantal tussen 1-20 aan. Het aantal dat u selecteert, vertegenwoordigt de eigenlijke remweerstand van het toestel.
- Moeilijkheidsgraad: u past dit aantal tussen 1-20 aan. Het aantal dat u selecteert, vertegenwoordigt een bereik van remweerstandsniveaus en is alleen beschikbaar in de modi **RANDOM** (Willekeurig), **HILL** (Heuvel), **EZ INCLINE** (EZ-helling), en **SPORTS TRAINING** (Sporttraining). Als u bijvoorbeeld een moeilijkheidsgraad selecteert van 10, komt dit overeen met een bereik van eigenlijke remweerstandsniveaus van 5-14.

Er zijn twee soorten displays voor loopbanden.

- Helling: U past dit aantal aan tussen 0 - 12% (F3), 0 - 15% (T3), en 0,8 - 15% (T5 en run CX). Deze waarde kan in stappen van 0,5% worden aangepast.
- Moeilijkheidsgraad: deze modus wordt alleen gebruikt tijdens **RANDOM** (Willekeurig), **HILL** (Heuvel), **EZ INCLINE** (EZ-helling), en **SPORTS TRAINING** (Sporttraining). Het aantal dat u selecteert, vertegenwoordigt een bereik van hellingen. Dus als u een moeilijkheidsniveau 10 selecteert, komt dit

overeen met een bereik aan hellingspercentages tussen 3,0 - 7,0 (F3 en T3) en 3,8% - 7,5% (T5 en run CX).

Moeilijkheidsgraden

Moeilijkheidsgraad	Weerstand (Crosstrainers en fietsen)	Helling (loopbanden)	Helling (alleen T5 en run CX only)
1	1-9	0,0% - 1,0%	0,8% - 3,8%
2	1-10	0,0% - 2,0%	0,8% - 4,5%
3	2-10	0,0% - 3,0%	0,8% - 4,5%
4	2-11	0,0% - 4,0%	1,5% - 4,5%
5	3-12	0,5% - 4,5%	1,5% - 5,3%
6	3-12	1,0% - 5,0%	2,3% - 5,3%
7	4-12	1,5% - 5,5%	2,3% - 6,0%
8	4-13	2,0% - 6,0%	3,0% - 6,0%
9	5-13	2,5% - 6,5%	3,0% - 6,8%
10	5-14	3,0% - 7,0%	3,8% - 7,5%
11	6-14	3,5% - 7,5%	4,5% - 7,5%
12	6-15	4,0% - 8,0%	4,5% - 8,3%
13	7-15	4,5% - 8,5%	5,3% - 9,0%
14	7-16	5,0% - 9,0%	6,0% - 9,8%
15	8-16	5,5% - 9,5%	6,8% - 10,5%
16	8-17	6,0% - 10,0%	7,5% - 12,0%
17	9-17	6,5% - 10,5%	8,3% - 12,8%
18	10-18	7,0% - 11,0%	9,0% - 13,5%
19	11-19	7,5% - 11,5%	9,8% - 14,3%
20	12-20	8,0% - 12,0%	10,5% - 15,0%

8. TIJD:

Op het Tijdscherm wordt de totale trainingstijd weergegeven die u tijdens het instellen van de training heeft ingevoerd, met een bereik van 1 tot 99 minuten, afhankelijk van het programma. Tijdens een training toont deze weergave de resterende tijd. De tijd kan ingesteld worden op optellen in het Instellingenmenu en het tijdscherm toont de verlopen tijd. Raadpleeg deel 5.6 Gebruik van het Instellingenmenu. De ingestelde tijd kan op ieder moment tijdens een training worden aangepast met de pijltoetsen omhoog en omlaag.

9. SNELHEID:

De snelheid wordt weergegeven in mijlen per uur (MPH) of kilometers per uur (KPH). De formule probeert de MPH of KPH na te bootsen alsof u buiten traint. Het snelheidsbereik op loopbanden voor MPH is 0,5 mph tot 12,0 mph en wordt afgesteld in stappen van 0,1 mph. Snelheid kan worden omgezet naar kilometer per uur in het menu Instellingen. Raadpleeg deel 5.6 Gebruik van het Instellingenmenu.

Life Fitness Connect

Life Fitness connect is een unieke website waar u altijd en overal uw favoriete trainingen kunt aanmaken en u tegelijk toegang hebt tot de trainingen die u ook gebruikt op andere producten van de loopbanden van *Life Fitness* in fitnesscentra, hotels enz. Maak gebruik van deze functies en maximaliseer je trainingstijd. Download vandaag nog de Life Fitness Connect-applicatie voor uw Apple- en Android-apparaten. Sluit deze eenvoudig aan op uw product, start uw favoriete training en houd uw voortgang bij.

Apple GymKit

1. Zorg dat het nabijheidslogboek is ingeschakeld op uw apparaat. Zet bij de trainingsinstellingen van de Watch de **Energiebesparingsmodus** uit en zet **Detecteren Gymapparatuur** aan.
2. Plaats uw Apple Watch op de rechter bovenhoek van de console waar **Connect to Apple Watch** staat. De voorkant van de Watch moet naar de console zijn gericht om te verbinden en **verbonden** zijn in het berichtencentrum.
Het Bluetooth-pictogram wordt weergegeven wanneer een apparaat is aangesloten.

Apple GymKit is alleen beschikbaar op consoles met Apple GymKit-hardware en kan niet worden geüpdated naar oudere consoles via software updates.

Heart Rate Zone Training®

OPMERKING: Het verdient aanbeveling een fitnessstrainer 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 HRmax 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

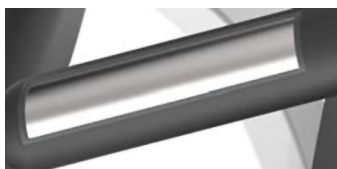
Deze trainingsprogramma's meten de hartslag. Draag de borstband voor hartslagtelemetrie of neem de hartslagsensoren vast, zodat de computer van de loopband de hartslag tijdens de training kan meten. De computer stelt de hellingsgraad of het niveau automatisch bij om de streefhartslag, gebaseerd op de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

Age (leeftijd)	Theoretische maximale hartslag	65% (Moderate Burn (Gemiddelde verbranding))	80% (Vigorous Burn (Intense 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® telemetriehartslagborstband of pak de Lifepulse™ sensoren vast, zodat de ingebouwde computer van de loopband de hartslag kan meten tijdens de training. De computer past automatisch de hellingsgraad aan om de streefhartslag op basis van de werkelijke hartslag aan te houden.

