



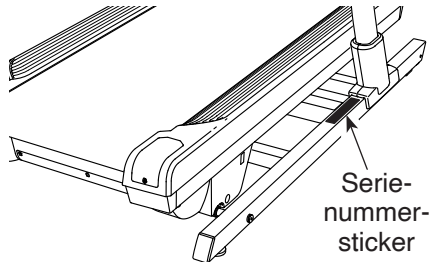
NordicTrack®

COMMERCIAL X22i

Modelnr. NTL29221-INT.1

Serienr. _____

Schrijf het serienummer in het vakje hierboven voor latere raadpleging.



KLANTENSERVICE

Indien u assistentie nodig heeft, verzoeken wij u uw product op onze website iFITsupport.eu te registreren.

Telefoonnummer: 207 082 883

Openingstijden: maandag-vrijdag
09.00-18.00 uur

OPGELET

Lees alle voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding door voordat u deze apparatuur gebruikt. Bewaar deze handleiding voor verdere raadpleging.

GEBRUIKERSHANDLEIDING

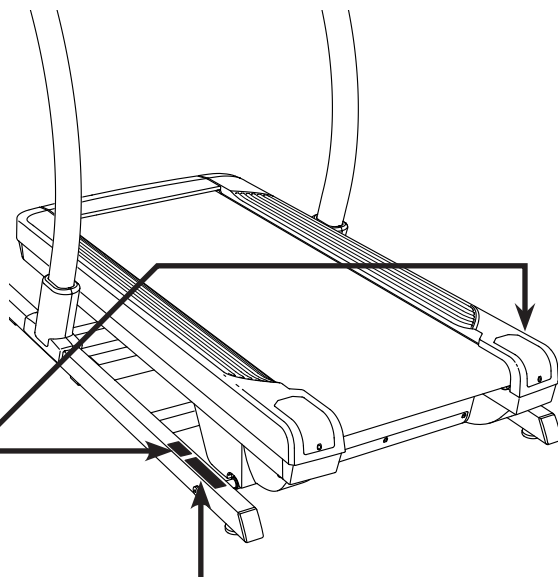


INHOUDSOPGAVE

PLAATSING WAARSCHUWINGSSTICKER	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	5
ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA	6
MONTAGE	7
DE HELLINGTRAINER GEBRUIKEN	12
DE HELLINGTRAINER VERPLAATSEN	23
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN	24
TRAININGSRICHTLIJNEN	28
LIJST MET ONDERDELEN	29
GEDETAILLEERDE TEKENING	31
VERVANGINGSONDERDELEN BESTELLEN	Achterkant
RECYCLINGINFORMATIE	Achterkant

PLAATSING WAARSCHUWINGSSTICKER

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



⚠ OPGELET
Houdt uw handen en voeten tijdens het gebruik van de loopband van deze plaatsen weg.

⚠ WAARSCHUWING: Lees and volg waarschuwingen en krijg goede instructie voordat gebruik van dit apparaat. 

 <ul style="list-style-type: none">•Ga altijd op de zijrails staan bij het starten en stoppen van de loopband.•Stel de snelheid geleidelijk bij.•Houdt U tijdens het gebruik van de loopband vast aan de handleidingen om te voorkomen dat U valt draag ook altijd de veiligheidsclip.	 <ul style="list-style-type: none">•Stop wanneer u zich niet goed voelt, duizelig of kortademig wordt.•Laat kinderen niet in de buurt van of op de loopband spelen.•Haal de sleutel uit het apparaat wanneer U deze niet gebruikt.	 <ul style="list-style-type: none">•Blijf met uw kleding, uw vingers en hoofdhaar uit de buurt van de lopende band.•Probeer nooit tijdens het gebruik de loopband te repareren of bij te stellen.•Draag altijd sportschoenen wanneer U op de loopband oefent.
---	---	--

NORDICTRACK en IFIT zijn geregistreerd handelsmerken van iFIT Inc. Google Maps is een handelsmerk van Google LLC. Het Bluetooth® woordmerkteken en de logo's zijn geregistreerde handelsmerken van Bluetooth SIG, Inc. en worden gebruikt onder licentie. 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 hellingtrainer voordat u deze gebruikt om het risico op brandwonden, brand, elektrische schok of ernstig letsel aan personen te verminderen. ICON is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik van dit product.

1. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om zich ervan te vergewissen dat allen die de hellingtrainer gebruiken voldoende op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen.
2. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 16 jaar en huisdieren bij de hellingtrainer vandaan.
3. Raadpleeg uw medisch zorgverlener voordat u met een trainingsprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar of met bestaande gezondheidsproblemen.
4. Raadpleeg uw medisch zorgverlener voordat u begint of doorgaat met een trainingsprogramma tijdens de zwangerschap. Gebruik de hellingtrainer alleen met toestemming van uw medisch zorgverlener.
5. Het is niet de bedoeling dat de hellingtrainer wordt gebruikt door mensen met mentale, sensitieve of fysieke beperkingen of gebrek aan ervaring en kennis, tenzij zij onder supervisie of instructie staan betreffende het gebruik van de hellingtrainer door iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid.
6. Gebruik de hellingtrainer alleen zoals beschreven in deze handleiding.
7. De hellingtrainer is uitsluitend voor huiselijk gebruik bedoeld. Gebruik de hellingtrainer niet commercieel, niet voor verhuur of in een instelling.
8. Gebruik de hellingtrainer uitsluitend binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats de hellingtrainer niet in een garage, op een overdekt terras of bij water.
9. Plaats de hellingtrainer op een vlakke ondergrond met minstens 2,4 m ruimte achter de hellingtrainer en 0,6 m ruimte aan iedere kant van de hellingtrainer. Zorg ervoor dat de hellingtrainer geen luchtopeningen blokkeert. Leg een matje onder de hellingtrainer om de vloer of de vloerbedekking te beschermen.
10. Gebruik de hellingtrainer niet waar spuitbussen gebruikt worden of waar zuurstof beheerd wordt.
11. De hellingtrainer mag alleen door personen die minder dan 136 kg wegen gebruikt worden.
12. Laat nooit meer dan één persoon tegelijkertijd op de hellingtrainer.
13. Draag de juiste kleding bij gebruik van de hellingtrainer. Draag geen losse kleding die in de hellingtrainer verstrikt kan raken. Sportondersteunende kleding wordt voor zowel mannen als vrouwen aanbevolen. *Draag altijd sportschoenen. Gebruik de hellingtrainer nooit op blote voeten, nooit op sokken, of met sandalen aan.*
14. Volg de instructies op bladzijde 12 voor het aansluiten van het stroomsnoer. Zorg ervoor dat het stroomsnoer goed is aangesloten op een geaard stopcontact. Geen enkel ander apparaat mag op dezelfde groep aangesloten zijn.
15. Als u een verlengsnoer nodig hebt, gebruik dan alleen een 3-dradige geleider van 1,5 m of korter met een snoermaat van 2 mm².
16. Houd het stroomsnoer uit de buurt van verwarmde oppervlakken.
17. Gebruik de hellingtrainer niet wanneer het stroomsnoer of de stekker beschadigd is, of wanneer de hellingtrainer niet goed werkt. (Zie ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN op bladzijde 24 als de hellingtrainer niet goed werkt.)

18. Lees, begrijp en test de noodstopprocedure voordat u de hellingtrainer gaat gebruiken. (Zie DE STROOM INSCHAKELEN op bladzijde 14.) Draag altijd de clip tijdens het gebruik van de hellingtrainer.
19. Wees voorzichtig bij het op- en afstappen van de hellingtrainer. Ga altijd op de voetleuningen staan wanneer de loopbandriem wordt gestart of gestopt. Houd altijd de handleuning vast terwijl u de hellingtrainer gebruikt.
20. Het geluidsniveau van de hellingtrainer zal toenemen wanneer een persoon op de hellingtrainer loopt.
21. Houd vingers, haar en kleding weg van de bewegende loopbandriem.
22. De hellingtrainer kan op hoge snelheden draaien. Pas de snelheid geleidelijk aan om schokkende versnellingen te voorkomen.
23. Laat de hellingtrainer nooit zonder toezicht draaien. Verwijder altijd de sleutel, zet de stroomschakelaar in de stand Off (uit) (zie de tekening op bladzijde 5 voor de locatie van de stroomschakelaar) en haal het stroomsnoer uit het stopcontact als de hellingtrainer niet wordt gebruikt.
24. Voltooi eerst de montage van de hellingtrainer voordat u deze verplaatst. (Zie MONTAGE op bladzijde 7 en DE HELLINGTRAINER VERPLAATSEN op bladzijde 23). U moet in staat zijn om 20 kg veilig op te kunnen tillen om de hellingtrainer in te klappen, te laten zakken of te verplaatsen.
25. Steek nooit iets in een opening van de hellingtrainer.
26. Controleer steeds bij gebruik regelmatig alle onderdelen van de hellingtrainer en draai ze goed vast. Vervang versleten onderdelen direct. Gebruik alleen door de fabrikant geleverde onderdelen.
27. **GEVAAR:** Haal altijd direct het stroomsnoer uit het stopcontact na gebruik, voor het schoonmaken van de hellingtrainer, voor het plegen van onderhoud en voor het afstellen zoals in deze handleiding beschreven. Verwijder nooit de motorkap tenzij een erkende onderhoudsvertegenwoordiger u aangeeft dat te doen. Onderhoud, anders dan de procedures in deze handleiding, dient uitsluitend door een erkende onderhoudsvertegenwoordiger uitgevoerd te worden.
28. Te veel oefeningen uitvoeren kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Stop onmiddellijk en begin met afkoelen als u tijdens het trainen uitgeput raakt, kortademig wordt of pijn voelt.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

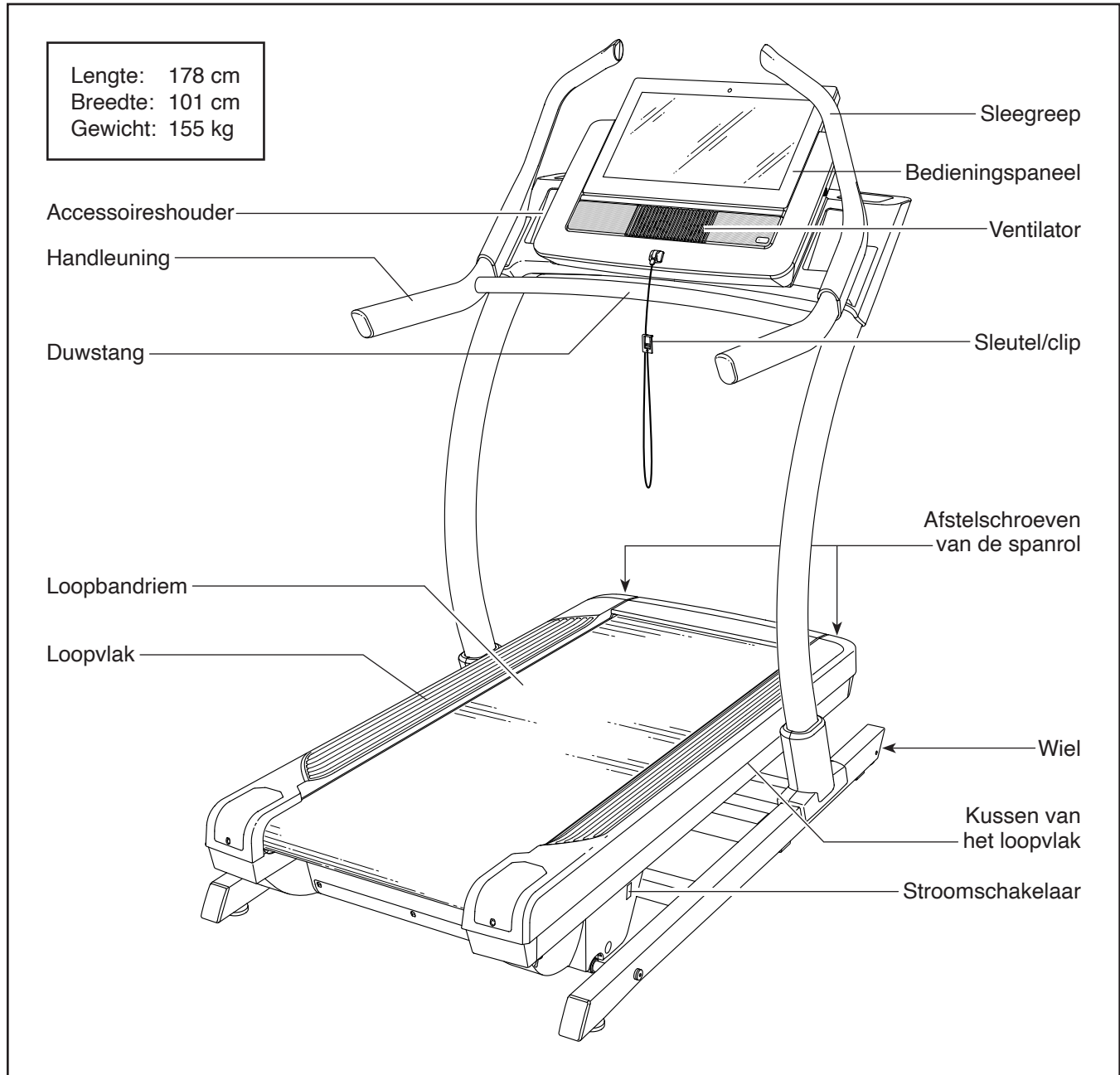
VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u voor de revolutionaire NORDICTRACK® COMMERCIAL X221 hellingtrainer gekozen heeft. De COMMERCIAL X221 hellingtrainer biedt een reeks functies die zijn ontwikkeld om uw trainingen thuis effectiever en leuker te maken.

