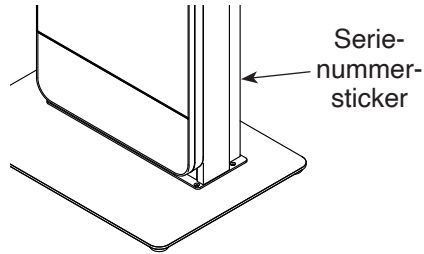


# NordicTrack® VAULT

Modelnr. NTB15019-INT.1

Serienr. \_\_\_\_\_

Schrijf het serienummer in het vakje hierboven voor latere raadpleging.



## GEBRUIKERSHANDLEIDING

### KLANTENSERVICE

Neem contact op met de Klantenservice (zie informatie hieronder) of neem contact op met de winkel waar u dit product gekocht heeft wanneer u nog vragen heeft of wanneer er onderdelen ontbreken of beschadigd zijn.

**207 082 883**

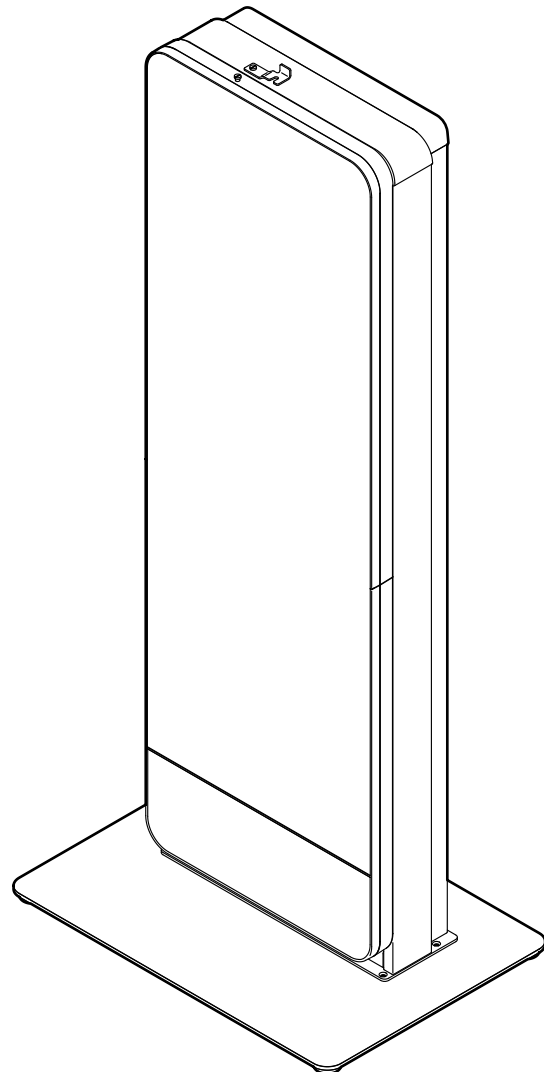
Maandag–Vrijdag 08:00–17:00

**Website:**

[iconsupport.eu/nl](http://iconsupport.eu/nl)

**Email:**

[csuk@iconeurope.com](mailto:csuk@iconeurope.com)



### ⚠️ OPGELET

Lees alle instructies en voorzorgsmaatregelen in deze handleiding door voordat u dit apparaat gaat gebruiken. Bewaar deze handleiding voor latere raadpleging.

# INHOUDSOPGAVE

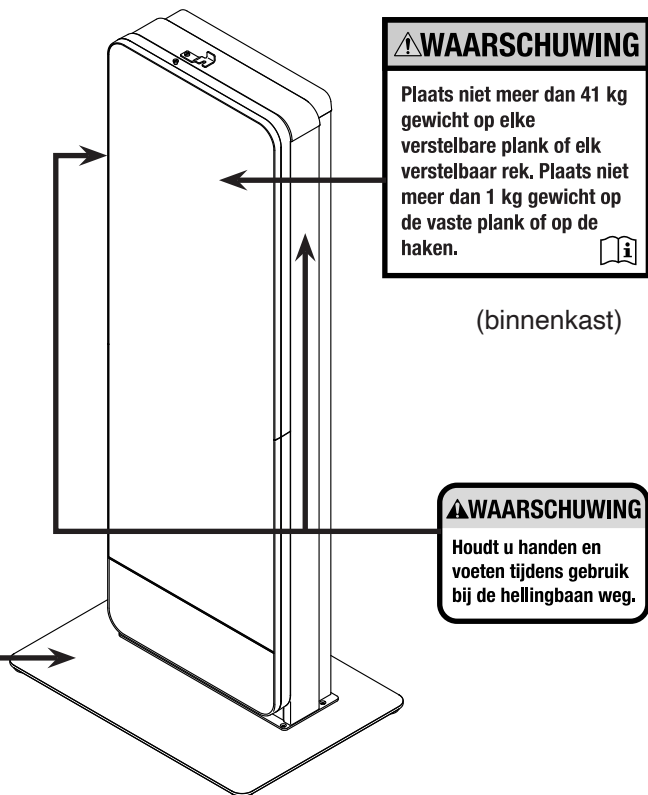
PLAATSING WAARSCHUWINGSSTICKER . . . . .	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN . . . . .	3
VOORDAT U BEGINT . . . . .	4
ONDERDELENOVERZICHT . . . . .	5
MONTAGE . . . . .	5
DE FITNESSSPIEGEL GEBRUIKEN . . . . .	8
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN . . . . .	15
TRAININGSRICHTLIJNEN . . . . .	17
ONDERDELENLIJST . . . . .	18
GEDETAILLEERDE TEKENING . . . . .	19
VERVANGINGSONDERDELEN BESTELLEN . . . . .	Achterzijde
INFORMATIE OVER RECYCLING . . . . .	Achterzijde

## PLAATSING WAARSCHUWINGSSTICKER

De hier afgebeelde waarschuwingsstickers worden bij dit product meegeleverd. Bevestig de waarschuwingsstickers op de aangegeven locatie bovenop de Engelse waarschuwingen. **Raadpleeg de voorkant van deze handleiding als een sticker ontbreekt of niet leesbaar is en vraag om een gratis vervangende sticker. Plak de sticker op de aangegeven plaats.** Let op: De stickers worden mogelijk niet op ware grootte weergegeven.

**WAARSCHUWING**

- Foutief gebruik kan leiden tot ernstig letsel.
- Lees de gebruikershandleiding voor gebruik en volg alle waarschuwingen en instructies.
- Houd kinderen uit de buurt.
- Houd lichaam, kleding en haar uit de buurt van alle bewegende onderdelen.
- Niet klimmen op enig deel van de fitnessspiegel.
- Vervang dit label als het beschadigd, onleesbaar of verwijderd is.



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

# BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

**⚠ WAARSCHUWING:** Lees alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding, en alle waarschuwingen op uw fitnessspiegel voordat u uw fitnessspiegel gebruikt om het risico op ernstig letsel te verminderen. ICON is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik van dit product.

1. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van de fitnessspiegel goed geïnformeerd zijn over alle voorzorgsmaatregelen.
2. Houd kinderen onder de 16 jaar en huisdieren te allen tijde uit de buurt van de fitnessspiegel.
3. Raadpleeg uw medisch zorgverlener voordat u met enig trainingsprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar of personen met bestaande gezondheidsproblemen.
4. Raadpleeg uw medisch zorgverlener voordat u begint of doorgaat met een trainingsprogramma tijdens zwangerschap. Gebruik de fitnessspiegel alleen met toestemming van uw medisch zorgverlener.
5. De fitnessspiegel is niet bedoeld om gebruikt te worden door personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of verstandelijke vermogens of met een gebrek aan ervaring en kennis, tenzij er toezicht is of tenzij zij instructie hebben ontvangen over het gebruik van de fitnessspiegel door iemand die voor hun veiligheid verantwoordelijk is.
6. Gebruik de fitnessspiegel alleen zoals in deze handleiding is beschreven.
7. De fitnessspiegel is alleen voor thuisgebruik bedoeld. Gebruik de fitnessspiegel niet voor zakelijke, institutionele of verhuurdoeleinden.
8. Houd de fitnessspiegel binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats de fitnessspiegel niet in een garage, op een overdekt terras of bij water.
9. Vanwege het gewicht en de afmetingen zijn er twee of drie personen nodig om de fitnessspiegel te verplaatsen.
10. Plaats de fitnessspiegel op een vlakke ondergrond met een matje eronder om de vloer of de vloerbedekking te beschermen. Zorg ervoor dat er voldoende ruimte rond de fitnessspiegel is voor de oefeningen die u gaat doen.
11. Controleer en draai alle delen regelmatig en goed aan. Vervang versleten onderdelen meteen. Gebruik alleen door de fabrikant geleverde onderdelen.
12. Sluit de stroomadapter altijd aan op de fitnessspiegel voordat u deze op een stopcontact aansluit.
13. Zorg ervoor dat u de spiegel niet raakt met handgewichten of andere voorwerpen. Let op: Sommige modellen omvatten geen handgewichten.
14. Niet klimmen op enig deel van de fitnessspiegel.
15. Plaats niet meer dan 41 kg gewicht op elke verstelbare plank of elk verstelbaar rek. Plaats niet meer dan 1 kg gewicht op de vaste plank of op de haken.
16. Draag geschikte kleding tijdens het trainen. Draag geen losse kleding die in de fitnessspiegel bekneld kan raken. Draag altijd trainingsschoenen voor voetbescherming.
17. Sluit de deur niet met de spiegel naar de binnenkant gericht.
18. Zorg ervoor dat de deur goed vergrendeld is wanneer de fitnessspiegel niet in gebruik is.
19. Te veel oefeningen doen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u pijn voelt, kortademig of duizelig wordt tijdens het oefenen, dient u onmiddellijk te stoppen en af te koelen.

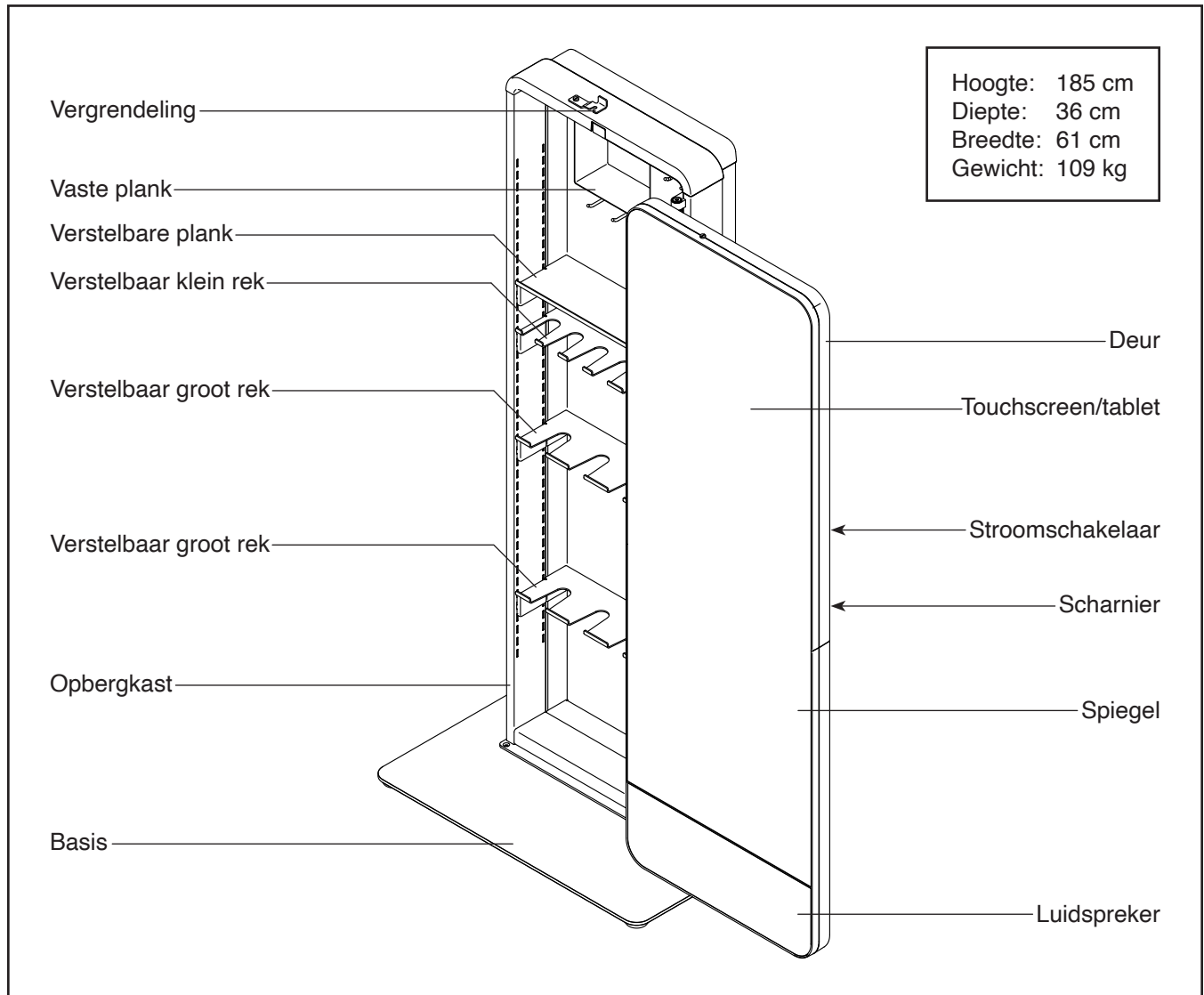
# VOORDAT U BEGINT

Gefeliciteerd dat u heeft gekozen voor de revolutionaire NORDICTRACK® VAULT. De VAULT is een innovatieve digitale fitnessspiegel met een handige opbergkast voor apparatuur. De VAULT biedt een verscheidenheid aan meeslepende en interactieve trainingen die zijn ontworpen om u te helpen uw fitnessdoelen te bereiken in het comfort van uw eigen huis.

**Lees voor uw welzijn deze handleiding zorgvuldig door voordat u de fitnessspiegel gebruikt.**

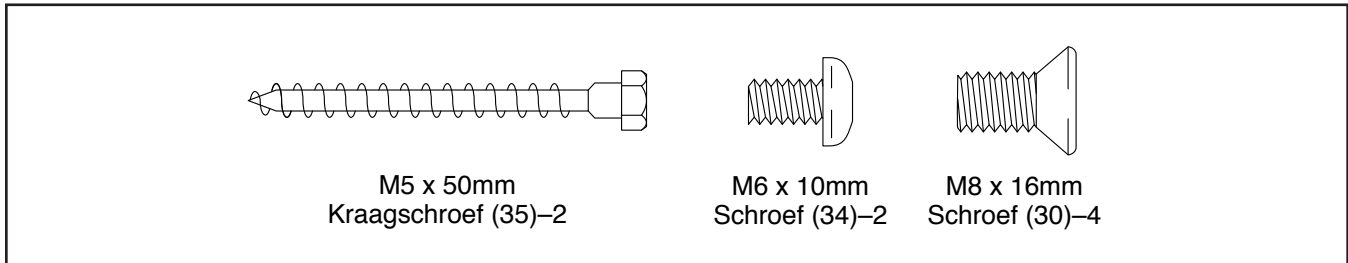
Raadpleeg de voorkant van deze handleiding als u na het doorlezen van deze handleiding nog vragen hebt. Voordat u met ons contact opneemt, schrijf het productnummer en serienummer even op. U vindt het modelnummer en de locatie van de serienummersticker op de voorkant van deze handleiding.

Voordat u verder leest, dient u zich vertrouwd te maken met de onderdelen die in de onderstaande tekening zijn aangeduid.