Hartslagsensors

OPMERKING: De nauwkeurigheid van de hartslagsensoren verschilt per persoon.

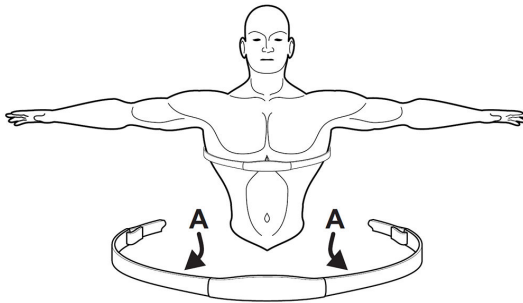


Als u gebruikmaakt van de hartslagsensors, grijpt u deze stevig beet en houdt u uw handen stil. Als uw hartslag veel hoger of lager is dan verwacht, verwijdert u uw handen van de sensoren tot uw hartslag niet meer wordt weergegeven. Droog uw handen af en pak de sensoren opnieuw beet tot uw hartslag ongeveer 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 telemetrie-hartslagborstband*

De console is uitgerust met een draadloosysteem voor hartslagmeting waarbij op de huid gedrukte elektroden hartslagsignalen van de gebruiker naar het bedieningspaneel overbrengen. De elektroden zijn bevestigd aan een borstband (A) die de sporter 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.

Maak voor gebruik eerst de elektroden vochtig. Maak daarna de borstband zo hoog mogelijk onder de borstspieren vast. De band moet stevig zitten, maar comfortabel genoeg om normaal te kunnen ademen. Elektroden moet nat zijn om goed te werken. Als u opnieuw moet bevochtigen, trek dan het midden van de band van de borst af zodat de twee elektroden zichtbaar worden en bevochtig. Zie onderstaande illustratie voor de juiste plaatsing 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-telemetriehartslagborstbandelektroden 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 nauwkeuriger hartslagmeting op dan de handpulsensoren.

3. Training- en productinformatie

Trainingen

De Track Connect Console heeft 15 speciaal ontworpen voorgeprogrammeerde trainingen (de T5 en run CX loopband hebben er 17) die zijn 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 trainingsbeschrijvingen op de volgende pagina's zijn allemaal voorzien van de aanduiding:


- Beginnerstraining - ontwikkeld voor gebruikers die nog maar pas met het creëren van een trainingsroutine zijn begonnen. Beginnerstraining heeft beperkte graduele intensiteitsaanpassingen.
- Ervaren training - bestemd voor sporters die een uitdagende training wensen. Deze gebruikers moet al goed getraind zijn.
- Geavanceerde training - bestemd voor atleten die trainen om hun uithoudingsvermogen te vergroten, of voor wedstrijden.

Verschillende trainingen vereisen verschillende stappen bij het instellen. Dit deel geeft details over de stappen zelf. Het hoofdscherm van de console staat bekend als het scherm **SELECT WORKOUT** (Training selecteren). Als het scherm **SELECTEER TRAINING** verschijnt op de console, gebruik dan de **Klassiek**-toets, **Hartslagtraining**-toets, **Geavanceerde** toets, **Doel**-toets, **Aanpassen**-toets, of **HIIT**-toets om door alle trainingsopties te bladeren.



Selecteer een training door op de toets  te drukken.

Tijdens het instellen van de training kunnen de pijlen omhoog/omlaag worden gebruikt om de waarde in te stellen die is geselecteerd en de pijlen links/rechts kunnen worden gebruikt om de verschillende stappen te

doorlopen. Om naar de volgende stap te gaan, drukt u op de pijl rechts of op de toets . Druk nadat u de


laatste stap hebt ingevoerd op de toets  om met de training te starten.

Snelstart

Snelstart is de snelste manier om de training te beginnen, omdat de stappen die nodig zijn voor het kiezen van een specifiek trainingsprogramma worden overgeslagen. Begin een snelstarttraining door te drukken op toets



 op het scherm **SELECT WORKOUT** (Training selecteren). Er start een training op constant niveau nadat u

op de toets  hebt gedrukt. Het intensiteitsniveau verandert niet automatisch. U kunt intensiteitsniveaus veranderen met de pijltjes op de navigatietoets.

Klassiek

Druk op de toets **Classic** (Klassiek) om trainingen van het type **HANDMATIG**, **VERRASSING**, of **HEUVEL** te selecteren.

HANDMATIG

Beginnerstraining

De handmatige training is een eenvoudige training zonder vaste intensiteitsniveaus. De handmatige training start met een snelheid van 0,5 mph en een helling van 0%. 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 te maken van de toets **CLASSIC** (Klassiek) waarmee u naar het

trainingsprofiel **MANUAL** (Handmatig) kunt scrollen; vervolgens drukt u op de toets .

VERRASSING

Ervaren training

In deze training bootst het bedieningspaneel een terrein met verschillende heuvels en dalen na. Er zijn meer dan 1 miljoen verschillende patronen mogelijk. De Willekeurige training past de helling telkens aan om heuvels/dalen na te bootsen. 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 te maken van de toets **CLASSIC** (Klassiek) waarmee u naar het



trainingsprofiel **RANDOM** (Willekeurig) kunt scrollen; vervolgens drukt u op de toets

HEUVEL

Ervaren training

De geoptimaliseerde heuveltraining gebruikt intervaltraining. Intervallen zijn periodes van intensieve aërobe training. Op het trainingsprofiel scherm worden de niveaus van de intervallen weergegeven, die er samen uitzien als heuvels en dalen. De helling wordt aangepast om heuvels en dalen na te bootsen. U bepaalt de snelheid.