Lees, voor uw welzijn, deze handleiding zorgvuldig door voordat u de hellingtrainer begint te gebruiken. Raadpleeg de voorkant van deze handleiding mocht u nog vragen hebben nadat u de handleiding

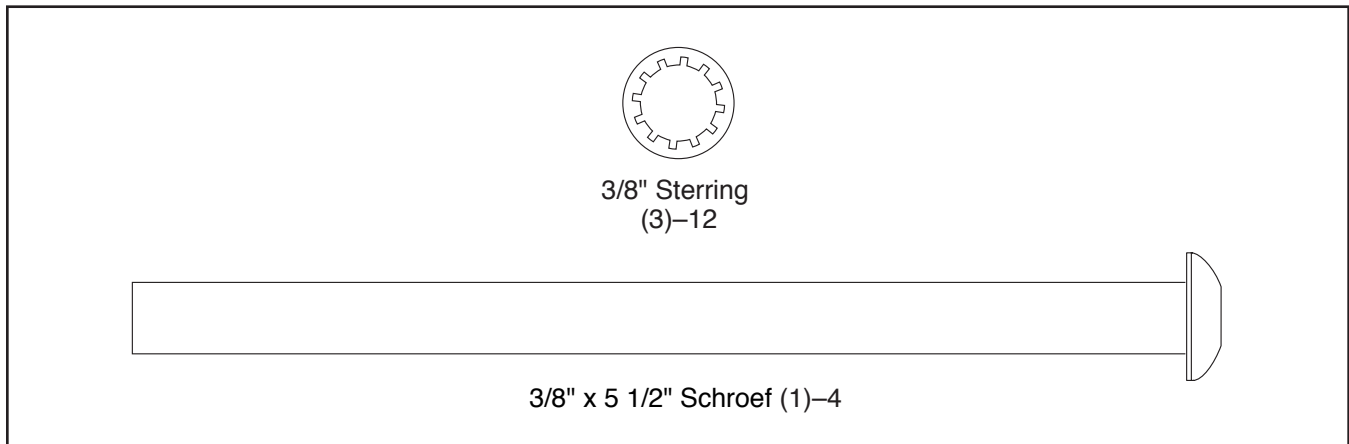
hebt doorgelezen. Noteer het productmodelnummer en het serienummer voordat u contact met ons opneemt, zodat wij u beter van dienst kunnen zijn. Het modelnummer en de locatie van de sticker met het serienummer worden weergegeven op de voorkant van de handleiding.

Voordat u verder leest, kunt u het beste eerst aandachtig de tekening met de verschillende onderdelen hieronder bekijken.



ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA

Gebruik de onderstaande tekeningen om kleine onderdelen te herkennen. Het getal tussen haakjes onder iedere tekening is het referentienummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN aan het eind van deze handleiding. Het nummer naast het referentienummer is het aantal dat nodig is voor de montage. **Let op: Als er een onderdeel van de kit met bevestigingsonderdelen lijkt te ontbreken, controleer dan eerst of het vooraf al is gemonteerd. Er kunnen extra onderdelen zijn meegeleverd.**

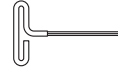


MONTAGE

- De montage moet door twee personen worden uitgevoerd.
- Leg alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal niet weg tot u volledig klaar bent met de montage.
- Er kan na verzending een vette substantie op de buitenkant van de hellingtrainer zitten. Dit is normaal. Mocht er wat vet op de bovenkant van de hellingtrainer bevinden, veeg dit dan weg met een zachte doek en een mild, niet-schurend reinigingsmiddel.

- Voor het vaststellen van de kleine onderdelen, kijkt u op bladzijde 6.
- Voor montage hebt u het volgende gereedschap nodig:

de meegeleverde inbussleutels

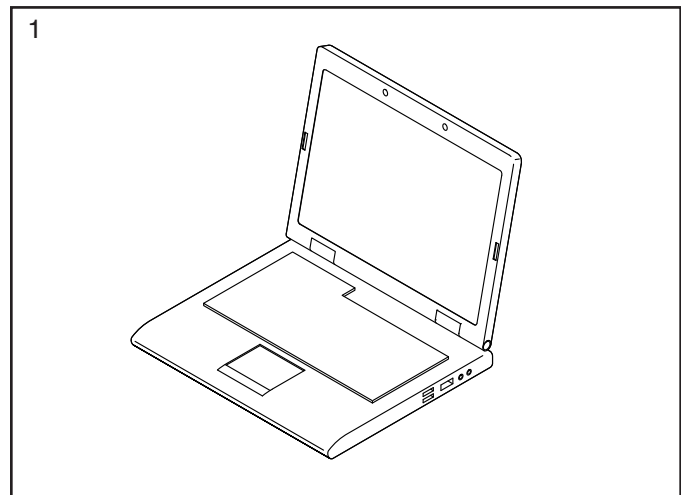


Gebruik geen elektrisch gereedschap om schade aan onderdelen te voorkomen.

1. Ga naar iFITsupport.eu op uw computer en registreer uw product.

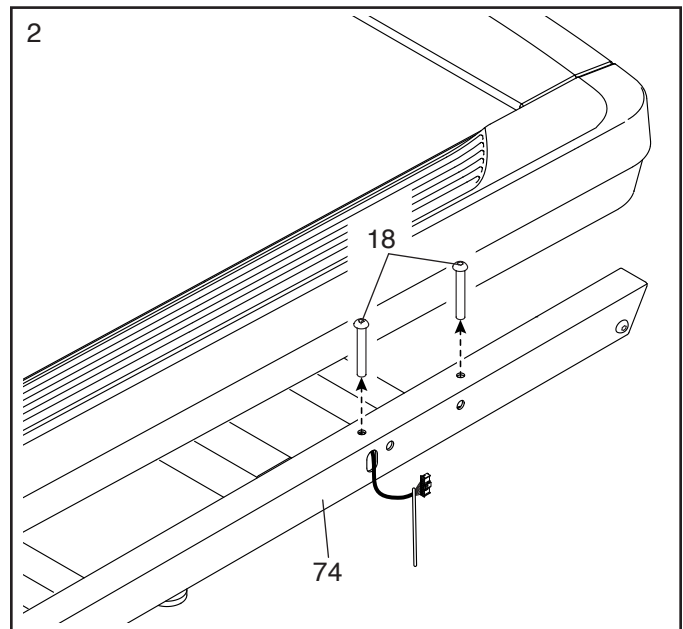
- uw eigendom vast te leggen
- uw garantie te activeren
- prioriteit bij klantondersteuning te krijgen als u ooit hulp nodig heeft

Let op: Indien u geen toegang tot internet heeft, kunt u bellen met de Klantenservice (zie de voorkant van deze handleiding) en uw product registreren.

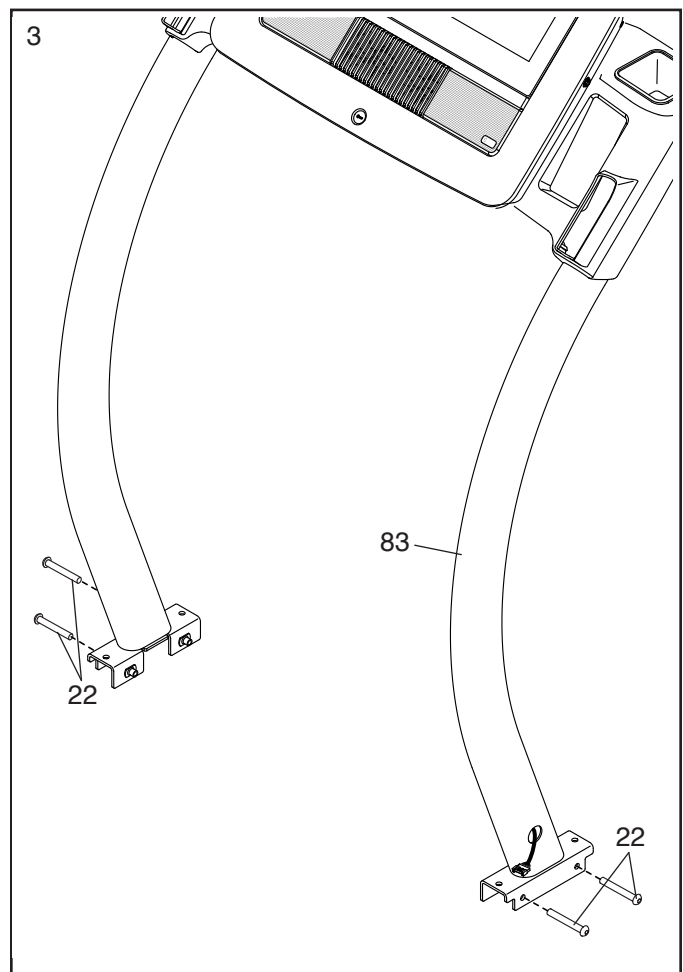


2. **Zorg ervoor dat het stroomsnoer niet op het stopcontact is aangesloten.**

Verwijder de vier 3/8" x 3 1/4" Schroeven (18) uit de Basis (74) (slechts één kant is afgebeeld). **Bewaar de Schroeven.**



3. Verwijder de vier 3/8" x 2 3/4" Schroeven (22) uit de Staanders (83). **Bewaar de Schroeven.**

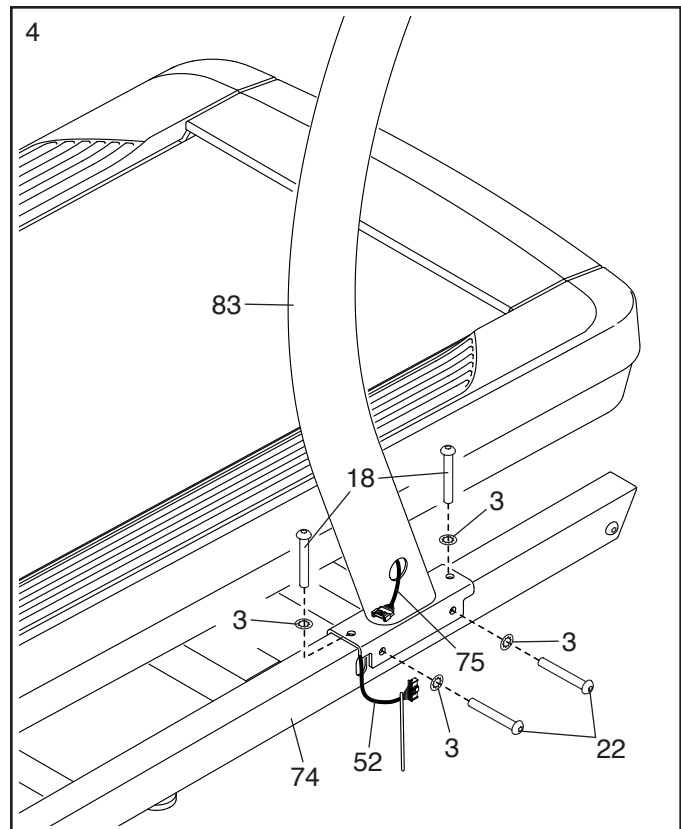


4. Plaats de Staanders (83) op de Basis (74).
Zorg ervoor dat het gat met het Draad van de Staander (75) zich rechts bevindt.

Bevestig de rechter Staander (83) met twee van de 3/8" x 3 1/4" Schroeven (18) en twee van de 3/8" x 2 3/4" Schroeven (22) die u zojuist heeft verwijderd en vier 3/8" Sterringen (3). **Draai de Schroeven nog niet volledig vast. Zorg dat de Draad van de Basis (52) niet bekneld raakt.**

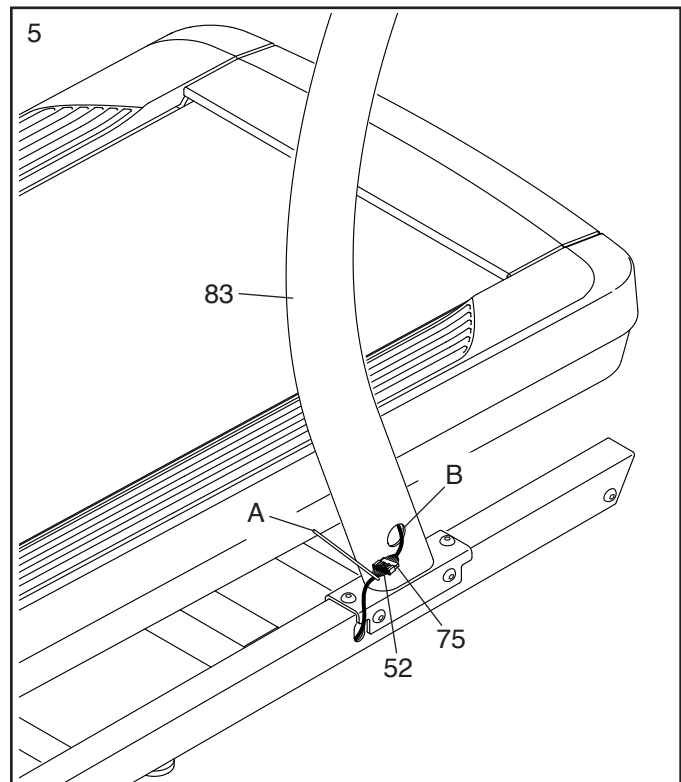
Maak de linker Staander (niet afgebeeld) op dezelfde manier vast. Let op: Er is geen draad aan de linkerkant.

Draai vervolgens de 3/8" x 3 1/4" Schroeven (18) en de 3/8" x 2 3/4" Schroeven (22) helemaal vast.



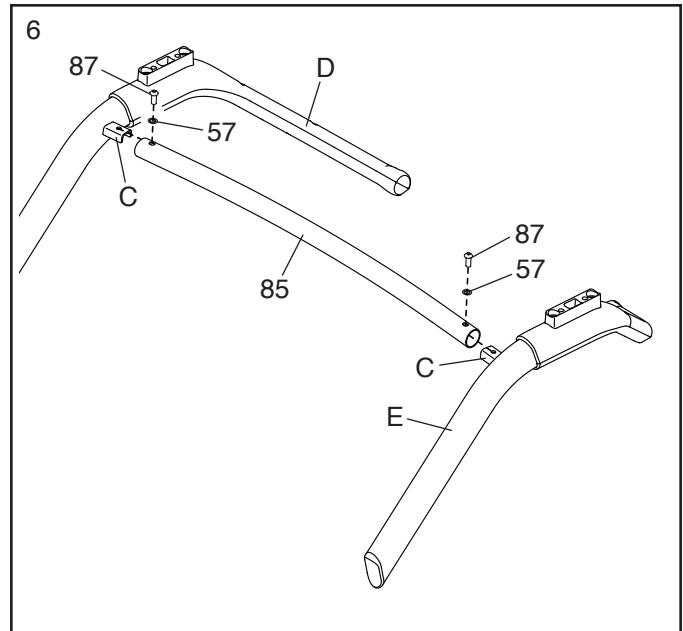
5. Verbind de Draad van de Basis (52) met de Draad van de Staander (75). **BELANGRIJK: De draadconnectors zouden makkelijk samen moeten glijden en op hun plaats moeten klikken met een hoorbare klik. Gebeurt dat niet, draai dan een van de connectors en probeer het opnieuw. Om uw hellingtrainer goed te laten functioneren, moet u de draden juist aansluiten.**

Verwijder vervolgens de binder (A) uit de Draad van de Basis (52) en steek de connectoren in het gat (B) in de rechter Staander (83).