# ONDERDELENOVERZICHT

Raadpleeg de onderstaande afbeeldingen voor een overzicht van de kleine onderdelen die nodig zijn voor montage. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het referentienummer van het onderdeel van de ONDERDELENLIJST achterin deze handleiding. Het getal volgend op het referentienummer geeft het aantal te monteren onderdelen aan. **Let op: Als een onderdeel van de set met bevestigingsonderdelen ontbreekt, controleer dan eerst of het vooraf al is gemonteerd. Er kunnen extra onderdelen zijn meegeleverd.**



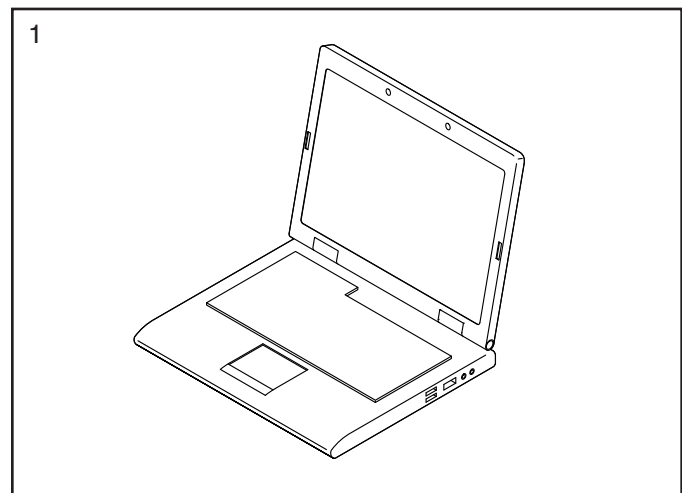
# MONTAGE

- De montage moet door twee personen uitgevoerd worden.
- Plaats alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal niet weg tot u volledig klaar bent met de montage.
- De linkeronderdelen worden aangegeven met “L” of “Left” en de rechteronderdelen met “R” of “Right”.
- Voor het vaststellen van de kleine onderdelen, kijkt u op het ONDERDELENOVERZICHT hierboven.
- Voor montage heeft u het bijgeleverde gereedschap nodig. Gebruik geen elektrisch gereedschap om schade aan onderdelen te voorkomen.

## 1. Ga naar [iconsupport.eu](http://iconsupport.eu) op uw computer en registreer uw product om:

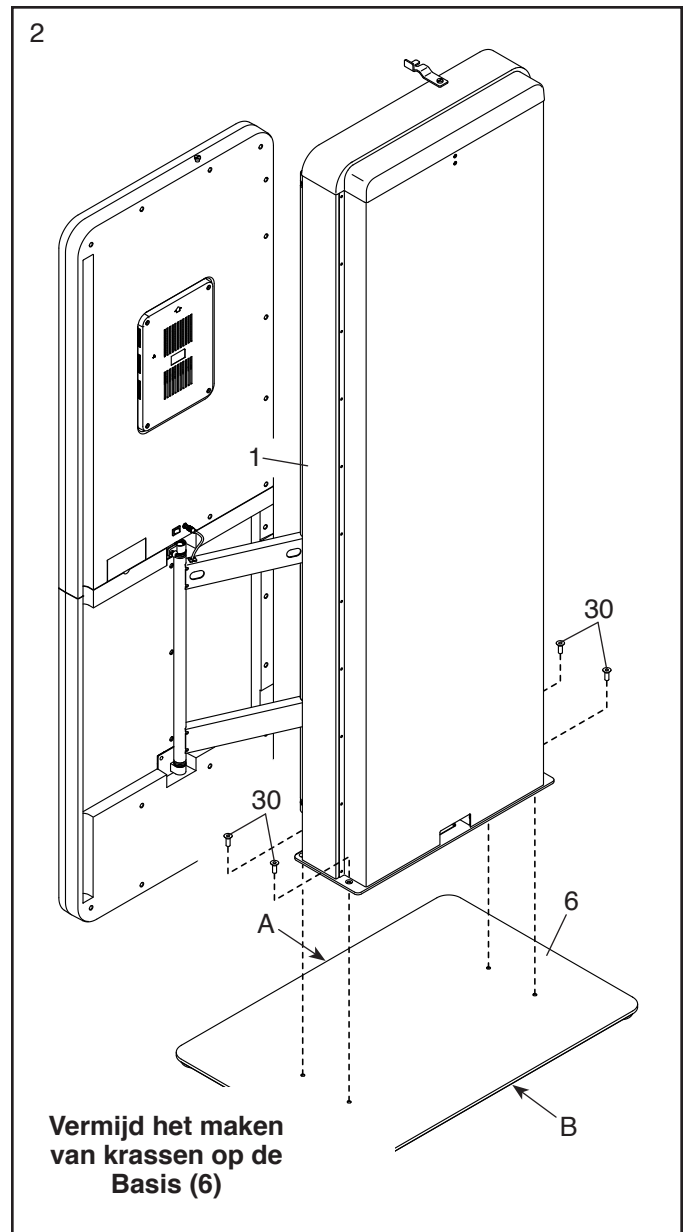
- uw eigendom vast te leggen
- uw garantie te activeren
- prioriteit bij klantondersteuning te krijgen als u ooit hulp nodig heeft

Let op: Bel, wanneer u geen toegang tot internet heeft, de Klantenservice (zie de voorkant van de deze handleiding) en registreer uw product.



2. Zoek de vier gaten in de Basis (6), en zoek dan de voorste rand (A) en de achterste rand (B) van de Basis; de gaten zitten dicht bij de achterste rand.

**Tip: Vermijd het maken van krassen op de Basis (6).** Plaats de Kast (1) met de hulp van een tweede persoon op de Basis zoals afgebeeld. Bevestig de Kast met vier M8 x 16mm Schroeven (30); draai alle Schroeven aan en draai ze daarna vast.

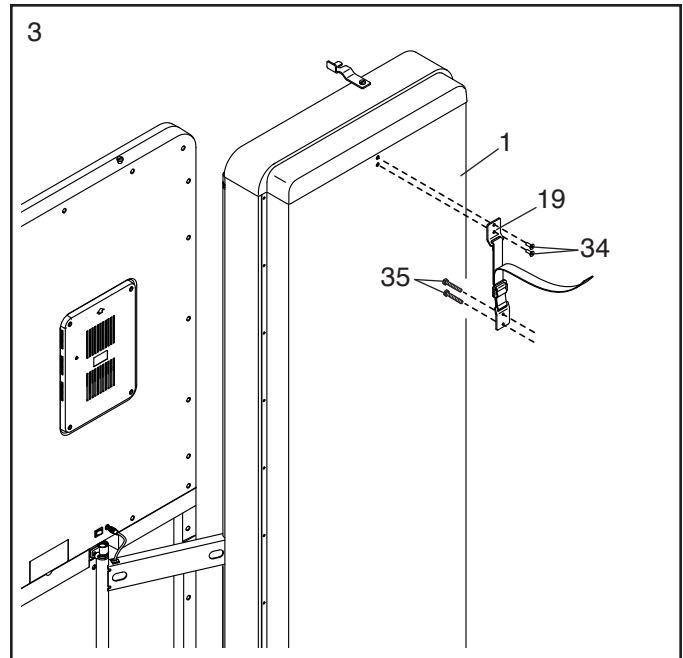


3. Verplaats de fitnessspiegel met de hulp van een tweede persoon naar de plaats waar hij zal worden gebruikt.

Bevestig de fitnessspiegel aan een muurbalk met het bijgeleverde Touw (19) zoals hieronder beschreven.

Bevestig het Touw (19) aan de achterkant van de Kast (1) met twee M6 x 10mm Schroeven (34).

Bevestig vervolgens de beugel aan het andere eind van het Touw (19) aan een muurbalk met twee M5 x 50mm Kraagschroeven (35). Trek vervolgens het Touw aan tot de juiste lengte.