De training Hill (Heuvel) heeft 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. Uw hartslag moet toenemen tot de bovengrens 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 te maken van de toets **CLASSIC** (Klassiek) waarmee u naar het



trainingsprofiel **HILL** (Heuvel) kunt scrollen; vervolgens drukt u op de toets

Hartslagtraining

Druk op de toets **Heart Rate Training** (Hartslagtraining) om trainingen van het type **VETVERBRANDING**, **CARDIO**, **HARTSLAG HEUVEL**, **HARTSLAG INTERVAL**, **HARTSLAGMARATHON** (alleen T5 en run CX), of **EXTREME HARTSLAG** te selecteren.

VETVERBRANDING

Beginnerstraining

OPMERKING: U moet tijdens deze training een borstband dragen om goed te werken.

Dit programma maakt alleen gebruik van wijzigingen in de helling om de hartslag te verhogen en te verlagen. Vetverbranding houdt uw hartslag op 65% van uw theoretische maximum. Het bedieningspaneel 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 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 toets **Heart Rate Training** (Hartslagtraining) waarmee u naar het trainingsprofiel **FAT BURN** (Vetverbranding) kunt scrollen; vervolgens drukt u op de toets



CARDIO

Ervaren training

OPMERKING: U moet tijdens deze training een borstband dragen om goed te werken.

Dit programma maakt alleen gebruik van wijzigingen in de helling om de hartslag te verhogen en te 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 van de loopband 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 cardiotraining dient om de hartspier zwaarder te belasten en zo het cardiovasculaire uithoudingsvermogen te vergroten.

Deze training kan worden gestart door gebruik te maken van de toets **Heart Rate Training** (Hartslagtraining)



waarmee u naar het trainingsprofiel **CARDIO** kunt scrollen; vervolgens drukt u op de toets

HARTSLAG HEUVEL

Ervaren training

OPMERKING: U moet tijdens deze training een borstband dragen om goed te werken.

Dit programma maakt alleen gebruik van wijzigingen in de helling om de hartslag te verhogen en te verlagen. De Heuvel-hartslagtraining 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 uw hartslag 70% van het theoretisch maximum bereikt, houdt het programma het intensiteitsniveau gedurende één minuut vast.

Wanneer de heuvel is bereikt, vermindert het programma de intensiteit tot 65% van uw theoretisch maximum om een dal of herstelperiode na te bootsen. Nadat uw hartslag tot 65% van uw theoretisch maximum 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 theoretisch maximum bereikt. Dit is de tweede heuvel gevolgd door een dal met de streefhartslag van 65%.

Tenslotte wordt met de derde heuvel de intensiteit verhoogd tot 80% van uw theoretisch maximum wordt bereikt. Deze 80% wordt één minuut constant gehouden, gevolgd door het laatste dal dat uw hartslag op 65% houdt. Aan het einde van de heuvels en dalen gaat de training in 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 heeft bereikt.

Het doel van het ontwerp van de Hartslag-heuveltraining 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 te maken van de toets **Heart Rate Training** (Hartslagtraining) waarmee u naar het trainingsprofiel **HEART RATE HILL** (Hartslag heuvel) kunt scrollen; vervolgens drukt u op de



toets

HARTSLAG INTERVAL

Ervaren training

OPMERKING: U moet tijdens deze training een borstband dragen om goed te werken.

Dit programma maakt alleen gebruik van wijzigingen in de helling 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 sequentie is van toepassing op alle drie de heuvels en valleien. Aan het einde van de heuvels en dalen gaat de training in 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 heeft 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 te maken van de toets **Heart Rate Training** (Hartslagtraining) waarmee u naar het trainingsprofiel **HEART RATE INTERVAL** (Hartslag interval) kunt scrollen; vervolgens drukt u



op de toets

HARTSLAGMARATHON (alleen T5 en run CX)

Geavanceerde training

OPMERKING:

U moet tijdens deze training een borstband dragen om goed te werken.

Dit programma maakt alleen gebruik van wijzigingen in de helling om de hartslag te verhogen en te verlagen. In de Hartslag-marathontraining kiest u zelf een streefhartslag. Het bedieningspaneel meet voortdurend uw hartslag en geeft deze weer; het intensiteitsniveau wordt automatisch bijgesteld om de streefhartslag binnen een bepaald bereik te houden. Er staat geen tijdslimiet op deze training.

Het doel van de Hartslag-marathontraining is om een streefhartslag aan te houden gedurende een langdurige training.

Deze training kan worden gestart door gebruik te maken van de toets **Heart Rate Training** (Hartslagtraining) waarmee u naar het trainingsprofiel **HEART RATE MARATHON** (Hartslag-marathon) kunt scrollen; vervolgens

drukt u op de toets 

EXTREME HARTSLAG

Geavanceerde training

OPMERKING:

U moet tijdens deze training een borstband dragen om goed te werken.

Dit programma maakt alleen gebruik van wijzigingen in de helling om de hartslag te verhogen en te 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 sprints. 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 te maken van de toets **Heart Rate Training** (Hartslagtraining) waarmee u naar het trainingsprofiel **EXTREME HEART RATE** (Extreme hartslag) kan scrollen; vervolgens drukt u

op de toets 

Geavanceerd

Druk op de toets **Advanced** (Geavanceerd) om trainingen van het type **CONDITIETEST**, **SPORTTRAINING**, **MARATHONMODUS** (alleen T5 en run CX only), of **EZ INCLINE/RESISTANCE** (EZ-helling/Weerstand) te selecteren.