6. Verwijder de 5/16" x 1" Schroeven (87) en de 5/16" Sterringen (57) uit de beugels (C) op de rechter- en linkerhandleuningsmodule (D, E).

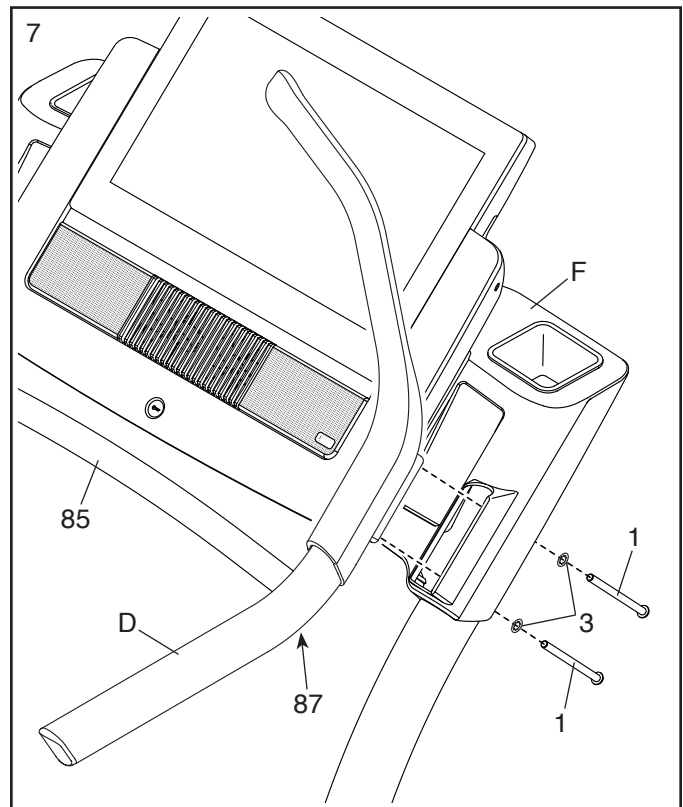
Plaats met behulp van een tweede persoon de rechter- en linkerhandleuningsmodule (D, E) ondersteboven, zoals afgebeeld. Bevestig vervolgens de Dwarsstang (85) aan de handleuningsmodules met de 5/16" x 1" Schroeven (87) en de 5/16" Sterringen (57). **Draai de Schroeven nog niet vast.**



7. Plaats de handleuningsmodule (D) met de hulp van een tweede persoon op de bedieningspaneelmodule (F).

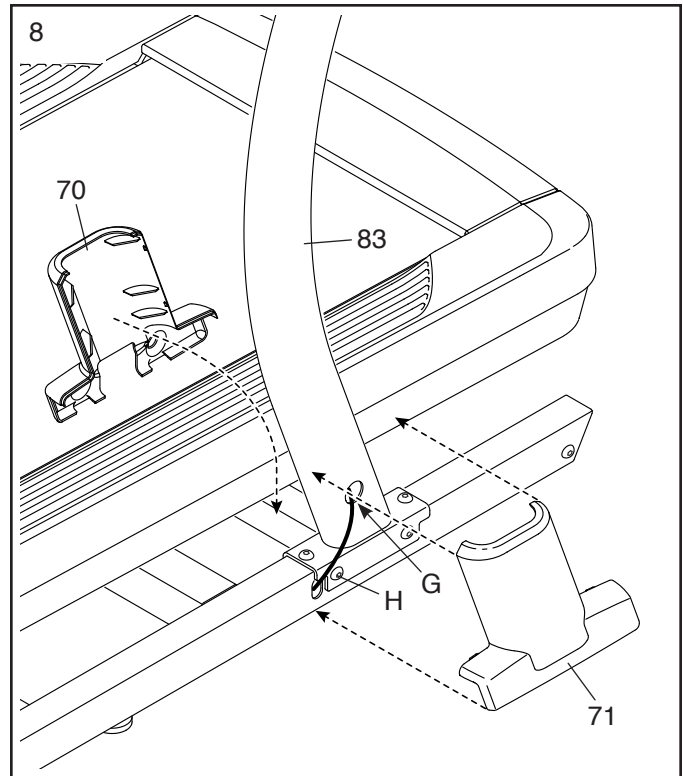
Bevestig de handleuningsmodule (D) met vier 3/8" x 5 1/2" Schroeven (1) en vier 3/8" Sterringen (3) (slechts één kant is weergegeven); **draai alle vier de Schroeven eerst aan en draai ze dan vast.**

Draai vervolgens de 5/16" x 1" Schroef (87) aan die zich bevindt onder elke kant van de Dwarsstang (85).



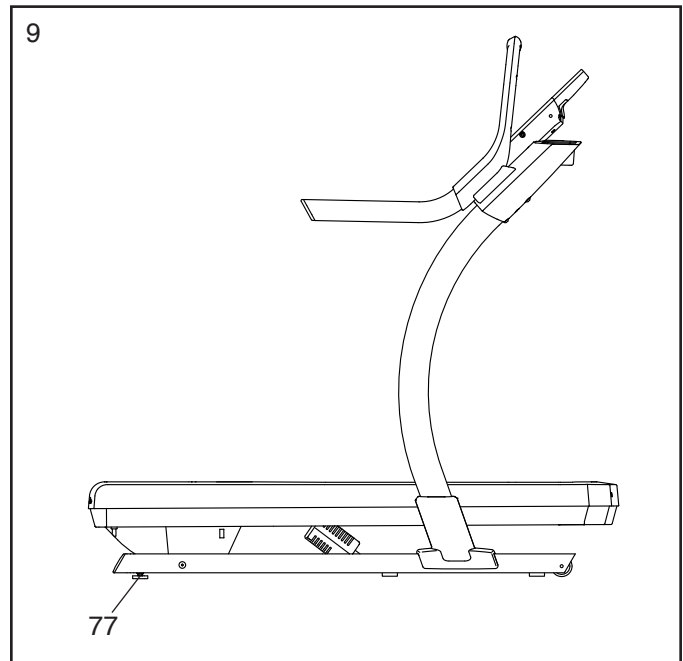
8. Schuif de Binnenkap van de Rechterstaander (70) tegen het onderste uiteinde van de rechter Staander (83). Druk vervolgens de Buitenkap van de Rechterstaander (71) tegen de Binnenkap van de Rechterstaander tot ze in elkaar vastklikken. **Zorg ervoor dat de draden (G) niet bekneld raken, niet te strak worden aange-trokken of over de aangegeven schroef (H) rusten.**

Bevestig de Binnenkap van de Linkerstaander (niet afgebeeld) en de Buitenkap van de Linkerstaander (niet afgebeeld) zoals hierboven beschreven. Let op: Er is geen draad aan de linkerkant.



9. Verplaats, indien nodig, de hellingtrainer naar de gewenste plek (zie DE HELLINGTRAINER VERPLAATSEN op bladzijde 23).

Nadat de hellingtrainer verplaatst is naar de locatie waar deze zal worden gebruikt, dient u ervoor te zorgen dat de hellingtrainer stevig op de vloer staat. Als de hellingtrainer maar enigszins beweegt, dient u een van de Stelvoeten (77) te draaien tot de beweging is verdwenen.



10. **Zorg ervoor dat alle onderdelen goed vastgedraaid zijn voordat u de hellingtrainer gaat gebruiken.** Berg de meegeleverde inbussleutel op een veilige plaats op. Een van de inbussleutels wordt gebruikt om de loopband mee af te stellen (zie bladzijde 25). Leg een matje onder de hellingtrainer om de vloer of de vloerbedekking te beschermen. Houd de hellingtrainer weg uit direct zonlicht om schade aan de hellingtrainer te voorkomen.

DE HELLINGTRAINER GEBRUIKEN

HET STROOMSNOER INSTEKEN

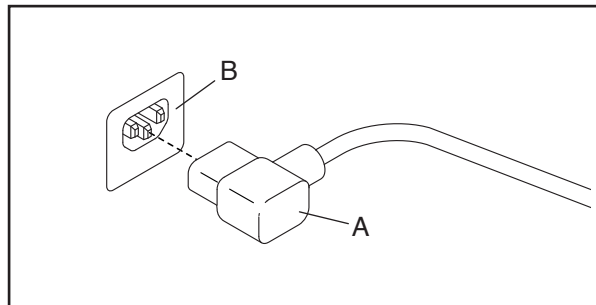
Dit apparaat moet geaard zijn. Mocht het niet goed functioneren of defect raken, dan biedt aarding de weg van minste weerstand voor de stroom, waardoor het risico op een elektrische schok afneemt. Het stroomsnoer van het product heeft een aardingsgeleider voor apparatuur en een aardestekker.

BELANGRIJK: Als het stroomsnoer beschadigd is, moet u het vervangen met een door het fabrikant aanbevolen stroomsnoer.

⚠ GEVAAR: Een foutieve aansluiting van de aardingsgeleider voor apparatuur kan tot een hoger risico op elektrische schok leiden. Laat een erkende elektricien of onderhoudstechnicus de aarding nakijken als u niet zeker weet of het product juist geaard is. Verander de stekker, die bij het product geleverd is, niet – laat een erkende elektricien een juist stopcontact monteren als de stekker niet in het stopcontact past.

Volg de stappen hieronder om het stroomsnoer in te steken.

1. Steek het aangegeven uiteinde van het stroomsnoer (A) in de aansluiting op de hellingtrainer (B).



2. Steek het stroomsnoer (A) in een geschikt stopcontact (C) dat goed geïnstalleerd en geaard is volgens de plaatselijk geldende bepalingen en verordeningen.

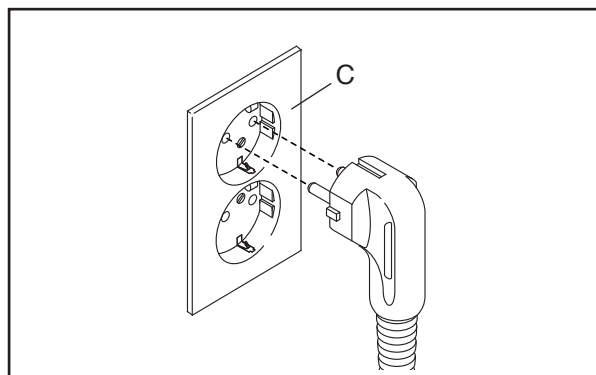
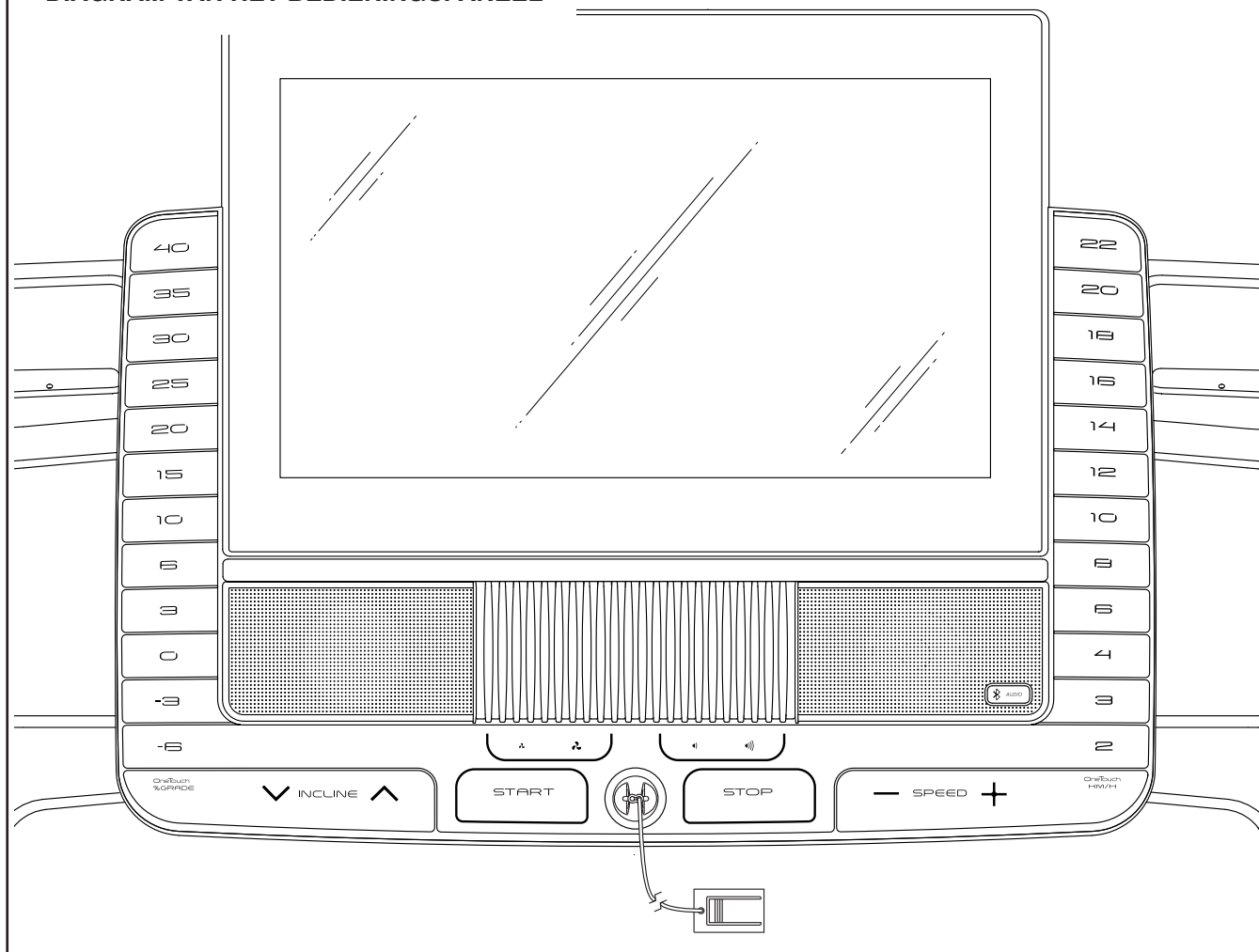


DIAGRAM VAN HET BEDIENINGSPANEEL



DE WAARSCHUWINGSSTICKER OPPLAKKEN

Zoek de Engelse waarschuwingen op het bedieningspaneel. U vindt dezelfde waarschuwingen in andere talen op het meegeleverde stickervel. Plak de Nederlandse waarschuwingssticker op het bedieningspaneel.

FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het geavanceerde bedieningspaneel van de hellingtrainer biedt een reeks functies die zijn ontwikkeld om uw trainingen effectiever en leuker te maken.

Het bedieningspaneel werkt met draadloze technologie waarmee het bedieningspaneel verbinding kan maken met iFIT®. Met iFIT heeft u toegang tot een grote en gevarieerde trainingsbibliotheek. Iedere training regelt automatisch de snelheid en de helling van de hellingtrainer terwijl u door een effectieve oefensessie wordt geleid. U kunt ook uw eigen trainingen creëren, resultaten van uw trainingen bijhouden en toegang krijgen tot vele andere mogelijkheden.

U kunt wanneer u de handmatige instelling gebruikt de snelheid en de helling van de hellingtrainer veranderen met de druk op een toets. Het bedieningspaneel zal tijdens het trainen direct feedback over de oefening geven.

U kunt ook uw hartslag meten wanneer u een compatibele draagbare hartslagmonitor gebruikt. **Zie bladzijde 22 voor het kopen van een draagbare hartslagmonitor.**

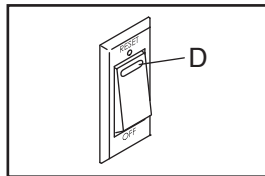
U kunt zelfs tijdens het trainen via het geluidssysteem van het bedieningspaneel naar uw favoriete trainingmuziek of audioboeken luisteren.

Om de stroom in te schakelen, zie bladzijde 14. Om meer te weten te komen over het gebruik van het touchscreen, zie bladzijde 14. Voor het instellen van het bedieningspaneel, zie bladzijde 15.

DE STROOM INSCHAKELEN

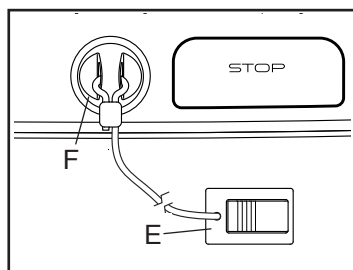
BELANGRIJK: Laat de hellingtrainer op kamertemperatuur komen voordat u de elektriciteit inschakelt wanneer deze aan koude temperaturen blootgesteld is geweest. Als u dit niet doet, kunt u de displays van het bedieningspaneel of andere elektrische componenten beschadigen.

Steek het stroomsnoer in (zie bladzijde 12). Zoek vervolgens naar de stroomschakelaar bij het stroomsnoer op het onderstel van de hellingtrainer. Druk de stroomschakelaar in de reset-positie (D).



BELANGRIJK: Elke keer dat de hellingtrainer wordt uitgeschakeld, moet u minimaal vijf minuten wachten voordat u deze weer inschakelt. Dit is nodig om eventuele resterende elektrische lading uit de elektronica van de hellingtrainer te laten verdwijnen.

Ga vervolgens op de voetleuningen van de hellingtrainer staan. Zoek naar de clip (E) die aan de sleutel (F) vastzit en schuif de clip stevig aan de tailleband van uw kleding.



Plaats dan de sleutel in het bedieningspaneel. **Let op:** Het kan eventjes duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik. **BELANGRIJK:** Bij een noodsituatie kunt u de sleutel uit het bedieningspaneel halen, zodat de loopbandriem vertraagt en tot stilstand komt. Test de clip door voorzichtig een paar stappen achteruit te zetten; als de sleutel niet uit het bedieningspaneel wordt getrokken, stel dan de positie van de clip af.

Let op: Het bedieningspaneel kan de snelheid en de afstand in kilometers of mijlen weergeven. Om te zien welk meetsysteem is gekozen, kijkt u bij DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL WIJZIGEN op bladzijde 20.

HET TOUCHSCREEN GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel bevat een tablet met een kleurentouchscreen. De volgende informatie zorgt ervoor dat u bekend raakt met de geavanceerde technologie van de tablet:

- Het bedieningspaneel werkt op dezelfde wijze als andere tablets. U kunt met uw vinger op het scherm tikken of over het scherm vegen om bepaalde beelden op het scherm te bewegen, zoals de displays in een training (zie stap 5 op bladzijde 16). U kunt echter niet in- of uitzoomen door met uw vinger over het scherm te schuiven.
- Het scherm is niet drukgevoelig. U hoeft niet hard op het scherm drukken.
- Om informatie in een tekstvak te typen, drukt u op het tekstvak om het toetsenbord te kunnen zien. Om nummers of andere tekens op het toetsenbord te gebruiken, drukt u op de toets ?123. Om meer tekens te zien, drukt u op de toets ~[<. Druk opnieuw op de toets ?123 om naar het nummertoesenbord terug te gaan. Druk op de toets ABC om naar het lettertoetsenbord terug te gaan. Om een teken met een hoofdletter te gebruiken, drukt u op de toets met de pijl omhoog. Als u meerdere hoofdletters achter elkaar wilt gebruiken, houdt u de pijltoets ingedrukt. Druk opnieuw op de pijltoets om naar het toetsenbord met kleine letters terug te gaan. Om het laatste teken te wissen, drukt u op de toets met de pijl terug en een X.

HET BEDIENINGSPANEEL INSTELLEN

Stel het bedieningspaneel in voordat u de hellingtrainer voor de eerste keer gaat gebruiken.

1. Maak verbinding met uw draadloze netwerk.

Voor toegang tot internet, het downloaden van iFIT-ningen en het gebruik van verschillende andere functies van het bedieningspaneel, dient u te zijn aangesloten op een draadloos netwerk. Volg de instructies op het scherm om het bedieningspaneel op uw draadloze netwerk aan te sluiten.

2. De instellingen afstellen.

Vul het formulier op het scherm in om het bedieningspaneel in te stellen op het weergeven van de gewenste meeteenheid en uw tijdzone. Let op: Om deze instellingen later te wijzigen, zie DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL WIJZIGEN op bladzijde 20.

3. Inloggen op of aanmaken van een iFIT-account.

Verstrek uw e-mail-adres en volg de instructies op het scherm om u te registreren voor of in te loggen op uw iFIT-account.

4. Controleer op firmware-updates.

Druk eerst op uw naam of *Hello* (hallo) op het scherm en druk vervolgens op *Settings* (instellingen). Selecteer vervolgens het onderhoudsge-deelte. Druk dan op *Update* om via uw draadloze netwerk naar firmware-updates te zoeken. Zie stap 5 op bladzijde 20 voor meer informatie.

5. Het hellingsstelsysteem kalibreren.

Druk eerst op uw naam of *Hello* (hallo) op het scherm. Selecteer vervolgens het hoofdmenu van de instellingen. Selecteer dan het onderhoudsge-deelte, druk op *Calibrate Incline* (helling kalibreren) en vervolgens op *Begin* om het hellingsstelsysteem te kalibreren. Zie stap 6 op bladzijde 21 voor meer informatie.

Het bedieningspaneel is nu klaar zodat u met oefenen kunt beginnen. De volgende bladzijden geven uitleg over de verschillende trainingen en andere functies die het bedieningspaneel biedt.

Voor gebruik van de handmatige modus, zie bladzijde 16. **Voor gebruik van een kaarttraining**, zie bladzijde 17. **Voor gebruik van een teken-je-eigen-kaart-training**, zie bladzijde 18. **Voor gebruik van een afstands- of tijdstraining**, zie bladzijde 19. **Voor gebruik van de sleeduwfunctie**, zie bladzijde 19.

Voor het wijzigen of bekijken van de bedieningspaneelinstellingen, zie bladzijde 20. **Voor het aansluiten op een draadloos netwerk**, zie bladzijde 21. **Voor gebruik van het geluidssysteem**, zie bladzijde 22.

BELANGRIJK: Als er zich velletjes plastic op het bedieningspaneel bevinden, verwijder dan het plastic. Draag alleen schone sportschoenen wanneer u de hellingtrainer gebruikt om schade aan het loopvlak te voorkomen. Bekijk bij de eerste keer dat u de hellingtrainer gebruikt, de uitlijning van de band en leg, indien nodig, de band in het midden (zie bladzijde 25).

DE HANDMATIGE MODUS GEBRUIKEN

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie DE STROOM INSCHAKELEN op bladzijde 14. **Let op: Het kan eventjes duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.**

2. Kies het hoofdmenu.

Wanneer u het apparaat inschakelt, zal het hoofdmenu verschijnen nadat het bedieningspaneel is opgestart. Druk op de terugpijl of de X op het scherm om terug te keren naar het hoofdmenu, als u zich in een training of het instellingenmenu bevindt.

Let op: Als u van plan bent een draagbare hartslagmonitor te gebruiken bij het bedieningspaneel, moet u de hartslagmonitor omdoen **voordat u de loopbandriem start**. Wanneer u de loopbandriem aan het begin van elke training start, zoekt het bedieningspaneel gedurende 30 seconden automatisch naar de hartslagmonitor. **Zie bladzijde 22 voor het kopen van een draagbare hartslagmonitor.**

3. Start de loopbandriem en stel de snelheid bij.

Om de loopbandriem te starten, drukt u op *Manual Start* (handmatige start) op het scherm of op de toets Start op het bedieningspaneel. De loopbandriem zal beginnen te bewegen met lage snelheid. U kunt tijdens het oefenen de snelheid van de loopbandriem naar wens veranderen door op de snelheid-toenametoets en -afnametoets te drukken. Iedere keer dat u op een toets drukt, verandert de snelheidsinstelling met kleine stappen. Als u de toets ingedrukt houdt, zal de snelheidsinstelling sneller veranderen.

Als u op een van de genummerde snelheidstoetsen drukt, wordt de snelheid van de loopbandriem geleidelijk aangepast tot de gewenste snelheidsinstelling is bereikt.

Druk op de toets Stop of tik in het midden van het scherm om de loopbandriem te stoppen. Druk op de toets Start om de loopbandriem opnieuw te starten.

4. Verander desgewenst de helling van het loopvlak.

Druk om de helling van het loopvlak te veranderen op de toenametoets en afnametoets Incline (helling) of een van de genummerde hellingstoetsen.

Elke keer als u op een van de toetsen drukt, zal de helling geleidelijk veranderen tot deze de geselecteerde hellinginstelling bereikt.

Let op: Indien de loopbandriem op een hoge snelheid beweegt en u de helling lager instelt dan 0% of hoger dan 15,5%, dan zal de snelheid van de loopbandriem automatisch afnemen.

BELANGRIJK: De eerste keer dat u de hellingstrainer gebruikt, moet u eerst het hellingsysteem ijken (zie stap 6 op bladzijde 21).

5. Controleer uw voortgang met de weergavemodi.

Terwijl u loopt of rent op de hellingstrainer, wordt een selectie van trainingsinformatie weergegeven:

- De hellingstand van het loopvlak
- De verstreken tijd
- Het geschatte aantal calorieën dat u hebt verbrand
- De afstand die u gelopen of gerend hebt
- De snelheid van de loopbandriem

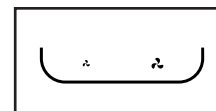
Er is ook aanvullende informatie beschikbaar. Om aanvullende statistieken of grafieken te zien of er doorheen te bladeren, veegt u omlaag vanaf de bovenkant van het scherm. U kunt ook drukken op de toets + op het scherm om de statistische gegevens of grafieken te zien. **Let op: Voor het opslaan van hartslaginformatie, moet een compatibele hartslagmonitor in gebruik zijn (zie bladzijde 22).**

Indien gewenst kunt ook het volume bijstellen door op de volume-toetsen op het bedieningspaneel te drukken.

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

6. Zet de ventilator indien gewenst aan.

De ventilator heeft verschillende snelheidsinstellingen. Druk herhaaldelijk op de ventilator-toetsen om een ventilator-snelheid te kiezen of om de ventilator aan of uit te zetten.



7. Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel wanneer u klaar bent met trainen.

Stap op de voetleuningen en druk op de toets Stop op het bedieningspaneel of tik op het scherm. Druk vervolgens op het stoppictogram op het scherm of druk opnieuw op de toets Stop. Er zal een samenvatting van de training op het scherm verschijnen. Druk op *Finish* (voltooien) om het hoofdmenu te verlaten. Haal dan de sleutel uit het bedieningspaneel en bewaar deze op een veilige plek.

Druk de stroomschakelaar in de stand Off (uit) en trek het stroomsnoer uit wanneer u klaar bent met de hellingtrainer te gebruiken. **BELANGRIJK: Als u dit niet doet kunnen de elektrische onderdelen van de hellingtrainer voortijdig slijten.**

EEN KAARTTRAINING GEBRUIKEN

Let op: Het bedieningspaneel moet zijn aangesloten op een draadloos netwerk (zie VERBINDEN MET EEN DRAADLOOS NETWERK op bladzijde 21) om een kaarttraining te gebruiken.

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie DE STROOM INSCHAKELEN op bladzijde 14.

2. Kies het hoofdmenu of de trainingsbibliotheek.

Druk op *Home* (hoofdmenu) of *Browse* (bladeren) op het scherm om het hoofdmenu of de trainingsbibliotheek te selecteren.

3. Selecteer een kaarttraining.

Voor het selecteren van een kaarttraining drukt u op de gewenste toets op het scherm. Let op: De aanbevolen kaarttrainingen op uw bedieningspaneel veranderen regelmatig. Als u een van de weergegeven trainingen wilt bewaren voor toekomstig gebruik, kunt u deze als een favoriet toevoegen door te drukken op het hart-pictogram op het scherm. Voor het tekenen van uw eigen kaarttraining, zie bladzijde 18.

Het scherm zal de duur en de afstand van de training en het geschatte aantal calorieën dat u tijdens de training zult verbranden aangeven.

4. Start de training.

Druk op *Start* om de training te starten. Kort nadat u op de toets hebt gedrukt, komt de loopbandriem in beweging. Houd de handleuningen vast en begin te lopen.

Tijdens de training geeft een kaart op het scherm uw voortgang weer.