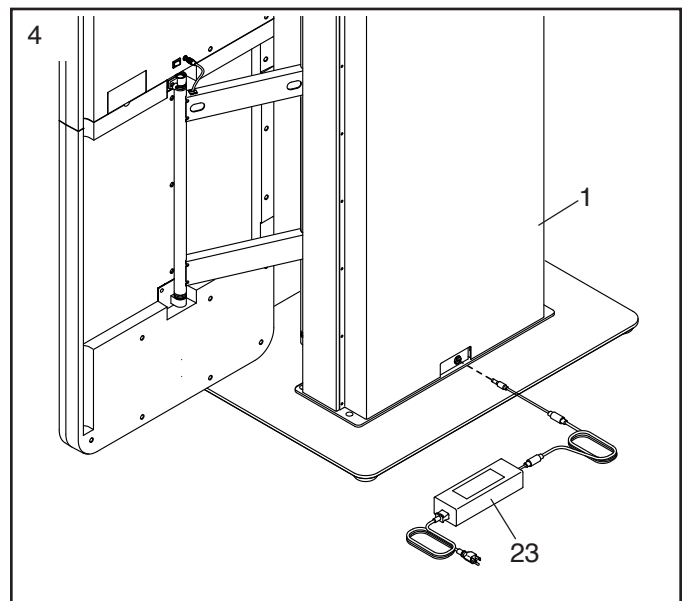


4. **BELANGRIJK: Sluit de Stroomadapter (23) altijd aan op de fitnessspiegel voordat u deze op een stopcontact aansluit.**

Steek de Stroomadapter (23) in de aansluiting aan de achterkant van de Kast (1).

Zie DE STROOMADAPTER INSTEKEN op bladzijde 8 om de Stroomadapter (23) in een stopcontact te steken.

Voor het installeren van Planken en/of Rekken (niet afgebeeld) in de Kast (1), zie DE PLANKEN EN REKKEN VERSTELLEN op bladzijde 8.



5. **Nadat u de fitnessspiegel hebt gemonteerd, controleert u deze of alles juist is gemonteerd. Zorg ervoor dat alle onderdelen goed zijn vastgedraaid voordat u de fitnessspiegel gebruikt.** Er kunnen extra onderdelen zijn meegeleverd. Leg een matje onder de fitnessspiegel om uw vloer te beschermen. Verwijder de beschermende laag van de spiegel.

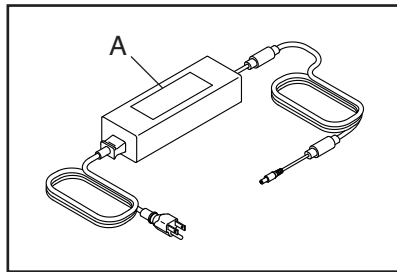
# DE FITNESSSPIEGEL GEBRUIKEN

## DE STROOMADAPTER INSTEKEN

**BELANGRIJK:** Laat, wanneer de fitnessspiegel aan koude temperaturen blootgesteld is geweest, deze tot kamertemperatuur komen voordat u de stroomadapter (A) insteekt. Doet u dit niet, dan kan de displays van de tablet of andere elektrische componenten beschadigd worden.

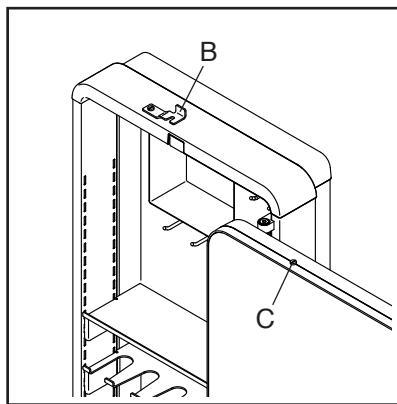
**BELANGRIJK:** Sluit de stroomadapter (A) altijd aan op de fitnessspiegel voordat u deze op een stopcontact aansluit.

Steek de stroomadapter (A) in de aansluiting op de fitnessspiegel (zie montagestap 4 op bladzijde 7). Steek dan de stroomadapter in het juiste stopcontact dat goed is geïnstalleerd volgens de lokale codes en verordeningen.



## DE VERGRENDING GEBRUIKEN

Zorg ervoor dat de deur goed vergrendeld is wanneer de fitnessspiegel niet in gebruik is. Om de deur te vergrendelen, draait u eenvoudig de vergrendeling (B) aan de bovenkant van de kast totdat deze in de schroef (C) in de bovenkant van de deur valt.



## DE PLANKEN EN REKKEN VERSTELLEN

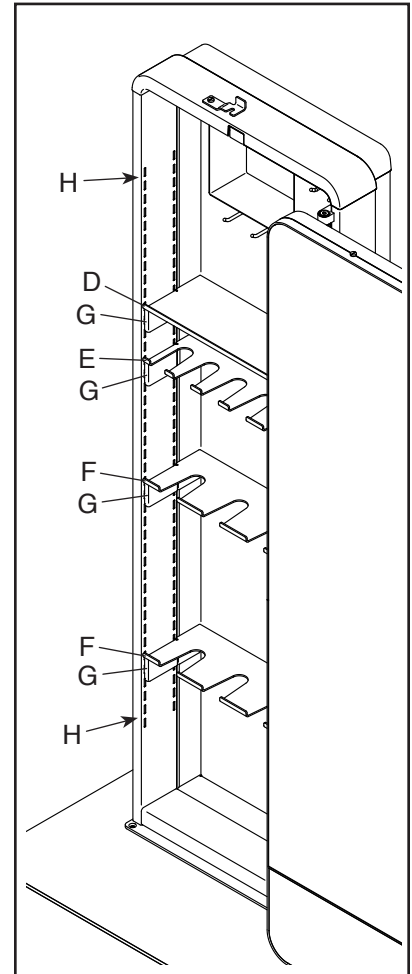
Afhankelijk van het model worden bij de fitnessspiegel verschillende planken en rekken meegeleverd.

Om de planken (D) en rekken (E, F) in de kast af te stellen, opent u eerst de deur en verwijdert u indien nodig de reeds geïnstalleerde planken, rekken en hangers (G). Het kan handig zijn om een rubber hamer te gebruiken om de hangers te verwijderen.

Tellend vanaf de boven- of onderkant van de kast steekt u een linkerhanger (G) en een rechterhanger (niet getoond) in de gewenste afstelgaten (H). **Zorg ervoor dat de linker- en de rechterhanger op dezelfde hoogte staan.**

Druk vervolgens een plank (D) of een rek (E, F) stevig op zijn plaats over de hangers (G); het kan handig zijn om een rubber hamer te gebruiken. Richt een plank zo dat de lipjes naar beneden wijzen en de lip aan de voorkant naar boven wijst; richt een plank met sleuven zo dat de sleuven naar buiten wijzen en de lip aan de voorkant naar boven wijst.

**Herhaal dit proces om zoveel planken (D) en/of rekken (E, F) te bevestigen als u wenst.**





## OPTIONELE FITNESSAPPARATUUR BESTELLEN

Er is een verscheidenheid aan optionele fitnessapparatuur, zoals halters, kettlebells, yogamatten en weerstandsbanden, beschikbaar. **Voor het kopen van optionele fitnessapparatuur, raadpleegt u de voorkant van deze handleiding.**

Let op: Bij sommige modellen van de fitnessspiegel wordt fitnessapparatuur meegeleverd. U kunt ook uw eigen fitnessapparatuur bij de fitnessspiegel gebruiken.

## FUNCTIES VAN DE TABLET

De geavanceerde tablet, die in de fitnessspiegel is ingebouwd, biedt een scala aan functies die zijn ontworpen om uw trainingen effectiever en leuker te maken.

De tablet biedt iFIT-technologie. Met iFIT hebt u toegang tot een grote en gevarieerde trainingsbibliotheek en kunt u uw trainingsresultaten bijhouden. Elke iFIT-training leidt u door een meeslepende en effectieve oefensessie.

De tablet zal tijdens uw oefening doorlopend trainingsinformatie weergeven. U kunt zelfs uw hartslag meten door gebruik te maken van een compatibele hartslagmonitor.