CONDITIETEST

Beginnerstraining, geavanceerde training en ervaren training

De training Conditietest schat de cardiovasculaire conditie en kan worden gebruikt om elke 4 tot 6 weken de vooruitgang van het uithoudingsvermogen te meten. U moet de handsensors (indien aanwezig) vasthouden wanneer hiervoor een melding verschijnt of een Polar-telemetriehartslagborstband dragen omdat de testscore berekend wordt op basis van een hartslagmeting. De Conditietest wordt beschouwd als een submax VO2 (zuurstofvolume)-test Een VO2-test meet hoe goed het hart de werkende spieren van zuurstofrijk bloed voorziet, en hoe efficiënt die spieren zuurstof uit het bloed opnemen. Artsen en fysiologen beschouwen deze test in het algemeen als een goede meting van aerobe capaciteit. Houd er rekening mee dat de geschatte VO2 max-scores op een stationaire hometrainer 10 tot 15 procent lager zijn dan op andere cardiovasculaire apparatuur van Life Fitness. Training op een vaststaande trainingsfiets veroorzaakt meer geïsoleerde vermoeidheid van de quadriceps vergeleken met wandelen/lopen op een loopband, trappen op een stepper of het gebruik van een fiets. De grotere vermoeidheid komt overeen met lagere geschatte VO2 max-scores.

Het doel van de conditietest is om uw hartslag te verhogen tot een niveau dat tussen 60% en 85% van uw theoretisch maximum ligt.

Deze training kan worden gestart door gebruik te maken van de toets **Advanced** (Geavanceerd) waarmee u naar

het trainingsprofiel **FIT TEST** (Conditietest) kunt scrollen; vervolgens drukt u op de toets 

Voorgestelde inspanningsniveaus

	Inactief	Actief	Zeer actief
Loopbanden	2 - 3 mph (3,2 - 4,8 km/u)	3 - 4 mph (4,8 - 6,4 km/u)	3,5 - 4,5 mph (5,6 - 7,2 km/u)
Crosstrainers	Niveau 2 - 4 voor mannen. Niveau 1 - 2 voor vrouwen.	Niveau 3 - 10 voor mannen. Niveau 2 - 5 voor vrouwen.	Niveau 7 - 15 voor mannen. Niveau 3 - 10 voor vrouwen.
Lifecycle-trainingsfietsen	Niveau 4 - 6 voor mannen. Niveau 2 - 4 voor vrouwen.	Niveau 5 - 10 voor mannen. Niveau 3 - 7 voor vrouwen.	Niveau 8 - 14 voor mannen. Niveau 6 - 10 voor vrouwen.

OPMERKING: Alleen loopbanden: de trainingsduur bedraagt in totaal 5 minuten met 1 minuut opwarming bij een hellingsgraad van 0% gevolgd door 4 minuten bij een hellingsgraad van 5%. Onmiddellijk daarna meet het bedieningspaneel uw hartslag, berekent een conditiescore en geeft de score weer in het berichtencentrum.

Vijf minuten na afloop van de conditietest wordt een conditietestscore en -beoordeling weergegeven. Gebruik deze aanvullende richtlijnen binnen elk voorgesteld bereik:

Onderste helft van bereik	Bovenste helft van bereik
Hogere leeftijd	Lagere leeftijd
Lager gewicht	Hoger gewicht (in gevallen van zeer hoog gewicht gebruikt u de onderste helft van het bereik)
Kleiner	Groter

De computer accepteert niet:

- hartslag van minder dan 52 of meer dan 200 slagen per minuut
- lichaamsgewicht van minder dan 34 kg of meer dan 181 kg
- leeftijd onder de 10 of boven de 99 jaar
- gegevens die het menselijk vermogen overschrijden

Het is belangrijk dat u de Conditietest steeds onder soortgelijke omstandigheden uitvoert. Uw hartslag hangt af van een groot aantal factoren, zoals:

- hoe lang u de vorige nacht hebt geslapen; minstens zeven uur wordt aanbevolen
- het tijdstip van de dag
- hoe lang geleden u gegeten hebt (twee tot vier uur wachten na de laatste maaltijd wordt aanbevolen)
- hoe lang geleden u een cafeïnehoudende drank of alcohol hebt gedronken of een sigaret hebt gerookt (minstens vier uur wachten wordt aanbevolen)
- hoe lang geleden u voor het laatst getraind hebt (minstens zes uur wachten wordt aanbevolen)

Voor het meest nauwkeurige resultaat dient u de conditietest op drie achtereenvolgende dagen uit te voeren en het gemiddelde van de drie scores te berekenen. Om een goede score op de conditietest te behalen, dient u tijdens het trainen binnen een hartslagzone te blijven die overeenkomt met 60 tot 85% van uw theoretisch maximum (HRmax).

De onderstaande tabellen bevatten conditietestresultaten.

Relatief conditieniveau voor mannen

Beoordeling	Elite	Uitstekend	Zeer goed	Boven het gemiddelde	Gemiddeld	Onder het gemiddelde	Laag	Zeer laag
Geschatte VO ₂ max (ml/kg/min) per leeftijdscategorie								
20 - 29 jaar	55+	53 - 54	50 - 52	45 - 49	40 - 44	38 - 39	35 - 37	<35
30 - 39 jaar	52+	50 - 51	48 - 49	43 - 47	38 - 42	36 - 37	34 - 35	<34
40 - 49 jaar	51+	49 - 50	46 - 48	42 - 45	37 - 41	34 - 36	32 - 33	<32
50 - 59 jaar	47+	45 - 46	43 - 44	39 - 42	34 - 38	32 - 33	29 - 31	<29
60+jaar	43+	41 - 42	39 - 40	35 - 38	31 - 34	29 - 30	26 - 28	<26

Relatief conditieniveau voor vrouwen

Beoordeling	Elite	Uitstekend	Zeer goed	Boven het gemiddelde	Gemiddeld	Onder het gemiddelde	Laag	Zeer laag
Geschatte VO2max (ml/kg/min) per leeftijdscategorie								
20 - 29 jaar	47+	45 - 46	43 - 44	38 - 42	33 - 37	31 - 32	28 - 30	<28
30 - 39 jaar	44+	42 - 43	40 - 41	36 - 39	31 - 35	29 - 30	27 - 28	<27
40 - 49 jaar	42+	40 - 41	38 - 39	34 - 37	30 - 33	28 - 29	25 - 27	<25
50 - 59 jaar	37+	35 - 36	33 - 34	30 - 32	26 - 29	24 - 25	22 - 23	<22
60+jaar	35+	33 - 34	31 - 32	27 - 30	24 - 26	22 - 23	20 - 21	<20

Life Fitness heeft deze beoordelingschaal ontwikkeld gebaseerd op de distributie (percentielen) van de VO2-max-waarde waarnaar verwezen wordt in de "Guidelines for Exercise Testing and Prescription (Richtlijnen voor het testen en voorschrijven van training)" van het American College of Sports Medicine (8e editie 2010). Deze is bedoeld om een kwalitatieve beschrijving te geven van de geschatte VO2-max-waarde van een gebruiker en om het aanvankelijke conditieniveau te beoordelen en de verbetering te volgen.