Als u het einde van de training nadert, zal de loopbandriem vertragen en stoppen en wordt er een trainingsoverzicht op het scherm weergegeven. Nadat u het trainingsoverzicht hebt bekeken, drukt u op *Finish* (voltooien) om terug te keren naar het hoofdmenu. Met een van de opties op het scherm kunt u eventueel uw resultaten opslaan of publiceren.

5. Controleer uw voortgang met de weergavemodi.

Zie stap 5 op bladzijde 16.

6. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 6 op bladzijde 16.

7. Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel wanneer u klaar bent met trainen.

Zie stap 7 links.

EEN TEKEN-JE-EIGEN-KAART-TRAINING GEBRUIKEN

Let op: Het bedieningspaneel moet zijn aangesloten op een draadloos netwerk (zie VERBINDEN MET EEN DRAADLOOS NETWERK op bladzijde 21) om een teken-je-eigen-kaart-training te gebruiken.

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie DE STROOM INSCHAKELEN op bladzijde 14.

2. Selecteer een teken-je-eigen-kaart-training.

Druk op *Create* (maken) op het scherm om een teken-je-eigen-kaart-training te selecteren.

3. Teken je kaart.

Navigeer naar het gebied op de kaart waar u uw training wilt tekenen door uw vingers over het scherm te bewegen. Tik op het scherm om het startpunt van uw training toe te voegen. Tik vervolgens op het scherm om het eindpunt van uw training toe te voegen. Let op: Als u de training op hetzelfde punt wilt starten en eindigen, gebruikt u de opties *Loop* (lus) of *Out & Back* (heen en weer). U kunt ook aangeven dat uw training over de weg gaat.

Indien u een fout maakt, kunt u drukken op *Undo* (ongedaan maken).

Het scherm zal de verhoging- en afstandsstatistieken voor uw training weergeven. Desgewenst kunt u de standaard snelheid wijzigen.

4. Uw training opslaan.

Druk op *Save New Workout* (nieuwe training opslaan) op het scherm. Desgewenst wijzigt u de titel van de training of voegt u een beschrijving toe en drukt u op het symbool > op het scherm.

5. Start de training.

Druk op *Start* op het scherm om de training te starten. Kort nadat u op de toets hebt gedrukt, komt de loopbandriem in beweging. Houd de handleuning vast en begin te lopen. Zie stap 4 op bladzijde 17 voor meer informatie.

6. Controleer uw voortgang met de weergavemodi.

Zie stap 5 op bladzijde 16.

7. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 6 op bladzijde 16.

8. Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel wanneer u klaar bent met trainen.

Zie stap 7 op bladzijde 17.

EEN AFSTANDS- OF TIJDSTRAINING GEBRUIKEN

Let op: Het bedieningspaneel moet zijn aangesloten op een draadloos netwerk (zie VERBINDEN MET EEN DRAADLOOS NETWERK op bladzijde 21) om een afstands- of tijdstraining te gebruiken. Een iFIT-account is ook vereist.

1. Voeg trainingen aan uw schema op iFIT.com toe.

Open op uw computer, smartphone, tablet of ander apparaat een internetbrowser, ga naar iFIT.com en log in op uw iFIT-account.

Navigeer vervolgens naar Menu > Library (bibliotheek) op de website. Blader door de trainingsprogramma's in de bibliotheek en volg de gewenste trainingen.

Navigeer vervolgens naar Menu > Schedule (schema) om uw schema te zien. Alle gekozen trainingen worden op uw schema weergegeven. U kunt naar wens de trainingen op het schema rangschikken of verwijderen.

Neem de tijd om de iFIT.com website goed te bekijken voordat u uitlogt.

2. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie DE STROOM INSCHAKELEN op bladzijde 14.

3. Kies het hoofdmenu.

Zie stap 2 op bladzijde 16.

4. Log in op uw iFIT-account.

Als u dat nog niet hebt gedaan, drukt u op *Login* (inloggen) om op uw iFIT-account in te loggen. Het scherm vraagt naar uw iFIT.com gebruikersnaam en wachtwoord. Voer ze in en druk op de toets Submit (versturen). Tik op de toets Cancel (annuleren) om het inlogscherf te verlaten.

5. Selecteer een afstands- of tijdstraining die u eerder aan uw schema op iFIT.com hebt toegevoegd.

Druk op het kalenderpictogram om een afstands- of tijdstraining uit uw schema te downloaden.

Let op: U moet trainingen aan uw schema op iFIT.com toevoegen als u een training wilt downloaden.

Wanneer u een afstands- of tijdstraining selecteert, geeft het scherm de naam, de geschatte duur en de afstand van de training weer.

6. Start de training.

Zie stap 4 op bladzijde 17. Let op: De display toont geen kaart tijdens een afstands- of tijdstraining.

7. Controleer uw voortgang met de weergavemodi.

Zie stap 5 op bladzijde 16. Het scherm toont de verstreken afstand of tijd en de resterende afstand of tijd.

8. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 6 op bladzijde 16.

9. Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel wanneer u klaar bent met trainen.

Zie stap 7 op bladzijde 17.

Voor meer informatie over iFIT, gaat u naar iFIT.com.

DE SLEEDUWFUNCTIE GEBRUIKEN

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie DE STROOM INSCHAKELEN op bladzijde 14.

2. Kies het hoofdmenu.

Zie stap 2 op bladzijde 16.

3. Start de loopbandriem en stel de snelheid in op 2 km/u. Stel dan de helling in op 0%.

Zie stappen 3 en 4 op bladzijde 16. **BELANGRIJK: Gebruik de sleeduwfunctie niet als de hellingstrainer uit staat of wanneer de snelheidsinstelling hoger staat dan 2 km/u. Gebruik de sleeduwfunctie niet wanneer de hellinginstelling hoger of lager staat ingesteld dan 0%.**

4. Zie bladzijde 5 voor instructies m.b.t. aansluiting. Grijp de duwstang of de sleegrepen met beide handen vast.

5. Gebruik uw lichaam om de loopband handmatig te verschuiven naar de gewenste snelheid.

DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL WIJZIGEN

BELANGRIJK: Een aantal van de instellingen en de beschreven functies is mogelijk niet ingeschakeld.

Soms kan een firmware-update ertoe leiden dat uw bedieningspaneel iets anders gaat functioneren.

1. Selecteer het hoofdmenu van de instellingen.

Schakel de stroom eerst in en steek de sleutel in het bedieningspaneel (zie DE STROOM INSCHAKELEN op bladzijde 14). Let op: Het kan even duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.

Selecteer vervolgens het hoofdmenu. Wanneer u het bedieningspaneel aan zet, zal het hoofdmenu op het scherm verschijnen nadat het bedieningspaneel is opgestart. Als u in een training bent, raakt u het scherm aan en drukt u op *Pause* (pauze), dan op *End* (einde) en vervolgens op *Finish* (voltooien) om terug te keren naar het hoofdmenu.

Druk vervolgens op uw naam of *Hello* (hallo) op het scherm en druk dan op *Settings* (instellingen). Het instellingenmenu zal op het scherm verschijnen.

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. Druk eenvoudigweg op de menunaam om een instellingenmenu te bekijken. 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 (over)

- Legal (juridisch)

3. Pas de meeteenheid en andere instellingen aan.

Om de meeteenheid, tijdzone of andere instellingen aan te passen, drukt u op *Equipment Settings* (apparatuur-instellingen) en vervolgens op de gewenste instellingen.

Het bedieningspaneel kan snelheid en afstand weergeven in of standaard of metrische meeteenheden.

4. Bekijk de apparaat-informatie.

Druk op *Equipment Info* (apparatuurinfo) en vervolgens op *Machine Info* (apparaatinfo) om informatie over uw hellingtrainer te zien.

5. Werk de firmware van het bedieningspaneel bij.

Controleer voor de beste resultaten regelmatig op firmware-updates. Druk op *Maintenance* (onderhoud), en vervolgens op *Update* om te zien of er firmware-updates zijn via uw draadloze netwerk. De update zal automatisch beginnen. **BELANGRIJK: Zet de hellingtrainer niet uit of koppel hem niet los als de firmware wordt bijgewerkt om te voorkomen dat het bedieningspaneel beschadigd raakt.**

Het scherm zal de voortgang van de update weergeven. De hellingtrainer zal uit gaan en weer opnieuw aan gaan wanneer de update voltooid is. Als dat niet gebeurt, gebruik dan de stroomschakelaar (zie DE STROOM INSCHAKELEN op bladzijde 14) om de hellingtrainer uit te zetten, wacht eventjes en zet hem dan weer aan. Let op: Het kan een paar minuten duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.

Let op: Soms kan een firmware-update ertoe leiden dat het bedieningspaneel iets anders gaat functioneren. Deze updates worden altijd ontwikkeld om uw trainingsservaring te verbeteren.

6. IJK het hellingsysteem van de hellingtrainer.

Druk op *Calibrate Incline* (helling kalibreren), en druk vervolgens op *Begin* om het hellingsstelsysteem te kalibreren. Het loopvlak zal automatisch naar het maximum hellingsniveau stijgen en dan naar de startpositie terugkeren. Zo wordt het hellingsstelsysteem gekalibreerd. Druk op *Cancel* (annuleren) om terug te keren naar het gedeelte Maintenance (onderhoud). Als het hellingsstelsysteem is gekalibreerd, drukt u op *Finish* (voltooien).

BELANGRIJK: Houd huisdieren, voeten en andere voorwerpen uit de buurt van de hellingtrainer terwijl het hellingsstelsysteem wordt gekalibreerd. Trek de sleutel uit het bedieningspaneel om de kalibratie van de helling te stoppen in een noodgeval.

7. Verlaat het hoofdmenu van de instellingen.

Druk op de terugpijl 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

Het bedieningspaneel is geschikt voor Wi-Fi, waardoor u een verbinding met een draadloos netwerk kunt opzetten.

1. Kies het hoofdmenu.

Zie stap 2 op bladzijde 16.

2. Kies de draadloze netwerkmodus.

Druk op uw naam in de linkerbovenhoek en vervolgens op het Wi-Fi® symbool om de modus voor draadloos netwerk te activeren.

3. Schakel Wi-Fi in.

Zorg ervoor dat Wi-Fi is ingeschakeld. Als dit niet het geval is, druk dan op de Wi-Fi-wisseltoets om een draadloze verbinding tot stand te brengen.

4. Een draadloze netwerkverbinding instellen en beheren.

Als Wi-Fi is ingeschakeld, vertoont het scherm een lijst met beschikbare netwerken. Let op: Het kan een paar seconden duren voordat de lijst met draadloze netwerken verschijnt.

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 zult uw netwerknaam (SSID) moeten weten. Als uw netwerk een wachtwoord heeft, zult u ook het wachtwoord moeten weten.

Een informatievakje vraagt u of u verbinding wilt maken met het draadloze netwerk. Druk op de toets Connect (verbinden) om verbinding met het netwerk te maken of druk op de toets Cancel (annuleren) om naar de lijst met netwerken terug te gaan. Druk op het vak voor het wachtwoord als het netwerk een wachtwoord heeft. Er wordt op het scherm een toetsenbord weergegeven. Druk op het keuzevakje Show Password (wachtwoord weergeven) om tijdens het typen het wachtwoord te zien.

Zie HET TOUCHSCREEN GEBRUIKEN op bladzijde 14 om het toetsenbord te gebruiken.

Wanneer het bedieningspaneel is aangesloten op uw draadloze netwerk, zal er een vinkje verschijnen naast de naam van het draadloze netwerk. Druk vervolgens op de terug-toets op het scherm om terug te keren naar de draadloze netwerkmodus.

Om het contact met een draadloos netwerk te verbreken, houdt u de naam van het draadloze netwerk ingedrukt en drukt u vervolgens op de toets Forget Network (netwerk vergeten).

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

Let op: Het bedieningspaneel ondersteunt onbeveiligde en beveiligde (WEP, WPA™ en WPA2™) codering. Een breedbandverbinding wordt aangeraden; de prestaties hangen af van de verbindingssnelheid.

Let op: Ga naar support.iFIT.com voor hulp als u na het volgen van deze instructies nog vragen hebt.

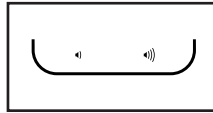
5. Het draadloze netwerkmenu verlaten.

Tik op de terug-toets op het scherm om het draadloze netwerkmenu te verlaten.

HET GELUIDSSYSTEEM GEBRUIKEN

Als u muziek of audioboeken via het geluidssysteem van het bedieningspaneel wilt afspelen terwijl u traint, kunt u een persoonlijk audioapparaat op het bedieningspaneel aansluiten met een audiokabel; of u kunt draadloos verbinding maken als uw apparaat Bluetooth ondersteunt.

U kunt het volumeniveau vervolgens aanpassen met de volume-toetsen op het bedieningspaneel of de volumeregeling op uw persoonlijke audioapparaat.



Een audiokabel gebruiken

Sluit een 3,5 mm mannetje tot mannetje audiokabel (niet inbegrepen) in de aansluiting op het bedieningspaneel en in een aansluiting op uw persoonlijke audioapparaat; zorg ervoor dat de audiokabel volledig aangesloten is. Let op: Ga naar uw plaatselijke elektronicawinkel om een audiokabel aan te schaffen.

Bluetooth gebruiken

1. **Zorg ervoor dat de Bluetooth-instelling van uw apparaat is ingeschakeld en plaats of houd deze in de buurt van het bedieningspaneel.**
2. **Druk en houd de Bluetooth Audio toets op de luidsprekergrill van het bedieningspaneel 3 seconden vast.**

Er zal een toon klinken en de Bluetooth-toets zal beginnen te knipperen om aan te geven dat het bedieningspaneel in de koppelingsmodus is gekomen.

3. **Koppel uw apparaat met het bedieningspaneel.**

Nadat uw apparaat en het bedieningspaneel succesvol zijn gekoppeld, wordt de audio van uw apparaat via de luidsprekers van het bedieningspaneel afgespeeld.

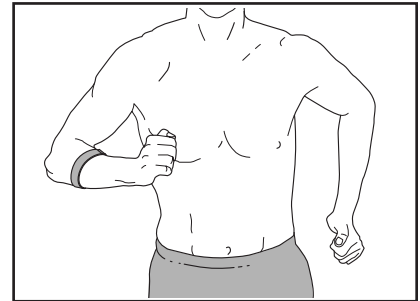
Let op: Het bedieningspaneel kan acht apparaten opslaan in het geheugen. Als u uw apparaat al eens met het bedieningspaneel heeft gekoppeld, hoeft u alleen maar op de Bluetooth Audio toets te drukken om uw apparaat met het bedieningspaneel te verbinden.