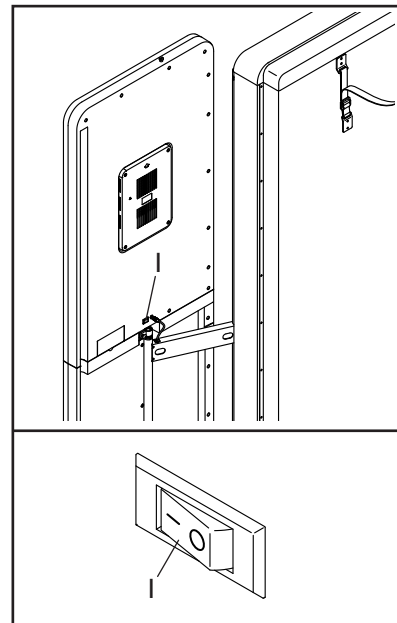
**Voor het aan- en uitzetten van de tablet, zie deze bladzijde. Voor informatie over het gebruik van het touchscreen, zie bladzijde 10. Voor het instellen van de tablet, zie bladzijde 10.**

## DE TABLET INSCHAKELEN

De meegeleverde stroomadapter moet worden gebruikt om de fitnessspiegel te kunnen bedienen. Zie DE STROOMADAPTER INSTEKEN op bladzijde 8.

Wanneer de stroomadapter is aangesloten, drukt u op de stroomschakelaar (I) aan de achterkant van de fitnessspiegel om de tablet in te schakelen. Het duurt even voordat de fitnessspiegel klaar is voor gebruik.

**Als de tablet inactief is en het scherm is donker, raak dan het scherm aan om de tablet te activeren.**



## DE TABLET UITSCHAKELEN

Als de tablet niet in gebruik is, wordt de tablet na een paar minuten inactief en wordt het scherm donker.

Als u klaar bent met trainen, drukt u op de stroomschakelaar en haalt u de stroomadapter uit het stopcontact. **BELANGRIJK: Als u dit niet doet, kunnen de elektrische onderdelen van de fitnessspiegel voortijdig slijten.**

## HET TOUCHSCREEN GEBRUIKEN

De tablet is voorzien van een kleuren-touchscreen. De volgende informatie helpt u bij het gebruik van het touchscreen:

- De functies van de tablet werken op dezelfde wijze als andere tablets. U kunt met uw vinger schuiven of tikken op het scherm om bepaalde beelden op het scherm, zoals de displays in een training, te bewegen.
- Als u informatie in een tekstvak wilt typen, drukt u op het tekstvak om het toetsenbord te zien. Druk op *?123* om nummers of andere tekens op het toetsenbord te gebruiken. Druk op *~[<* om meer tekens te bekijken. Druk opnieuw op *?123* om terug te keren naar het nummertoesenbord. Druk op *ABC* om terug te keren naar het lettertoetsenbord. Druk op de shift-toets (omhoogwijzend pijl-symbool) voor gebruik van een hoofdletter. Druk een tweede keer op de shift-toets voor gebruik van meerdere hoofdletters. Druk een derde keer op de shift-toets om terug te keren naar het toetsenbord met kleine letters. Druk op de wissen-toets (terugwijzend pijltje met een X-symbool) om het laatste teken te wissen.

## DE TABLET INSTELLEN

Stel de tablet in voordat u de fitnessspiegel de eerste keer gebruikt.

### 1. Maak verbinding met uw draadloze netwerk.

Om iFIT-trainingen te kunnen gebruiken, moet de tablet zijn verbonden met een draadloos netwerk. Volg de instructies op het scherm om de tablet met uw draadloze netwerk te verbinden.

### 2. Instellingen aanpassen.

Volg de instructies op het scherm om de gewenste instellingen in te stellen, zoals de gewenste maateenheid en uw tijdzone.

Let op: Om deze instellingen later te kunnen wijzigen, bekijkt u **DE TABLETINSTELLINGEN WIJZIGEN** op bladzijde 13.

### 3. Inloggen of een iFIT-account aanmaken.

Volg de instructies op het scherm om met uw iFIT-account in te loggen of om een iFIT-account aan te maken.

### 4. Controleren op firmware-updates.

Druk eerst op de menu-toets (symbool van drie horizontale lijnen), dan op *Settings* (instellingen), dan op *Maintenance* (onderhoud) en vervolgens op *Update*. De tablet controleert of er firmware-updates zijn. Zie **DE TABLETINSTELLINGEN WIJZIGEN** op bladzijde 13 voor meer informatie.

**Firmware-updates worden altijd ontwikkeld om uw trainingservaring te verbeteren.** Hierdoor kunnen mogelijk nieuwe instellingen en functies niet in deze handleiding staan beschreven. Neem de tijd om uw tablet te ontdekken om te weten te komen hoe nieuwe instellingen en functies werken. Het is ook mogelijk dat sommige instellingen en functies die staan beschreven in deze handleiding niet langer ingeschakeld kunnen worden.

De tablet is nu klaar zodat u met uw training kunt beginnen. Op de volgende pagina's wordt uitgelegd hoe u de iFIT-trainingen, die de tablet biedt, kunt gebruiken.

**Om te trainen met de tablet**, zie bladzijde 11. **Voor het wijzigen de tabletinstellingen**, zie bladzijde 13. **Voor het verbinden met een draadloos netwerk**, zie bladzijde 14. **Voor het aansluiten van uw hoofdtelefoon op Bluetooth**, zie bladzijde 15.

Let op: Als er een velletje plastic op het scherm ligt, verwijder deze dan.

## TRAINEN MET DE TABLET

Om de tablet te gebruiken, moet u zijn aangemeld bij uw iFIT-account (zie stap 2 hieronder) en moet de tablet zijn verbonden met een draadloos netwerk (zie VERBINDEN MET EEN DRAADLOOS NETWERK op bladzijde 14).

### 1. Druk op het scherm om de tablet aan te zetten.

Zie DE TABLET INSCHAKELEN op bladzijde 9. Let op: Het kan even duren voordat de tablet klaar is voor gebruik.

### 2. Log in op uw iFIT-account.

Volg de aanwijzingen op het scherm om uw gebruikersnaam en wachtwoord in te voeren.

Let op: Als u binnen uw iFIT-account van gebruiker wilt wisselen, drukt u de menu-toets, drukt u op *Settings* (instellingen) en vervolgens op *Manage Accounts* (accounts beheren). Als het account meerdere gebruikers heeft, wordt er een lijst met gebruikers weergegeven. Druk op de naam van de gewenste gebruiker.

### 3. Selecteer een iFIT-training op het startscherm of de trainingsbibliotheek.

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

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

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

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

Als u een iFIT-training kiest, geeft het scherm een overzicht van de training weer waaronder informatie zoals de duur van de training en het geschatte aantal calorieën dat u tijdens de training verbrandt. Indien gewenst kunt u opties selecteren zoals het toevoegen van de training aan uw schema (zie stap 5) of het markeren van de training als favoriet (zie stap 6).

### 4. Start de iFIT-training en volg uw voortgang.

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

Een iFIT-coach leidt u door een meeslepende videotraining. Raak het scherm in een open ruimte aan om muziek-, trainerstem- en volume-opties voor de training te bekijken en te selecteren.

De tablet biedt verschillende weergavemodi. Welke trainingsinformatie wordt weergegeven, is afhankelijk van de weergavemodus die u kiest.

Sleep omhoog over het scherm om de weergavemodus volledig scherm te openen. Sleep omlaag op het scherm om de trainingsinformatie-displays te bekijken.

Druk op de verschillende trainingsinformatie-displays om meer opties te bekijken. Druk op de meer-toets (symbool +) om statistieken of overzichten te zien. Druk op het midden van het scherm om nog meer opties voor de weergavemodus te bekijken.

Druk simpelweg op het scherm om de training te pauzeren. Om verder te gaan met de training drukt u simpelweg op de optie om te hervatten.

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

Als de training stopt, wordt een samenvatting van de training op het scherm weergegeven. Indien gewenst kunt u opties selecteren zoals het toevoegen van de training aan uw schema (zie stap 5) of het toevoegen van de training aan uw favorietenlijst (zie stap 6). Druk dan op *Save Workout* (training opslaan) om terug te keren naar het startscherm.

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

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

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

**6. Creëer indien gewenst een lijst met favoriete iFIT-trainingen.**

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

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

**7. Draag indien gewenst een compatibele hartslagmonitor en meet uw hartslag.**

U kunt een compatibele hartslagmonitor dragen om uw hartslag te meten. Let op: De tablet ondersteunt alle Bluetooth® Smart hartslagmonitoren.