SPORTTRAINING

Ervaren training

Dit programma bootst training buitenshuis na 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 instellingen boven en onder de basislijn zijn wijzigingen in hellingsgraad. U regelt de snelheid.

Het doel van deze training is om training in de buitenlucht na te bootsen.

Deze training kan worden gestart door gebruik te maken van de toets **ADVANCED** (Geavanceerd) waarmee u

naar het trainingsprofiel **SPORTS TRAINING** (Sporttraining) kunt scrollen; vervolgens drukt u op de toets



MARATHONMODUS (alleen T5 en run CX only)

Beginnerstraining, geavanceerde training en ervaren training

Deze training heeft geen vaste intensiteitsniveaus of tijdslimieten. De Marathonmodustraining functioneert net als een handmatige training zonder tijdslimiet en start met een snelheid van 0,5 MPH en een helling van 0%. U bepaalt zelf de instellingen voor snelheid en helling.

Deze training is ontworpen voor gebruikers die geen maximumtijd op hun training willen.

Deze training kan worden gestart door gebruik te maken van de toets **ADVANCED** (Geavanceerd) waarmee u naar het trainingsprofiel **MARATHON MODE** (Marathonmodus) kunt scrollen; vervolgens drukt u op de toets



EZ INCLINE/RESISTANCE (EZ-helling/Weerstand)

Ervaren training

Het programma 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 hellingsgraad 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 doeltreffend, efficiënt en leuk tegelijk. Het belangrijkste doel van de training is het verbeteren van het cardiovasculaire uithoudingsvermogen zonder de stress van een intensieve training.

Deze training kan worden gestart door gebruik te maken van de toets **ADVANCED** (Geavanceerd) waarmee u naar het trainingsprofiel **EZ INCLINE/RESISTANCE** (EZ-helling/weerstand) kan scrollen; vervolgens drukt u op de



toets

Doel

Beginnerstraining, geavanceerde training en ervaren training

CALORIE

U selecteert een caloriedoel dat u tijdens de training wilt bereiken. Tijdens de training toont het calorievenster het initiële doel dat u hebt ingesteld en telt daarna af naar nul.

OPMERKING: Trainingen van het type Calorie goal (Caloriedoel) kunnen niet langer dan 99 minuten duren.

AFSTAND

U selecteert een streefafstand die u tijdens de training wilt bereiken. Tijdens de training wordt de streefafstand weergegeven in een piste in het trainingsprofielvenster.

OPMERKING: Trainingen van het type Distance goal (Afstandsdoel) kunnen niet langer dan 99 minuten duren.


STREEFHHS

U selecteert een streefharts slag die u wilt bereiken en behouden voor de volledige training. Het trainingstoestel houdt u op die streefharts slag tijdens de gehele training.

Stel deze trainingen in door eerst een specifiek doel te selecteren en vervolgens uw doel in te voeren. Blijf de nodige informatie invoeren zoals bij de eerder vermelde trainingen.

Deze trainingen kunnen worden gestart door te drukken op de toets **GOAL** (Doel) en te scrollen naar de drie mogelijke trainingsopties met behulp van de pijlen omhoog/omlaag of links/rechts op de navigatietoets. De drie trainingsopties zijn: **CALORIE** goal (Caloriedoel), **DISTANCE** goal (Streefafstand), en **TARGET HEART RATE** goal




(Streefharts slagdoel). Selecteer een van deze drie opties door op de -toets te drukken zodra de gewenste training op het scherm wordt weergegeven. Deze trainingen functioneren als een handmatige training waarbij u zelf de hellingsgraad en snelheid kunt aanpassen. De training eindigt zodra het vooraf gekozen doel wordt bereikt.

Aangepast

Op de Track Connect Console zijn vier Gebruikersprofielen ter beschikking. Elk profiel maakt met mogelijk voor sporters om persoonlijke gegevens te bewaren zodat trainingen sneller kunnen worden ingesteld. Op de Track Console zijn drie trainingen op maat ter beschikking per gebruikersprofiel. 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). Wanneer u bent aangemeld met

een van de vier gebruikersprofielen, dan zijn de trainingen op maat ter beschikking door op de toets **Custom** (Op maat) op de console te drukken.

Bewerken van een Manuele Training


1. Druk op de toets  (Gebruikersprofiel), en selecteer een van de vier profielen.
2. Houd de toets  (Gebruikersprofiel) ingedrukt om in de bewerkingsmodus te komen.
3. Blader naar de optie **AANGEPASTE WORKOUT**.
4. Druk op de toets  om te selecteren.
1. Nadat u op  hebt gedrukt, geeft het berichtencentrum de melding **WORKOUT = MANUAL** (Training = handmatig).
5. Druk op de pijlen omhoog/omlaag op de navigatietoets om te scrollen tussen een training van het type **MANUAL** (Handmatig) en **HEART RATE** (Hartslag).
- Druk op de toets  om te selecteren.
 - a. U wordt gevraagd om de trainingstijd te selecteren: **SELECT WORKOUT TIME**. De training is verdeeld in 24 intervallen elk die 1/24ste van de ingevoerde trainingstijd duren. Als u bijvoorbeeld een training instelt voor 24 minuten, zal elk van de 24 intervallen 1 minuut zijn. Creëer uw trainingstijd.