4. **Wis het apparaatgeheugen van het bedieningspaneel als dat nodig is.**

Als u alle Bluetooth-ingeschakelde apparaten die zijn opgeslagen in het geheugen van het bedieningspaneel wilt wissen, houdt u de Bluetooth Audio toets 10 seconden ingedrukt.

DE OPTIONELE HARTSLAGMONITOR

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



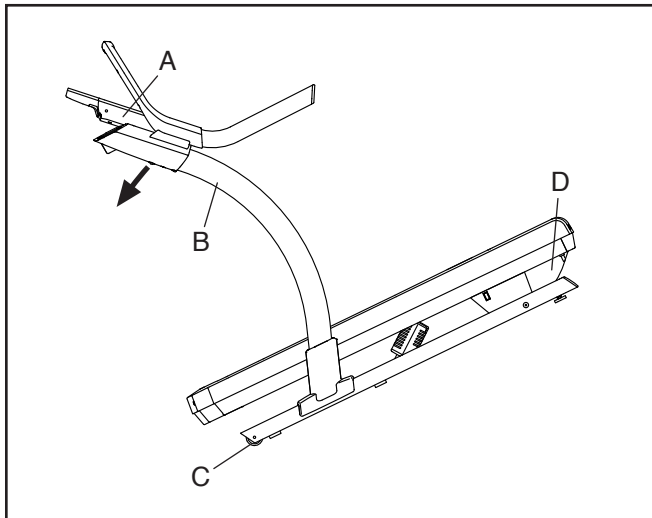
Let op: Het bedieningspaneel is geschikt voor alle Bluetooth Smart hartslagmonitoren.

Om een draagbare hartslagmonitor aan te sluiten op het bedieningspaneel, dient u hem eerst om te doen zoals opgegeven in de meegeleverde instructies. Als u vervolgens een training begint of de loopbandriem in de handmatige modus start, zal het bedieningspaneel gedurende 30 seconden naar de draagbare hartslagmonitor zoeken en automatisch verbinding maken.

DE HELLINGTRAINER VERPLAATSEN

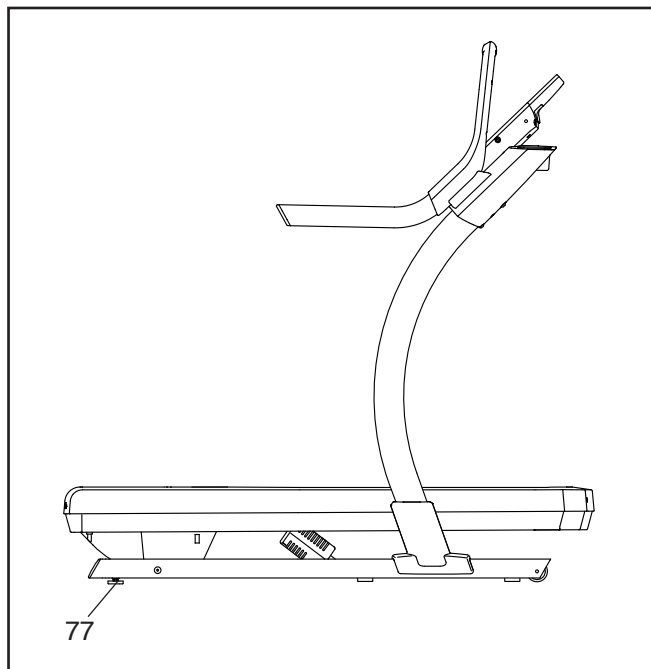
Steek de sleutel in het bedieningspaneel (A), stel de helling in op de maximale hellingstand, verwijder de sleutel en trek het stroomsnoer uit het stopcontact voordat u de hellingstrainer verplaatst.

Gezien de afmetingen en de zwaarte van de hellingstrainer, moet deze door twee of drie personen verplaatst worden. Neem alle benodigde maatregelen om te voorkomen dat u de vloer beschadigt. Houd de staanders (B) goed bij het bedieningspaneel (A) vast. Kantel de hellingstrainer wat naar achteren totdat deze vrij op de wielen (C) rolt. **OPGELET: Til de hellingstrainer nooit op bij de plastic buikpan (D) om het risico op mogelijk letsel of op schade aan de hellingstrainer te verminderen. Trek niet aan het bedieningspaneel.**



Rol de hellingstrainer voorzichtig op de wielen tot de gewenste plaats en laat deze weer neer. **OPGELET: Wees heel voorzichtig tijdens het verplaatsen van de hellingstrainer zodat u het risico op persoonlijk letsel voorkomt. Probeer de hellingstrainer niet over oneffen oppervlaktes te verplaatsen.**

Zorg ervoor dat de hellingstrainer stevig op de vloer staat. Als de hellingstrainer maar enigszins beweegt, dient u de Stelvoeten (77) te draaien tot de beweging is verdwenen.



ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

ONDERHOUD

Regelmatig onderhoud is belangrijk voor een optimale werking en om slijtage te verminderen. Controleer steeds bij gebruik regelmatig alle onderdelen van de hellingtrainer en draai ze goed vast. **Vervang versleten onderdelen direct.** Gebruik alleen door de fabrikant geleverde onderdelen.

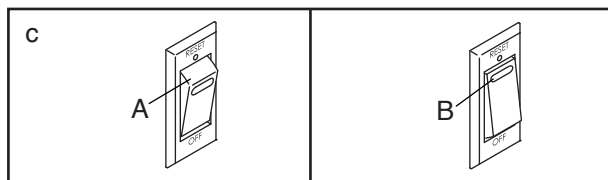
Maak de hellingtrainer regelmatig schoon en houd de loopbandriem schoon en droog. **Druk eerst de stroomschakelaar in de stand Off (uit) en maak het stroomsnoer los.** Veeg de buitenkant van de hellingtrainer met een vochtige doek en een klein beetje zachte zeep af. **BELANGRIJK: Spuit geen vloeistoffen rechtstreeks op de hellingtrainer. Houd vloeistoffen weg van het bedieningspaneel om schade aan het bedieningspaneel te voorkomen.** Maak de hellingtrainer vervolgens met een zachte doek goed droog.

PROBLEMEN OPLOSSEN

De meeste problemen met de hellingtrainer kunnen met de onderstaande eenvoudige stappen worden opgelost. Zoek het symptoom dat van toepassing is en volg de vermelde stappen. Zie de voorkant van deze handleiding als u meer hulp nodig hebt.

SYMPTOOM: Het apparaat gaat niet aan

- Mocht een verlengsnoer nodig zijn, gebruik dan alleen een 3-dradige geleider, snoermaat 2 mm², van 1,5 m of korter.
- Zorg dat de sleutel in het bedieningspaneel is geplaatst nadat u het stroomsnoer in het stopcontact hebt gestoken.
- Controleer de stroomschakelaar bij het stroomsnoer op het onderstel van de hellingtrainer. De schakelaar is doorgeslagen wanneer de schakelaar uitsteekt zoals afgebeeld (A). Wacht vijf minuten en druk dan de schakelaar weer in (B) om de stroomschakelaar te resetten.



SYMPTOOM: De stroom gaat uit tijdens gebruik

- Controleer de stroomschakelaar (zie tekening c). Als de schakelaar is doorgeslagen, wacht u vijf minuten en drukt u de schakelaar weer in.
- Zorg ervoor dat het stroomsnoer aangesloten is. Als het stroomsnoer aangesloten is, maak het stroomsnoer dan los, wacht vijf minuten en sluit hem dan weer aan.
- Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel en steek hem er weer in.
- Zie de kft van deze handleiding als de hellingtrainer nog steeds niet werkt.

SYMPTOOM: De helling van de hellingtrainer verandert niet naar behoren

- Kalibreer het hellingsstelsel (zie stap 6 op bladzijde 21).

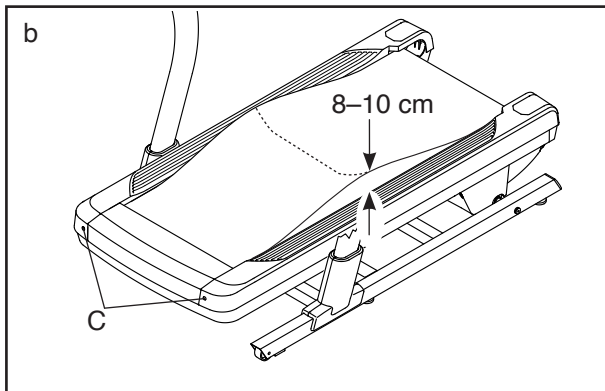
SYMPTOOM: De loopbandriem gaat niet aan

Zie pagina 27 als het bedieningspaneel niet goed werkt. Als het bedieningspaneel tijd en afstand weer geeft terwijl een training aan de gang is, maar de loopbandriem niet loopt, doe dan het volgende:

- Zet de stroom uit (zie bladzijde 14) en haal het stroomsnoer uit het stopcontact.
- Wacht minimaal vijf minuten om er zeker van te zijn dat eventuele restlading uit de elektronica van de hellingtrainer is verdwenen.
- Steek het stroomsnoer in het stopcontact (zie pagina 12), schakel de stroom in en start de loopbandriem opnieuw.
- Zie de kft van deze handleiding als de loopbandriem nog steeds niet werkt.

SYMPTOOM: De loopbandriem vertraagt als u erop loopt

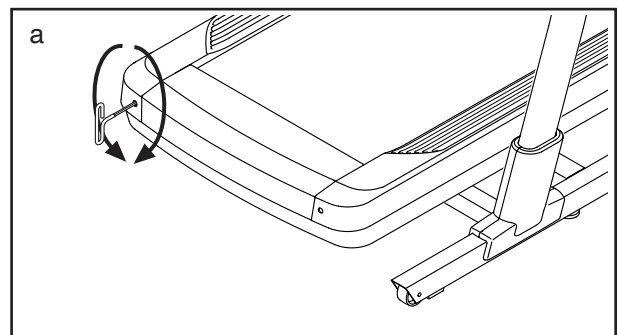
- a. Mocht een verlengsnoer nodig zijn, gebruik dan alleen een 3-dradige geleider, snoermaat 2 mm², van 1,5 m of korter.
- b. Als de loopband te strak staat, dan zal de werking van de hellingtrainer verslechteren en kan de loopband beschadigd worden. Verwijder eerst de sleutel en **HAAL HET STROOMSNOER UIT HET STOPCONTACT**. Draai beide schroeven van de spanrol (C) met de inbussleutel een kwartslag naar links. Wanneer de band juist vastligt moet u elke rand van de band 8 tot 10 cm van het loopvlak kunnen optillen. Zorg ervoor dat de loopbandriem in het midden blijft liggen. Steek dan het stroomsnoer in het stopcontact, steek de sleutel in en loop een paar minuten op de hellingtrainer. Herhaal tot de loopbandriem goed vastzit.



- c. De hellingtrainer is voorzien van een loopband die al met een hoogwaardig smeermiddel behandeld is. **BELANGRIJK: Behandel de loopbandriem of het loopvlak nooit met siliconenspray of enig andere substantie, tenzij dit door een erkende onderhoudsvertegenwoordiger wordt aangegeven. Dergelijke substanties kunnen de kwaliteit van de loopbandriem verslechteren en leiden tot overmatige slijtage.** Zie de voorkant van deze handleiding als u vermoedt dat de loopbandriem meer smering nodig heeft.
- d. Zie de voorkant van deze handleiding als de loopbandriem nog steeds vertraagt als u erop gelopen wordt.

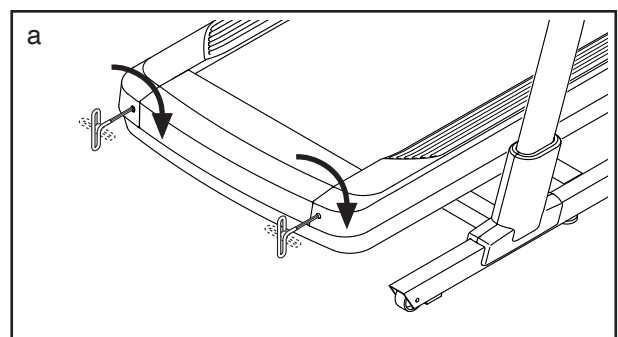
SYMPTOOM: De loopbandriem ligt niet in het midden van de voetleuningen

- a. **BELANGRIJK: Als de loopbandriem langs de voetleuningen (D) schuurt, kan de loopbandriem beschadigd raken.** Verwijder eerst de sleutel en **HAAL HET STROOMSNOER UIT HET STOPCONTACT**. Als de loopband naar links is verschoven, kunt u de inbussleutel gebruiken om de linkerschroef van de spanrol een halve slag naar rechts te draaien. Als de loopband naar rechts is verschoven, kunt u de linkerschroef van de spanrol een halve slag naar links draaien. Zorg dat u de loopbandriem niet te strak draait. Steek dan het stroomsnoer in het stopcontact, steek de sleutel in en loop een paar minuten op de hellingtrainer. Herhaal deze procedure tot de loopbandriem goed in het midden ligt.



SYMPTOOM: De loopbandriem slijpt als u erop loopt

- a. Verwijder eerst de sleutel en **HAAL HET STROOMSNOER UIT HET STOPCONTACT**. Draai met de inbussleutel beide schroeven van de spanrol een kwartslag naar rechts. Als de loopbandriem goed is vastgemaakt, moet u elke rand van de loopbandriem 5 tot 7 cm van het loopvlak kunnen optillen. Zorg ervoor dat de loopbandriem in het midden blijft liggen. Steek dan het stroomsnoer in het stopcontact, steek de sleutel in en loop een paar minuten op de hellingtrainer. Herhaal tot de loopbandriem goed vastzit.