**Zie bladzijde 15 voor informatie over de aanschaf van een optionele compatibele hartslagmonitor.**

De tablet zal automatisch verbinding maken met uw compatibele hartslagmonitor. Uw hartslag wordt weergegeven wanneer uw hartslag wordt gedetecteerd.

**8. Schakel de tablet uit als u klaar bent met trainen.**

Zie DE TABLET UITSCHAKELEN op bladzijde 9.

## DE TABLETINSTELLINGEN WIJZIGEN

**BELANGRIJK: Firmware-updates worden altijd ontwikkeld om uw trainingservaring te verbeteren.** Hierdoor kunnen mogelijk nieuwe instellingen en functies niet in deze handleiding staan beschreven. Neem de tijd om uw tablet te ontdekken om te weten te komen hoe nieuwe instellingen en functies werken. Het is ook mogelijk dat sommige instellingen en functies die staan beschreven in deze handleiding niet langer ingeschakeld kunnen worden.

### 1. Kies het hoofdmenu van de instellingen.

Schakel de tablet eerst in (zie DE TABLET INSCHAKELEN op bladzijde 9). Let op: Het kan even duren voordat de tablet klaar is voor gebruik.

Kies vervolgens het startscherm (toets Home). Wanneer u de tablet inschakelt, verschijnt het startscherm op het scherm nadat de tablet is opgestart. Als u in een training bent, drukt u op het scherm en volgt u de aanwijzingen om de training te beëindigen en om terug te keren naar het startscherm. Als u in de instellingenmenu's bent, drukt u op de terug-toets (pijlsymbool) en dan op de afsluittoets (X-symbool) om terug te keren naar het startscherm.

Druk vervolgens op de menu-toets (symbool van drie horizontale lijnen) op het scherm en druk dan op *Settings* (instellingen). Het hoofdmenu van de instellingen wordt op het scherm weergegeven.

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

Schuif of tik op het scherm om indien gewenst omhoog of omlaag te scrollen. Als u het menu van een instelling wilt bekijken, drukt u simpelweg op de naam van het menu. Druk op de terug-toets (pijlsymbool) om een menu te verlaten. U kunt instellingen inzien en wijzigen in de volgende instellingenmenu's:

#### Account

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

#### Equipment (apparatuur)

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

#### About (algemene informatie)

- Legal (juridische informatie)

### 3. Trainingsinstellingen afstellen.

Om trainingsinstellingen af te stellen, drukt u op *In Workout* (in training) en drukt u vervolgens op de gewenste instellingen.

### 4. Pas de meeteenheid en andere instellingen aan.

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

### 5. Apparaat-informatie of tablet-app-informatie bekijken.

Druk op *Equipment Info* (apparatuur-informatie) en vervolgens op *Machine Info* (apparaat-informatie) of *App Info* (app-informatie) om informatie over uw fitnessspiegel of over de tablet-app te zien.

### 6. Werk de firmware van de tablet bij.

**Controleer voor de beste resultaten regelmatig op firmware-updates.** Druk op *Maintenance* (onderhoud) en vervolgens op *Update* om via uw draadloze netwerk te controleren of er firmware-updates zijn. De update zal automatisch beginnen. **BELANGRIJK: Om schade aan de fitnessspiegel te voorkomen, mag u niet op de stroomschakelaar drukken of de stroomadapter loskoppelen terwijl de firmware wordt bijgewerkt.**

Het scherm geeft de voortgang van de update weer. Als de update is voltooid, gaat de fitnessspiegel uit en weer aan. Als dit niet het geval is, drukt u op de stroomschakelaar, koppelt u de stroomadapter los en wacht u enkele seconden. Sluit de stroomadapter vervolgens weer aan en druk op de stroomschakelaar. Let op: Het kan even duren voordat de tablet klaar is voor gebruik.

Let op: Soms kan een firmware-update ertoe leiden dat uw tablet een beetje anders functioneert. Deze updates worden altijd ontwikkeld om uw trainingservaring te verbeteren.

### 7. Verlaat het hoofdmenu van de instellingen.

Druk op de terug-toets als u in een instellingenmenu bent. Druk vervolgens op de afsluittoets (X-symbool) om het hoofdmenu van de instellingen te verlaten.

## VERBINDEN MET EEN DRAADLOOS NETWERK

U moet de tablet op een draadloos netwerk aansluiten om iFIT-trainingen en verschillende andere functies van de tablet te gebruiken.

### 1. Selecteer het startscherm.

Schakel de tablet eerst in (zie DE TABLET INSCHAKELEN op bladzijde 9). Let op: Het kan even duren voordat de tablet klaar is voor gebruik.

Kies vervolgens het startscherm (toets Home). Wanneer u de tablet inschakelt, verschijnt het startscherm op het scherm nadat de tablet is opgestart. Als u in een training bent, drukt u op het scherm en volgt u de aanwijzingen om de training te beëindigen en om terug te keren naar het startscherm. Als u in de instellingenmenu's bent, drukt u op de terug-toets (pijlsymbool) en dan op de afsluittoets (X-symbool) om terug te keren naar het startscherm.

### 2. Het draadloze-netwerkmenu selecteren.

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

### 3. Schakel Wi-Fi in.

Zorg ervoor dat Wi-Fi® is ingeschakeld. Als dit niet het geval is, druk dan op de wisseltoets *Wi-Fi* om het in te schakelen.

### 4. Een draadloze netwerkverbinding instellen en beheren.

Als Wi-Fi is ingeschakeld, geeft het scherm een lijst met beschikbare netwerken weer. Let op: Het kan even duren voordat de lijst met draadloze netwerken wordt weergegeven.

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

Als een lijst met netwerken wordt weergegeven, drukt u op het gewenste netwerk. Let op: U dient uw netwerknaam (SSID) te kennen. Als uw netwerk beveiligd is met een wachtwoord, moet u ook het wachtwoord weten.

Volg de aanwijzingen op het scherm om uw wachtwoord in te voeren en verbinding te maken met het geselecteerde draadloze netwerk. (Zie HET TOUCHSCREEN GEBRUIKEN op bladzijde 10 voor meer informatie over het gebruik van het toetsenbord.)

Als de tablet met uw draadloze netwerk is verbonden, wordt er een vinkje naast de naam van het draadloze netwerk weergegeven.

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

Let op: De tablet ondersteunt onbeveiligde en beveiligde (WEP, WPA™ en WPA2™) codering. Een breedbandverbinding wordt aanbevolen; de werking hangt af van de verbindingssnelheid.

**Let op: Indien u vragen heeft na het volgen van deze instructies, gaat u naar [support.iFIT.com](http://support.iFIT.com) voor hulp.**

### 5. Verlaat het draadloze-netwerkmenu.

Druk op de terug-toets (pijl-symbool) om het draadloze-netwerkmenu te verlaten.

## UW HOOFDTELEFOON AANSLUITEN OP BLUETOOTH

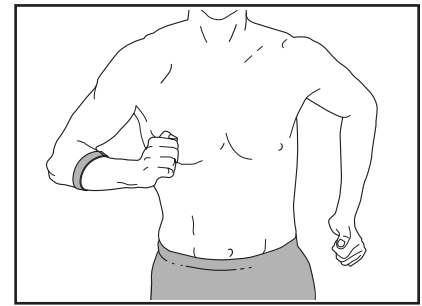
Indien de tablet is uitgerust met deze functie, kunt u uw Bluetooth-geschikte hoofdtelefoon aansluiten om naar audio te luisteren vanaf uw tablet via uw hoofdtelefoon.

Om uw hoofdtelefoon op de tablet aan te sluiten, zet u eerst uw hoofdtelefoon aan en houdt u deze nabij de tablet. Selecteer vervolgens een iFIT-training (zie bladzijde 11). Druk vervolgens op *Connect Bluetooth Headphones* (Bluetooth-hoofdtelefoon aansluiten) wanneer deze optie op het scherm verschijnt.

Om uw hoofdtelefoon te koppelen met de tablet, selecteert u uw hoofdtelefoon uit de lijst op het scherm. Als uw hoofdtelefoon en de tablet met succes zijn gekoppeld, wordt de audio van de tablet via de hoofdtelefoon afgespeeld.