Na het instellen van een trainingstijd, geeft het berichtencentrum gedurende ongeveer 3 seconden de melding **SET SPEED + INCL** (Snelheid + Hellingsgraad instellen). Daarna toont het berichtencentrum **INTERVAL 1**. U

selecteert de helling en drukt op de toets  om naar **INTERVAL 2** te gaan. U zet deze procedure voor alle 24 intervallen voort en u herhaalt deze stappen bij het instellen van de snelheid voor elk interval. Gebruik de pijlen naar links/rechts op de navigatietoets om door de intervallen te scrollen. Het berichtencentrum geeft vervolgens de melding **WORKOUT SAVED** (Training opgeslagen). Zodra elke interval is ingesteld en opgeslagen, wordt de bijbehorende visuele weergave van de hellingsgraad weergegeven in het trainingsprofiel. Aan het einde van de procedure wordt uw op maat gemaakte trainingsprofiel weergegeven.

Bewerken van een hartslagtraining op maat.

Na het instellen van een trainingstijd treedt het volgende op als een handmatige training is geselecteerd. Het berichtencentrum geeft de melding **SET TARGET HR** (Streefhartslag instellen) gedurende ongeveer 3 seconden. Daarna toont het berichtencentrum **INTERVAL 1**. U selecteert de streefhartslag en drukt op de toets

 om naar **INTERVAL 2** te gaan. U zet deze procedure voor alle 24 intervallen voort en u herhaalt deze stappen bij het instellen van de snelheid voor elk interval. Gebruik de pijlen naar links/rechts op de navigatietoets om door de intervallen te scrollen. Het berichtencentrum geeft vervolgens de melding **WORKOUT SAVED** (Training opgeslagen). Zodra elke interval is ingesteld en opgeslagen, wordt de bijbehorende visuele weergave van de hellingsgraad weergegeven in het trainingsprofiel. Aan het einde van de procedure wordt uw op maat gemaakte trainingsprofiel weergegeven.

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 het eerste interval van hun training, was hun werkelijke hartslag 100. Dus $100:180 = 0,56$ of 56%, zodat het profiel de gebruiker weergeeft in rij 4 voor het eerste interval van de training. Zie onderstaande tabel voor uw percentage.

Roeien	Percentueel bereik streefhartslag
1	20% - 29%
2	30% - 39%
3	30% - 39%
4	50% - 59%

Roeien	Percentueel bereik streefhartslag
5	60% - 69%
6	70% - 79%
7	80% - 89%
8	90% - 99%
9	100%

HIIT

Deze training begint met een opwarming en wordt gevolgd door een reeks sprint- en herstelsessies. U kunt zowel de weerstand als de herstelsessies aanpassen met de hoeveelheid sprints.





Deze training is ontworpen voor gebruikers die een anaëroob intervalprogramma willen dat ontworpen is om hun prestaties te verbeteren.

Deze training kan worden gestart door te drukken op de toets **HIIT**.


Gebruikersprofielen

Op de Track Connect Console zijn vier Gebruikersprofielen ter beschikking. Elk profiel maakt met mogelijk voor sporters om persoonlijke gegevens te bewaren zodat trainingen sneller kunnen worden ingesteld. 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).

Maak een gebruikersprofiel aan.

1. Druk op de toets  (Gebruikersprofiel), en scroll naar een van de profielnamen.
2. Houd de toets  (Gebruikersprofiel) 3 seconden ingedrukt om in de bewerkingsmodus te komen. Het berichtencentrum geeft de melding **EDIT PROFILE** (Profiel bewerken).
3. Scroll door de bewerkingsopties met de pijlen links/rechts op de navigatietoets.
4. Pas de bewerkingsopties aan met de pijlen Omhoog/Omlaag op de navigatietoets (behalve in **VERANDER NAAM** en **TRAINING OP MAAT**).
5. Druk op de toets  of druk op de pijlen links of rechts op de navigatietoets om wijzigingen op te slaan en naar de volgende optie te gaan.
6. Druk op de toets  om de standaard waarden te wijzigen.



Het berichtencentrum geeft de melding **EDIT PROFILE** (Profiel bewerken) en opent vervolgens het Profielinstellingenmenu. Gebruik de pijlen links/rechts op de navigatietoets om door het menu te scrollen. Door

op de toets  te drukken, gaat u naar het volgende item.


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


Naam wijzigen

Druk op de toets , 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  om de tekens te wissen. Druk op de toets  wanneer u klaar bent. Als er gedurende 10 seconden geen activiteit is, dan geeft het Berichtencentrum de melding **DRUK OP ENTER OM OP TE SLAAN** weer.

GEWICHT = XXX


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 

om de tekens te wissen. Druk op de toets  wanneer u klaar bent. Als er gedurende 10 seconden geen activiteit is, dan geeft het Berichtencentrum de melding **DRUK OP ENTER OM OP TE SLAAN** weer. Selectieopties zijn 75 lbs (34 kg) tot het maximum van het product.

LEEFTIJD: = XX

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 

om de tekens te wissen. Druk op de toets  wanneer u klaar bent. Als er gedurende 10 seconden geen activiteit is, dan geeft het Berichtencentrum de melding **DRUK OP ENTER OM OP TE SLAAN** weer. Selectieopties zijn 10-99 jaar.

NIVEAU = XX

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 

om de tekens te wissen. Druk op de toets  wanneer u klaar bent. Als er gedurende 10 seconden geen activiteit is, dan geeft het Berichtencentrum de melding **DRUK OP ENTER OM OP TE SLAAN** weer. Selectieopties van 1 tot 20.

WANDELSNELHEID = XX.X (uitsluitend 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 

om de tekens te wissen. Druk op de toets  wanneer u klaar bent. Als er gedurende 10 seconden geen activiteit is, dan geeft het Berichtencentrum de melding **DRUK OP ENTER OM OP TE SLAAN** weer. 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 en T5).

JOGSNELHEID = XX.X (uitsluitend 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 

om de tekens te wissen. Druk op de toets  wanneer u klaar bent. Als er gedurende 10 seconden geen activiteit is, dan geeft het Berichtencentrum de melding **DRUK OP ENTER OM OP TE SLAAN** weer. 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 en T5).

RENSNELHEID = XX.X (uitsluitend 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 

om de tekens te wissen. Druk op de toets  wanneer u klaar bent. Als er gedurende 10 seconden geen activiteit is, dan geeft het Berichtencentrum de melding **DRUK OP ENTER OM OP TE SLAAN** weer. 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 en T5).