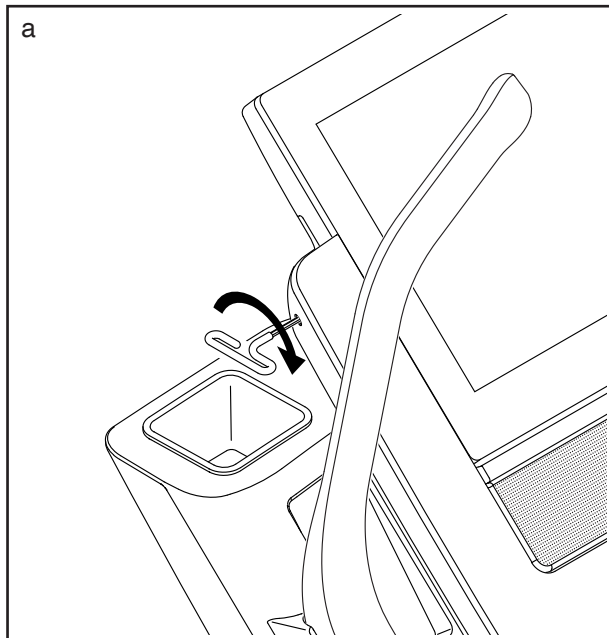


SYMPTOOM: De hellingtrainer maakt geen verbinding met het draadloze netwerk

- a. Zorg dat de draadloze instellingen op het bedieningspaneel juist zijn (zie bladzijde 21).
- b. Zorg dat de instellingen voor uw draadloze netwerk juist zijn.
- c. Indien u nog vragen heeft, gaat u naar my.iFIT.com.

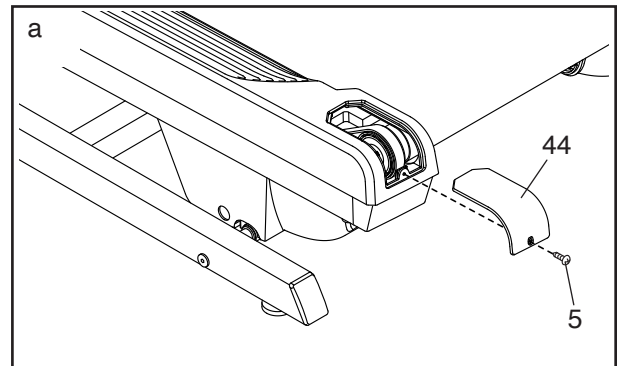
SYMPTOOM: Het bedieningspaneel blijft niet op z'n plaats

- a. Indien het bedieningspaneel niet op de gewenste plaats blijft omdat deze te los zit, gebruikt u een inbussleutel om het bedieningspaneel lichtjes vast te zetten op de aangegeven locatie aan beide kanten (slechts één kant is afgebeeld).

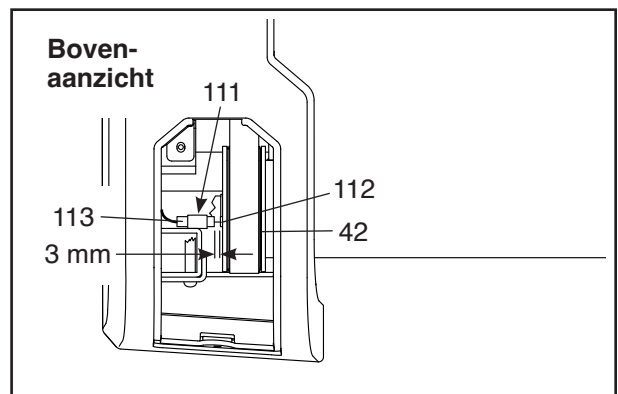


SYMPTOOM: De displays van het bedieningspaneel werken niet goed

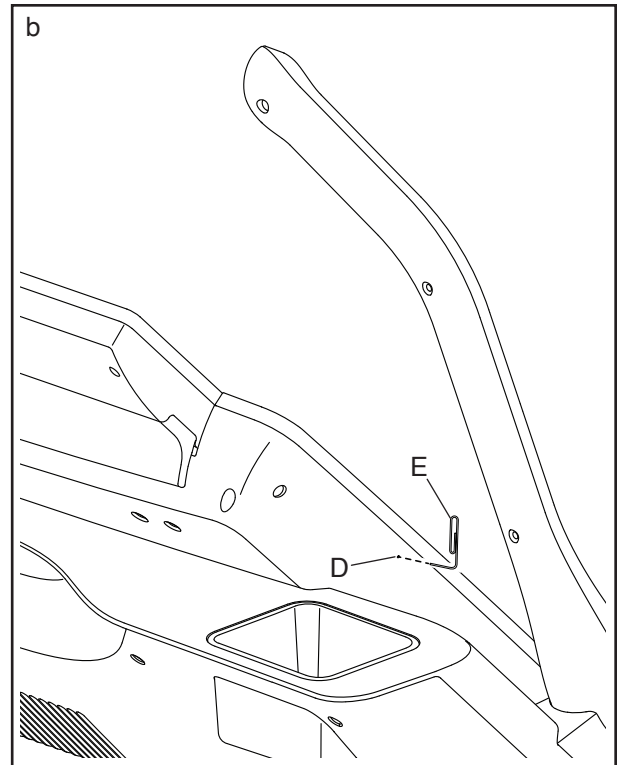
- a. Indien het bedieningspaneel de snelheid en afstand niet op de juiste wijze weergeeft, verwijdert u eerst de sleutel uit het bedieningspaneel en **HAALT U HET STROOMSNOER UIT HET STOPCONTACT.** Verwijder vervolgens de aangegeven #8 x 3/4" Schroef (5) en til de Kap van de Linkervoetleuning (44) eraf.



Zoek vervolgens de Snelheidssensor (113) en de Magneet (112) aan de linkerkant van de Katrol (42). Draai de Katrol tot de Magneet is uitgelijnd met de Snelheidssensor. **Het gat tussen de Magneet en de Snelheidssensor is ongeveer 3 mm.** Indien nodig maakt u de #8 x 3/4" Klemschroef (111) losser, beweegt u de Snelheidssensor lichtjes en maakt u de Klemschroef weer vast. Maak de Kap van de Linkervoetleuning (44) vast, en laat de hellingtrainer een paar minuten lopen om te controleren of de snelheidswaarden juist worden weergegeven.



- b. Indien het bedieningspaneel niet goed opstart, of als het bedieningspaneel vaststaat en niet reageert, reset u het bedieningspaneel naar de standaard fabrieksinstellingen. **BELANGRIJK: Door dit te doen, wist u alle aangepaste instellingen die u aan het bedieningspaneel hebt gemaakt.** Voor het resetten van het bedieningspaneel zijn twee personen nodig. Druk eerst de stroomschakelaar in de stand Off (uit). Zoek vervolgens naar de kleine reset-opening (D) aan de zijkant van het bedieningspaneel. Gebruik een gebogen paperclip (E) en houd hiermee de reset-knop in de opening ingedrukt en laat een tweede persoon de stroomschakelaar in de reset-positie (aan) zetten. Blijf de reset-knop (D) ingedrukt houden tot het bedieningspaneel aan gaat. Als het resetten voltooid is, zal het bedieningspaneel uitgaan en dan weer aangaan. Als dat niet gebeurt, gebruik dan de stroomschakelaar om de hellingstrainer uit en weer aan te zetten. Controleer op firmware-updates als het bedieningspaneel aan is (zie stap 5 op bladzijde 20). Let op: Het kan een paar minuten duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.



TRAININGSRICHTLIJNEN

WAARSCHUWING:

Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar of met bestaande gezondheidsproblemen.

Deze richtlijnen zullen u helpen met het uitvoeren van uw trainingsprogramma. Raadpleeg voor meer informatie gespecialiseerde documentatie of raadpleeg uw huisarts. Onthoud dat goede voeding en voldoende rust essentieel zijn voor succesvolle resultaten.

TRAININGSINTENSITEIT

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

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	

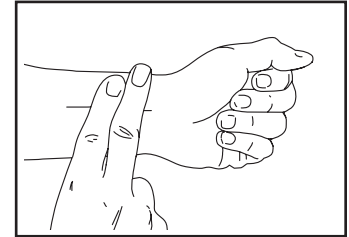
Voor het vinden van het juiste intensiteitsniveau zoekt u uw leeftijd onderaan de grafiek (leeftijden worden afgerond naar het dichtstbijzijnde tiental). De drie getallen boven uw leeftijd bepalen uw "trainingszone". Het laagste getal is de hartslag voor vetverbranding, het middelste getal is de hartslag 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 van de oefening verbruikt uw lichaam koolhydraatcalorieën voor energie. Pas na de eerste minuten training begint uw lichaam met het verbranden van opgeslagen vetcalorieën voor energie. Als het uw doel is om vet te verbranden, stelt u de intensiteit van uw training in totdat uw hartslag rond het laagste getal van uw trainingszone zit. Pas voor maximale vetverbranding de intensiteit aan totdat uw hartslag rond het middelste getal van uw trainingszone ligt.

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

UW HARTSLAG METEN

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



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

TRAININGSRICHTLIJNEN

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

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

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

TRAININGSFREQUENTIE

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

LIJST MET ONDERDELEN

Modelnr. NTL29221-INT.1 R1222A

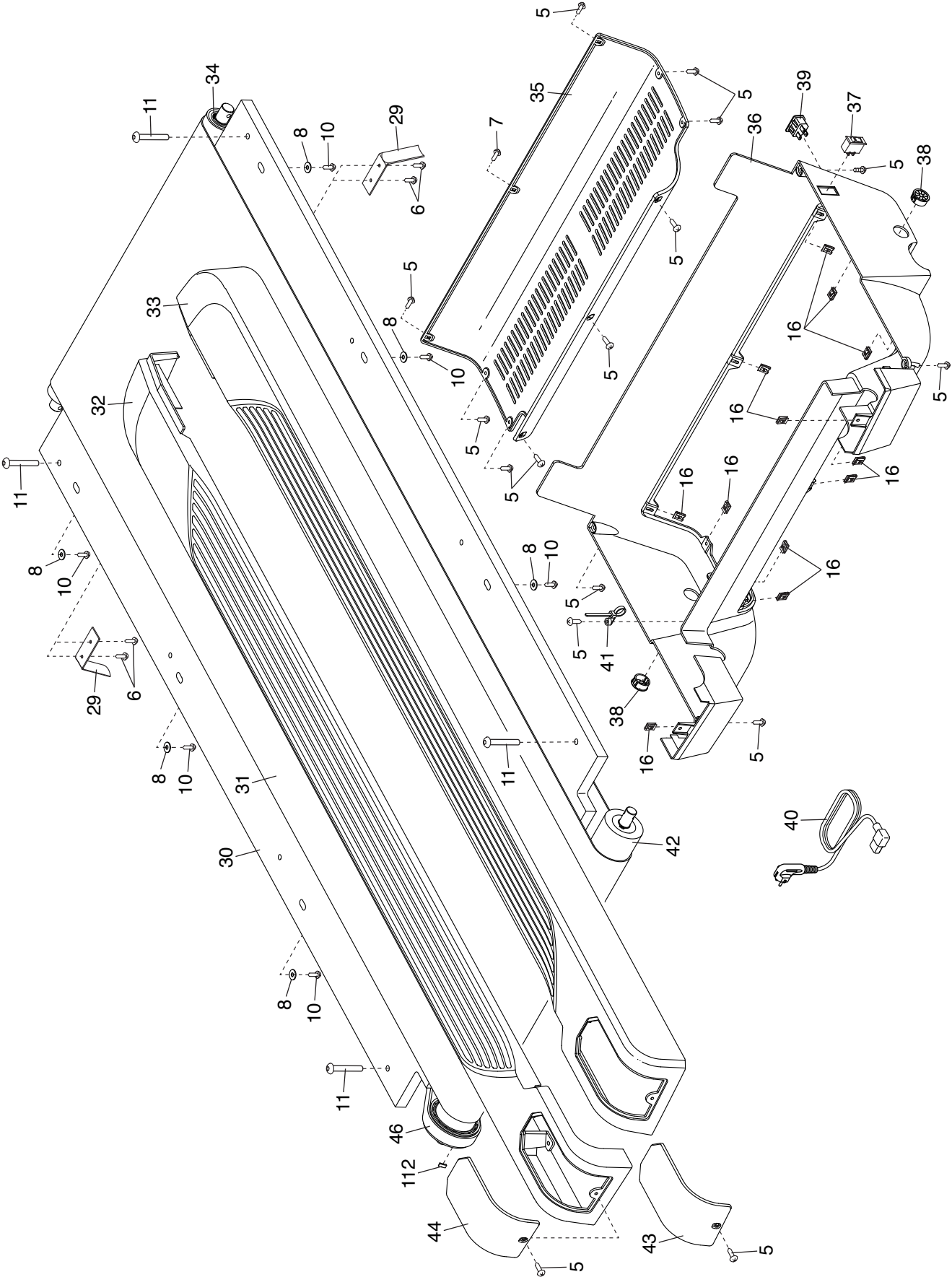
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	4	3/8" x 5 1/2" Schroef	50	4	Veer
2	6	#8 x 1 1/4" Schroef	51	4	Kussen
3	16	3/8" Sterring	52	1	Draad van de Basis
4	2	#8 x 3/4" Tekschroef met Pankop	53	4	Rubberkussen
5	56	#8 x 3/4" Schroef	54	2	Grote Scharnierhuls
6	4	#8 Schroef van de Riemgeleider	55	1	Kap van de Elektronica
7	7	#8 x 1/2" Schroef	56	1	Bovenste Kap van de Hellingsmotor
8	6	1/4" Platte Sluitring	57	10	5/16" Sterring
9	8	#8 x 3/4" Schroef met Sluitringkop	58	1	Onderste Kap van de Hellingsmotor
10	8	#8 x 5/8" Schroef	59	4	Huls van de Hellingsmotor
11	4	5/16" x 1 1/2" Schroef	60	1	Hellingsmotor
12	2	1/4" x 1/2" Schroef	61	1	Beugel van de Elektronica
13	4	1/4" x 2 1/2" Schroef	62	1	Controller
14	1	M8 x 32mm Bout	63	1	Weerstand
15	1	M8 x 51mm Bout	64	1	Aandrijfmotor
16	12	Kapkleem	65	8	5/16" x 3/4" Schroef
17	15	#8 x 1/2" Schroef met Sluitringkop	66	1	Onderstel
18	4	3/8" x 3 1/4" Schroef	67	4	Ventilatorschroef
19	2	M8 Moer	68	1	Buitenkap van de Linkerstaander
20	2	5/16" Motorbout	69	1	Binnenkap van de Linkerstaander
21	2	3/8" x 2 3/8" Schroef	70	1	Binnenkap van de Rechterstaander
22	4	3/8" x 2 3/4" Schroef	71	1	Buitenkap van de Rechterstaander
23	3	#8 Sterring	72	2	Wiel
24	1	Achterkant van het Bedieningspaneel	73	4	Kussen van de Basis
25	4	5/16" Platte Sluitring	74	1	Basis
26	2	3/8" Moer	75	1	Draad van de Staander
27	4	5/16" Moer	76	3	Ronde Doorvoerhuls
28	1	1/4" Moer	77	2	Stelvoet
29	2	Riemgeleider	78	2	As
30	1	Loopvlak	79	2	Basisdop
31	1	Loopbandriem	80	1	Waarschuwingssticker
32	1	Linkervoetleuning	81	2	Waarschuwingssticker
33	1	Rechervoetleuning	82	1	Linkerhandleuning
34	1	Spanrol	83	1	Staander
35	1	Kap van de Buikpan	84	2	Aardedraad van het Bedieningspaneel
36	1	Buikpan	85	1	Dwarsstang
37	1	Stroomschakelaar	86	2	Dop van de Handleuning
38	2	Doorvoerhuls van de Buikpan	87	2	5/16" x 1" Schroef
39	1	Aansluiting	88	1	Sleutel
40	1	Stroomsnoer	89	1	Bovenkant van de Rechterhandleuning
41	8	Binder	90	1	Bovenkant van de Linkerhandleuning
42	1	Aandrijfrol/Katrol	91	1	Linkerhouder
43	1	Kap van de Rechervoetleuning	92	1	Bedieningspaneelbasis
44	1	Kap van de Linkervoetleuning	93	1	Bedieningspaneel
45	4	Kleine Scharnierhuls	94	1	Rechterhouder
46	1	Riem	95	4	#8 x 1" Schroef
47	1	Kap van de Voorkap	96	2	#8 x 3/4" Bedieningspaneelschroef
48	1	Voorkap			
49	8	Kussenkapje			