## DE OPTIONELE HARTSLAGMONITOR

Of uw doel is om vet te verbranden of om uw cardiovasculair systeem te verbeteren, de sleutel tot het bereiken van de beste resultaten is het behouden van de juiste



hartslagwaarde tijdens uw oefening. Met de optionele draagbare hartslagmonitor kunt u tijdens de training voortdurend uw hartslag meten. Dat zal u helpen uw persoonlijke fitnessdoelen te behalen. **Voor het kopen van een hartslagmonitor, raadpleegt u de omslag van deze handleiding.**

Let op: De tablet ondersteunt alle Bluetooth Smart hartslagmonitoren.

---

# ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

## ONDERHOUD

Regelmatig onderhoud is belangrijk voor optimale werking en vermindering van slijtage. Controleer steeds bij gebruik alle onderdelen van de fitnessspiegel en draai ze goed vast. Vervang versleten onderdelen meteen. Gebruik alleen door de fabrikant geleverde onderdelen.

Gebruik een vochtige doek en een klein beetje milde zeep of glasreiniger om de fitnessspiegel schoon te maken. **BELANGRIJK: Om schade aan de fitnessspiegel te voorkomen, houdt u vloeistoffen uit de buurt van de fitnessspiegel en houdt u de fitnessspiegel uit direct zonlicht.**

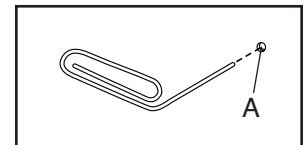
## PROBLEMEN MET DE TABLET OPLOSSEN

Als de tablet niet wordt ingeschakeld, zorg er dan voor dat de stroomadapter volledig is aangesloten en dat de stroomschakelaar is ingedrukt.

**Bel met het telefoonnummer op de voorkant van deze handleiding als een vervangende stroomadapter nodig is. BELANGRIJK: Gebruik alleen een door de fabrikant geleverde gereguleerde stroomadapter om schade aan de tablet te voorkomen.**

Controleer, voor de beste resultaten, regelmatig op firmware-updates (zie DE TABLETINSTELLINGEN WIJZIGEN op bladzijde 13).

Als de tablet niet op de juiste wijze opstart of als het blokkeert en niet reageert, reset u de tablet naar de fabrieksinstellingen.

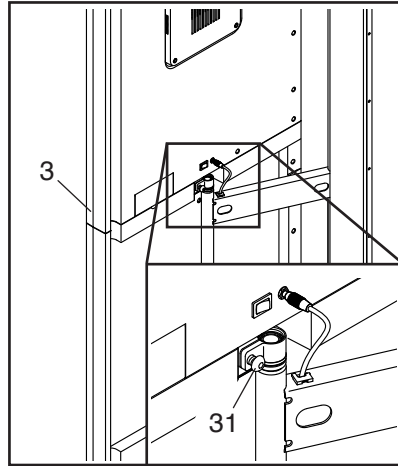


**BELANGRIJK: Hiermee wist u al uw aanpassingen in de instellingen van de tablet.** U hebt twee mensen nodig om de tablet te resetten. Druk eerst op de stroomschakelaar en trek vervolgens de stekker van de stroomadapter eruit. Zoek vervolgens de kleine reset-opening (A) aan de achterkant van de tablet. Houd met een gebogen paperclip de reset-knop in de opening ingedrukt en laat een tweede persoon de stroomadapter aansluiten en op de stroomschakelaar drukken. Houd de reset-knop ingedrukt tot de tablet aan gaat. Als het resetten voltooid is, zal de tablet uitgaan en dan weer aangaan. Als dat niet gebeurt, haal de stroomadapter uit het stopcontact en steek deze weer in. Als de tablet aangaat, controleert u op firmware-updates (zie DE TABLETINSTELLINGEN WIJZIGEN op bladzijde 13). Let op: Het kan even duren voordat de tablet klaar is voor gebruik.

## DE DEUR EN HET SCHARNIER VERSTELLEN

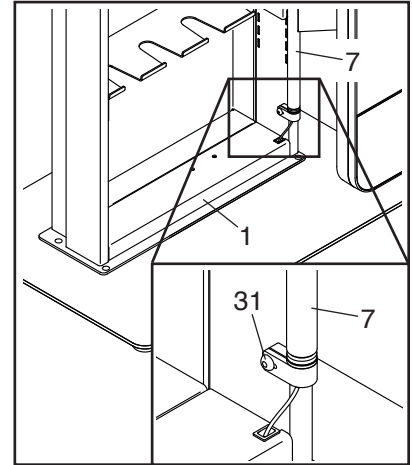
Als de **deur** niet gemakkelijk beweegt, of als de deur te vrij beweegt, moet de bovenste beugel op het scharnier worden afgesteld.

Zoek de M8 x 15mm Schroef (31) in de achterkant van de Deur (3). Draai de Schroef los of vast totdat de Deur naar wens beweegt.



Als het **scharnier** niet gemakkelijk beweegt, of als het scharnier te vrij beweegt, moet de onderste beugel in de kast worden afgesteld.

Zoek de M8 x 15mm Schroef (31) rechtsonder in de Kast (1). Draai de Schroef los of vast totdat het Scharnier (7) naar wens beweegt.





# TRAININGSRICHTLIJNEN

**⚠ WAARSCHUWING:**  
Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen boven de 35 jaar, of personen met bestaande gezondheidsproblemen.

Deze richtlijnen helpen u bij het uitvoeren van uw trainingsprogramma. Raadpleeg een goed aangeschreven boek of maak een afspraak met uw huisarts voor gedetailleerde trainingsinformatie. Onthoud dat goede voeding en voldoende rust essentieel zijn voor succesvolle resultaten.

## TRAININGSINTENSITEIT

Het maakt niet uit of u vet wilt verbranden of uw hart- en vaatstelsel wilt verbeteren: de beste resultaten behaalt u door op de juiste intensiteit te trainen. U kunt het juiste intensiteitsniveau bepalen door uw hartslag als leidraad te gebruiken. Het diagram hieronder geeft de aanbevolen hartslagen aan voor vetverbranding en voor aerobic-oefeningen.

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

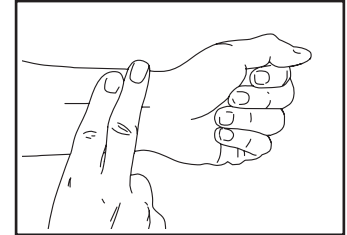
Voor het vinden van het juiste intensiteitsniveau zoekt u uw leeftijd onderaan de grafiek (leeftijden worden afgerond naar het dichtstbijzijnde tiental). De drie getallen boven uw leeftijd bepalen uw "trainingszone". Het laagste getal is de hartslag voor vetverbranding, het middelste getal is de hartslag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

**Vet verbranden** – U moet gedurende een langere tijd op een lage intensiteit trainen om vet effectief te verbranden. Tijdens de eerste minuten training verbruikt uw lichaam koolhydraten voor energie. Pas na de eerste minuten training begint uw lichaam met het verbranden van opgeslagen vetcalorieën voor energie. Als het uw doel is om vet te verbranden, stelt u de intensiteit van uw training in totdat uw hartslag rond het laagste getal van uw trainingszone zit. Als u maximaal vet wilt verbranden, traint u totdat uw hartslag rond het middelste getal van uw trainingszone ligt.

**Aerobic-oefening** – Als het uw doel is om uw hart- en vaatstelsel te versterken, moet u een aerobic-oefening uitvoeren wat een activiteit is die grote hoeveelheden zuurstof vereist gedurende langere perioden. Stel de intensiteit van uw training af totdat uw hartslag rond het hoogste getal van uw trainingszone ligt als u een aerobic-oefening wilt uitvoeren.

## UW HARTSLAG METEN

U moet minstens vier minuten trainen om uw hartslag te kunnen meten. Stop dan met trainen en plaats twee vingers op uw pols zoals is afgebeeld.



Neem uw hartslag gedurende zes seconden op en vermenigvuldig het resultaat met 10 om uw hartslag te weten. Als u bijvoorbeeld 14 hartslagen in zes seconden tijd voelt, dan is uw hartslag 140 slagen per minuut.