STANDAARDSNELHEID = XX.X

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 

om de tekens te wissen. Druk op de toets  wanneer u klaar bent. Als er gedurende 10 seconden geen activiteit is, dan geeft het Berichtencentrum de melding **DRUK OP ENTER OM OP TE SLAAN** weer. 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 en T5).

**LAGE HELLING =
XX.X**

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 

om de tekens te wissen. Druk op de toets  wanneer u klaar bent. Als er gedurende 10 seconden geen activiteit is, dan geeft het Berichtencentrum de melding **DRUK OP ENTER OM OP TE SLAAN** weer. Selectieopties zijn 0-12% (F3) of 0-15% (T3 en T5).

**GEMIDDELDE
HELLING = XX.X**

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 

om de tekens te wissen. Druk op de toets  wanneer u klaar bent. Als er gedurende 10 seconden geen activiteit is, dan geeft het Berichtencentrum de melding **DRUK OP ENTER OM OP TE SLAAN** weer. Selectieopties zijn 0-12% (F3) of 0-15% (T3 en T5).

**HOGHE HELLING =
XX.X**

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 

om de tekens te wissen. Druk op de toets  wanneer u klaar bent. Als er gedurende 10 seconden geen activiteit is, dan geeft het Berichtencentrum de melding **DRUK OP ENTER OM OP TE SLAAN** weer. Selectieopties zijn 0-12% (F3) of 0-15% (T3 en T5).

**STREEFAFSTAND =
XX.X**

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 

om de tekens te wissen. Druk op de toets  wanneer u klaar bent. Als er gedurende 10 seconden geen activiteit is, dan geeft het Berichtencentrum de melding **DRUK OP ENTER OM OP TE SLAAN** weer. Selectieopties zijn 0,1 - 99,9 mijl of 1,6 - 161 km.

**STREEFDUUR =
XX:XX**

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 

om de tekens te wissen. Druk op de toets  wanneer u klaar bent. Als er gedurende 10 seconden geen activiteit is, dan geeft het Berichtencentrum de melding **DRUK OP ENTER OM OP TE SLAAN** weer. Selectieopties zijn 05:00 tot 99:00.

**OPWARMEN =
XX:XX**


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 

om de tekens te wissen. Druk op de toets  wanneer u klaar bent. Als er gedurende 10 seconden geen activiteit is, dan geeft het Berichtencentrum de melding **DRUK OP ENTER OM OP TE SLAAN** weer. Selectieopties van 01:00 tot 99:00.

AFKOELEN = XX:XX 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 

om de tekens te wissen. Druk op de toets  wanneer u klaar bent. Als er gedurende 10 seconden geen activiteit is, dan geeft het Berichtencentrum de melding **DRUK OP ENTER OM OP TE SLAAN** weer. Selectieopties van 01:00 tot 99:00.

TRAINING OP MAAT

Zie [Aangepast](#) van dit document voor instructies.

Instellingen

1. Druk op toets  van het scherm **SELECT WORKOUT** (Training selecteren). Nadat u het menu Instellingen hebt geopend, wordt op het scherm **SETTINGS MENU** weergegeven.
2. Druk links of rechts op de navigatietoets om door de instellingsopties 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 knop **RESET** om het menu "Settings" (Instellingen) te openen.

De instellingen en selectieopties staan hieronder.

EENHEDEN De selectieopties zijn Engels en metrisch.

PIEPTONEN De selectieopties zijn Aan en Uit.

TIJD Deze optie is voor uw trainingstijden. 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 = XX U kunt kiezen uit 1 tot 99.

HELDERHEID = X Selectieopties van 1 tot 10.


DRAADLOOS HR = AAN Hiermee schakelt u de telemetrie-ontvanger voor de hartslag in of uit. De selectieopties zijn Aan en Uit.

Statistieken

Druk op de  toets 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.

Veiligheidsmodus = AAN De selectieopties zijn Aan en Uit.

Softwareversie

Druk op de  toets 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 en 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 gedurende 5 seconden ingedrukt om de timer terug te zetten op nul.
Bluetooth	De Bluetooth-optie zet de Bluetooth-radio en BLE-uitzending aan of uit. De selectieopties zijn Aan en Uit. Standaard is Aan
Taalfunctie	De taaloptie wisselt tussen talen die zijn opgenomen in de selectieopties van de console: Engels, Spaans, Duits, Russisch en Frans.

4. Onderhoud en technische gegevens

Kennisbasis

Zie [Kennisbasis](#) voor gedetailleerdere informatie.

Goedgekeurde en compatibele reinigingsmiddelen

Door de betrouwbaarheidsexperts van zijn twee reinigingsmiddelen goedgekeurd: PureGreen 24 en Gym Wipes. Beide reinigingsmiddelen verwijderen vuil, vet en zweet van de toestellen op een veilige en effectieve wijze. PureGreen 24 en de Antibacterial Force-formule van Gym Wipes zijn beiden desinfecterende middelen die effectief zijn tegen MRSA en H1N1.

PureGreen 24 is verkrijgbaar als spray, wat gemakkelijk is voor medewerkers van de fitnessclub. Breng de spray aan op een microvezeldoek en veeg de toestellen schoon. Laat PureGreen 24 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 2 minuten op de toestellen voor algemene desinfectie.

Neem contact op met de klantendienst om deze reinigingsmiddelen te bestellen (1-800-351-3737 of via e-mail: customersupport@lifefitness.com).

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 microvezeldoek. Breng het reinigingsmiddel vóór het schoonmaken aan op de microvezeldoek. Gebruik geen ammonia of bijtende reinigingsmiddelen. Gebruik geen agressieve reinigingsmiddelen. Gebruik geen papieren doekjes. Breng de reinigingsmiddelen niet rechtstreeks aan op het oppervlak van het toestel.

Tips voor preventief onderhoud

Life Fitness-producten steunen op de technische bekwaamheid en betrouwbaarheid van *Life Fitness* en behoren tot de sterkste en meest storingsvrije trainingstoestellen die op dit moment op de markt verkrijgbaar zijn.