## TRAININGSRICHTLIJNEN

**Warming up** – Begin gedurende 5 tot 10 minuten met strekken en lichte trainingen. Een juiste warming up verhoogt uw lichaamstemperatuur en uw hartslag en bevordert uw bloedsomloop als voorbereiding op uw training.

**Trainingszone-oefening** – Train gedurende 20 tot 30 minuten en houd uw hartslag in de trainingszone. (Houd tijdens de eerste paar weken van uw trainingsprogramma uw hartslag niet langer dan 20 minuten in uw trainingszone.) Adem regelmatig en diep in tijdens het trainen. Houd nooit uw adem in.

**Afkoelen** – Eindig met 5 tot 10 minuten strekken. Strecken bevordert de soepelheid van uw spieren en helpt problemen voorkomen na de training.

## TRAININGSFREQUENTIE

Voer per week drie trainingen uit en houd ten minste één dag rust tussen de trainingen om uw conditie op peil te houden of te verbeteren. Na een aantal maanden regelmatig trainen, kunt u dit desgewenst uitbouwen naar vijf trainingen per week. Onthoud dat dagelijks regelmatig en met plezier oefenen de sleutel tot succes is.

# ONDERDELENLIJST

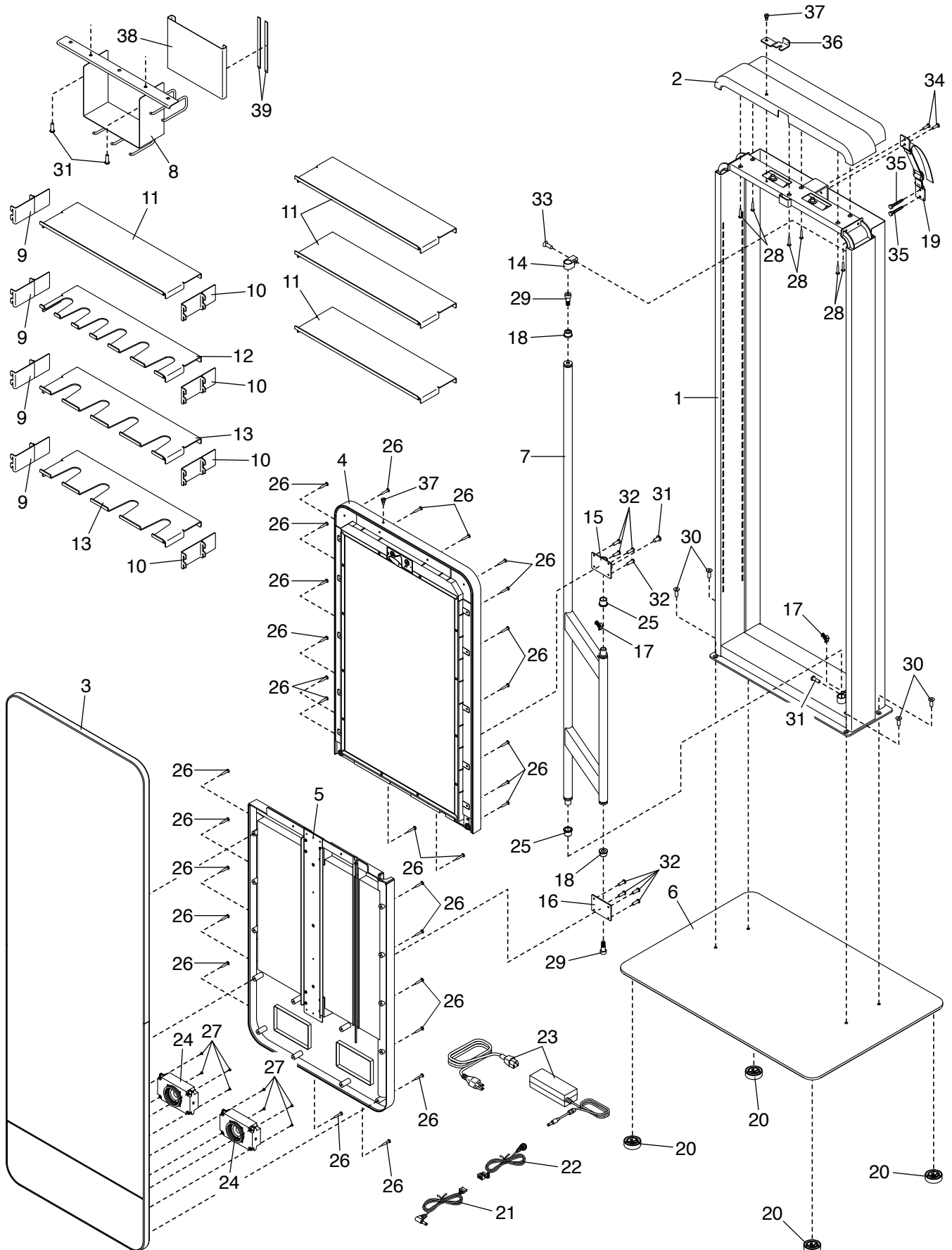
Modelnr. NTB15019-INT.1 R0721A

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Kast	22	1	Draad van het Onderstel
2	1	Dop	23	1	Stroomadapter
3	1	Spiegel/Deur	24	2	Luidsprekermodule
4	1	Tabletmodule	25	2	Penhuls
5	1	Achterkap	26	30	Spiegelschroef
6	1	Basis	27	8	Luidsprekerschroef
7	1	Scharnier	28	6	Dopschroef
8	1	Vaste Plank	29	2	M10 x 31mm Schouder Schroef
9	4	Linkerhanger	30	4	M8 x 16mm Schroef
10	4	Rechterhanger	31	4	M8 x 15mm Schroef
11	4	Plank	32	8	M4 x 12mm Schroef
12	1	Klein Rek	33	1	M8 x 22mm Schroef
13	2	Groot Rek	34	2	M6 x 10mm Schroef
14	1	Scharnierbeugel	35	2	M5 x 50mm Kraagschroef
15	1	Bovenste Beugel	36	1	Vergrendeling
16	1	Onderste Beugel	37	2	M8 Schouder Schroef
17	2	Trekontlasting	38	1	Logoplaat
18	2	Schroefhuls	39	2	Dubbelzijdig Tape
19	1	Touw	*	–	Montagegereedschap
20	4	Voet	*	–	Gebruikershandleiding
21	1	Scharnierdraad			

Let op: Technische gegevens zijn onderhevig aan wijzigingen zonder voorafgaande kennisgeving. Zie de achterkant van deze handleiding voor informatie over het bestellen van vervangingsonderdelen. \*Deze onderdelen worden niet weergegeven in afbeeldingen.

# GEDETAILEERDE TEKENING

Modelnr. NTB15019-INT.1 R0721A



---

# VERVANGINGSONDERDELEN BESTELLEN

Raadpleeg de voorkant van deze handleiding voor het bestellen van vervangingsonderdelen. Houd de volgende informatie bij de hand als u contact met ons opneemt, zodat wij u van dienst kunnen zijn:

- het modelnummer en serienummer van het product (raadpleeg de voorkant van deze handleiding)
- de naam van het product (raadpleeg de voorkant van deze handleiding)
- het referentienummer en de beschrijving van de vervangingsonderdelen (zie ONDERDELENLIJST en GEDETAILLEERDE TEKENING aan het eind van deze handleiding)

---

## INFORMATIE OVER RECYCLING

**Dit elektronisch product mag niet bij het gemeentelijk afval worden gegooid. Om het milieu te beschermen moet dit product na afloop van de levensduur overeenkomstig de wetgeving worden gerecycled.**

Gebruik recycling installaties die bevoegd zijn voor het verwerken van dit soort afval in uw streek. Zo zult u het milieu helpen beschermen en de Europese normen voor milieubescherming helpen verbeteren. Als u meer informatie nodig hebt over veilige en correcte afvalverwijdering, neem contact op met uw plaatselijke gemeentedienst of de winkel waar u dit product hebt gekocht.