OPMERKING: Het toestel kan alleen veilig blijven werken als het regelmatig op beschadiging en slijtage wordt gecontroleerd. Gebruik het toestel niet totdat defecte onderdelen gerepareerd of vervangen zijn.

De volgende tips voor preventief onderhoud zorgen dat het *Life Fitness* product optimaal presteert:

- Zet het product op een koele, droge plaats weg.
- Reinig het display van de console en alle externe oppervlakken met een goedgekeurd of passend reinigingsmiddel (zie [Goedgekeurde en compatibele reinigingsmiddelen](#)) en een microvezeldoek.
- Lange nagels kunnen het oppervlak van de console beschadigen of krassen maken; zorg dat uw nagels de console niet raken als u op de keuzeknoppen drukt.
- Maak de behuizing en de bewegende onderdelen regelmatig grondig schoon.

Problemen oplossen

Geen stroom.	Controleer of het netsnoer volledig is aangesloten op de achterzijde van het toestel en in het stopcontact.
	Misschien staat het toestel in Energiebesparingsmodus. Druk op de Energiebesparingsstoets om te zien of de console nu aangaat.
	Controleer of alle door de sporter gemaakte aansluitingen goed werken. Trek alle stekkers uit en steek deze weer in ter verificatie. Controleer of er tijdens de montage kabels gekneld zijn geraakt.
Het display van de console ziet er vreemd uit of geeft een foutbericht	Trek de stekker uit het stopcontact of schakel het toestel UIT om de console te resetten en steek de stekker daarna weer in het stopcontact. Herhaal meerdere keren als de console de storingsmelding blijft geven. Als het probleem aanhoudt, neemt u contact op met Hoofdkantoor .
De console wordt uitgeschakeld wanneer ze niet wordt gebruikt.	De Energiebesparingsmodus wordt automatisch ingeschakeld zodra er vijf minuten lang geen activiteit is.

De draadloze hartslagmeting werkt niet.	<p>Mogelijke redenen voor het niet goed werken van de draadloze hartslagmeting:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De functie voor draadloze hartslagmeting is in het menu Instellingen op UIT gezet. • Er is geen goed contact tussen de borstband voor hartslagtelemetrie en de huid. • De werking van de borstband voor hartslagtelemetrie wordt elektrisch gestoord door neonlampen, keukenapparatuur enz. Verplaats het toestel of verplaats elektrische apparaten uit de buurt van het toestel. • De batterij in de borstband voor hartslagtelemetrie moet worden vervangen.
Hartslag wordt eerst waargenomen en werkt normaal, maar gaat dan verloren.	Het gebruik van persoonlijke elektronische apparaten veroorzaakt externe geluidsstoring. Het toestel bevindt zich dichtbij andere storingsbronnen zoals audio- of videoapparatuur, ventilatoren, radio's of hoogspanningsleidingen. Verwijder de storingsbron of verplaats het trainingstoestel.
De contacthartslagsensoren meten mijn hartslag niet goed.	Grijp de handsensoren stevig vast en houd de 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.

OPMERKING: De handsensoren geven een hartslag bij benadering weer. De sensoren gelden niet als medische hulpmiddelen en mogen voor geen enkele medische toepassing worden gebruikt.

5. Klantenservice

Productservice

1. Stel het symptoom vast en lees de bedieningsvoorschriften. Het probleem kan zijn dat u niet vertrouwd bent met het toestel en zijn functies en trainingen.
2. Zoek en noteer het serienummer van het toestel dat zich op de voorkant van het toestel bevindt. Noteer indien mogelijk de softwareversie.
3. Neem contact op met de *Life Fitness* klantendienst via www.lifefitness.com of bel naar de dichtstbijzijnde *Life Fitness* klantendienstgroep.

6. Specificaties

Specificaties

- Aantal trainingen: 15 (T5 en run CX hebben 17 voorgeprogrammeerde trainingen)
- Gebruikersprofielen: 4
- Interactief programmeren van hartslag: Ja
- Hartslagtelemetrie: Ja
- Contacthartslagmeting: Ja
- Niveaus: 20
- Berichtencentrum: Ja - 16 tekens
- Schermtype: Door de klant geëetste LDC VA Glass
- Energiebesparing: Ja
- Garantie: 3 jaar op onderdelen, 1 jaar op werkuren en batterijen.
- Life Fitness Connect: Ja
- Apperaatconnectiviteit: Apple GymKit

Transportafmetingen	Track Connect Console (loopbanden)	Track Connect Console (alleen T5 en run CX)	Track Connect Console (fietsen & crosstrainers)
Lengte	17,78 in. / 45,2 cm.	23 in. / 58,4 cm	17 in / 43,2 cm
Breedte	17,25 in. / 43,8 cm.	19,5 in. / 49,5 cm.	15,5 in / 39,4 cm
Hoogte	6,25 in. / 15,9 cm.	6,25 in. / 15,9 cm	4,75 in / 12,1 cm
Gewicht	6,98 lbs/3,17 kg.	6,84 lbs/3,1 kg.	5,95 lbs/2,70 kg

7. Garantie

Wat wordt gedekt

Gegarandeerd wordt dat deze *Track Connect* 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

Indien dit product of een van de onder de garantie vallende onderdelen ter reparatie aan een servicewerkplaats moet worden geretourneerd, 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 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 garantieperiode.

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 Family of Brands-vertegenwoordiger van het land in kwestie.

Wat moet u 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.

GEBRUIKERSHANDLEIDING Het is ZEER BELANGRIJK DAT U DEZE HANDLEIDING LEEST voordat 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.

Onderdelen en service verkrijgen

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 ONZERZIJDS. 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 de klantendienst van Life Fitness in uw land (contactgegevens vindt u vooraan in deze handleiding) of surf naar de regionale website van Life Fitness om meer details te vernemen 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.

Nationale wetgeving

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.

Garantie-informatie

Model	3 jaar	1 jaar
Track Connect Console	Elektrische en mechanische onderdelen	Arbeid