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
97	1	Rechterhandleuning	106	2	Ventilator
98	1	Onderkant van de Linker- handleuning	107	1	M10 Sluitring
99	1	Onderkant van de Rechter- handleuning	108	2	Huls van de Motor
100	4	3/8" x 3/4" Schroef	109	1	Motorisolator
101	4	#8 x 3/4" Machineschroef	110	1	Filter
102	4	M3 x 12mm Schroef	111	1	#8 x 3/4" Klemschroef
103	1	Stroomvoorziening	112	1	Magneet
104	1	Controller van de Hellingsmotor	113	1	Snelheidssensor/Draad
105	4	Afstandhouder	114	1	Clip van de Snelheidssensor
			115	2	5/16" Sluitring
			*	–	Gebruikershandleiding

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

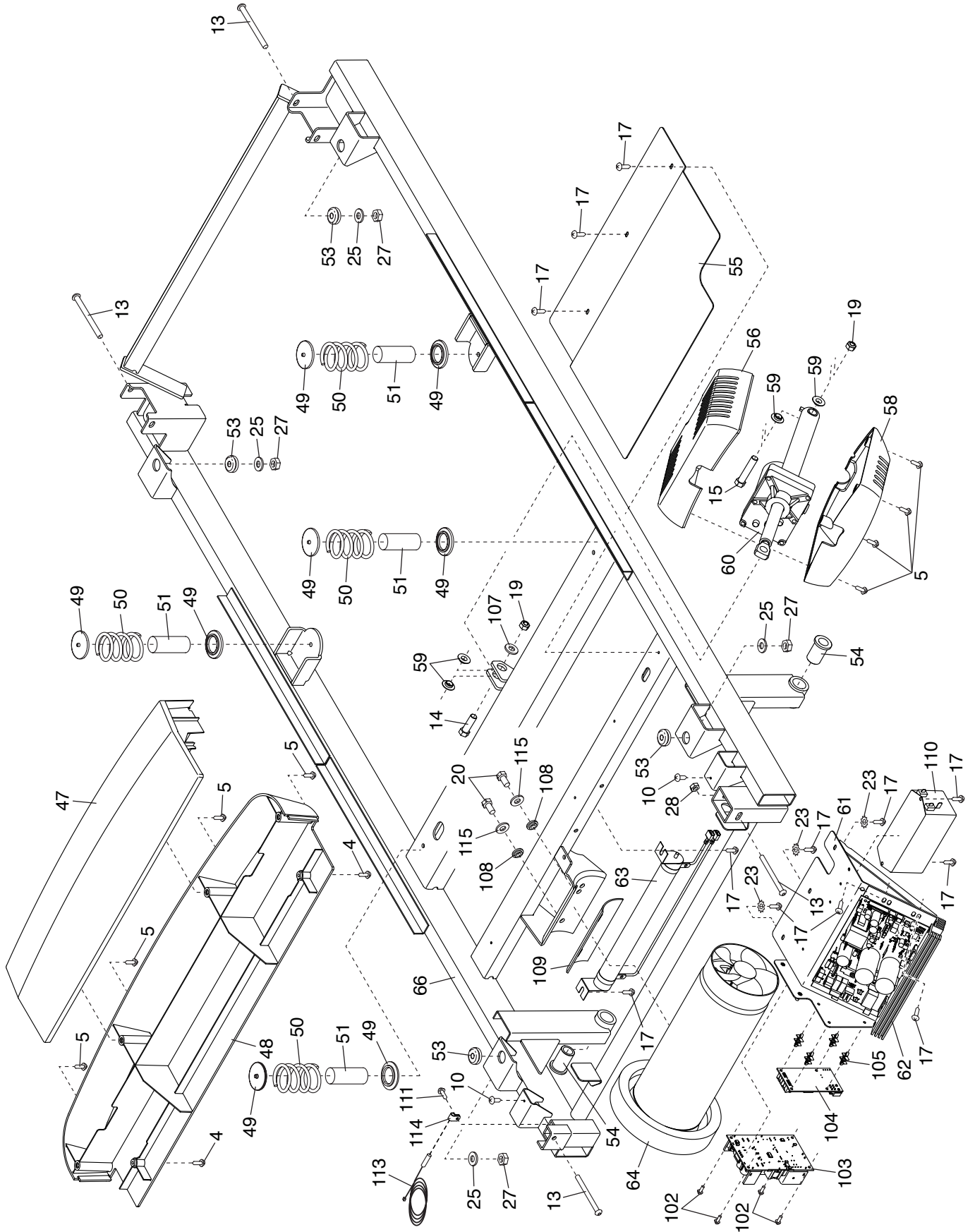
GEDETAILLEERDE TEKENING A

Modelnr. NTL29221-INT.1 R1222A



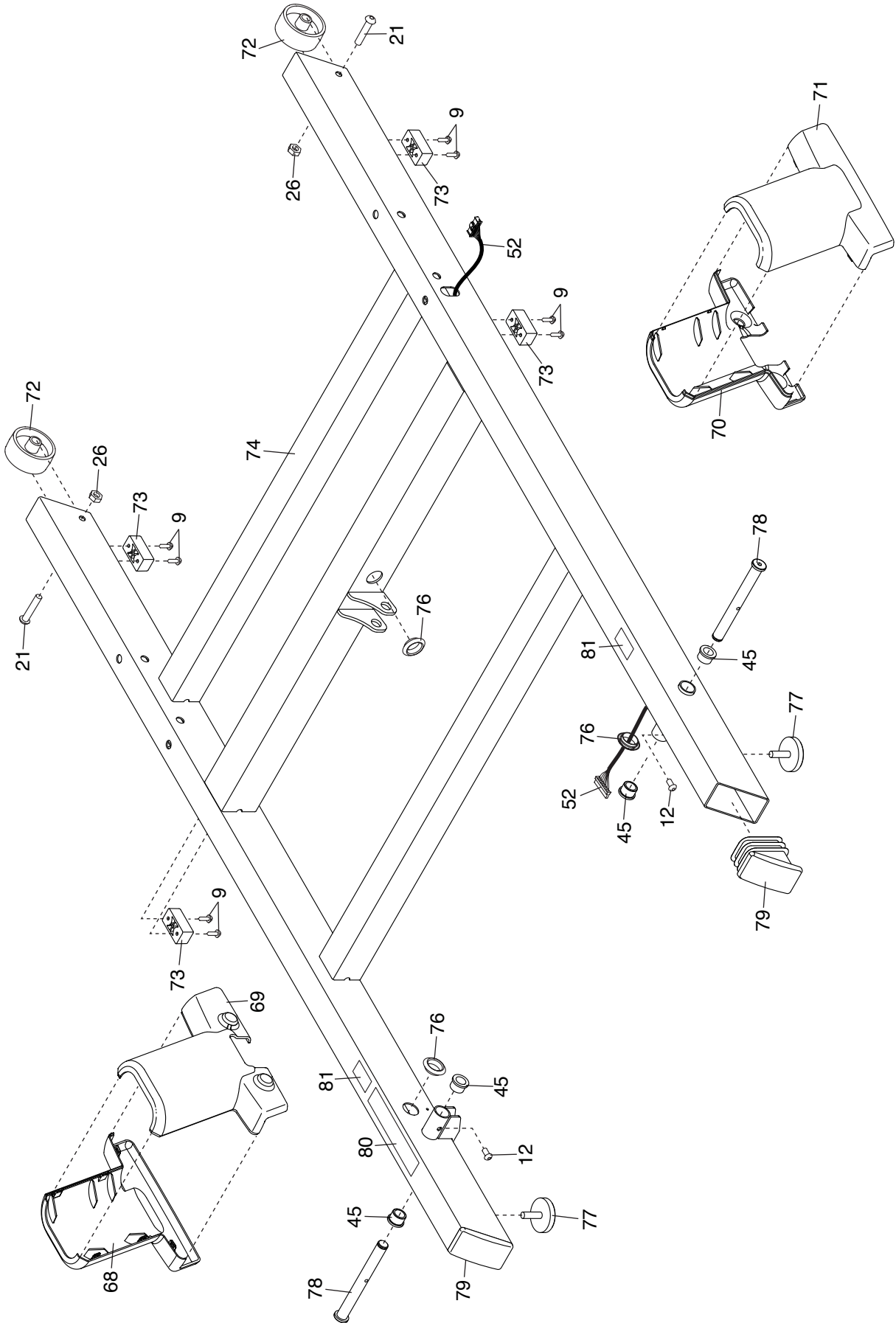
GEDETAILEERDE TEKENING B

Modelnr. NTL29221-INT.1 R1222A



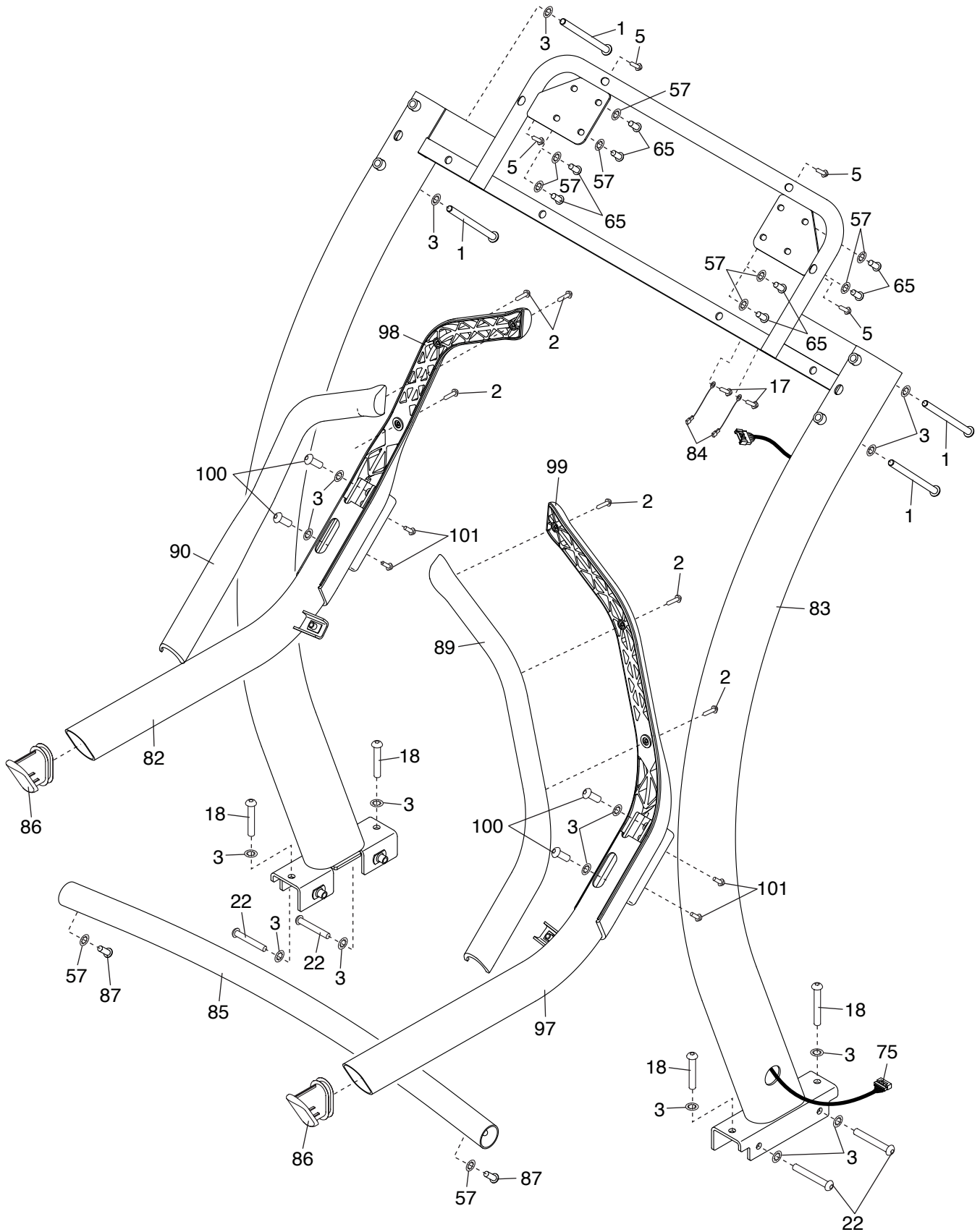
GEDETAILEERDE TEKENING C

Modelnr. NTL29221-INT.1 R1222A



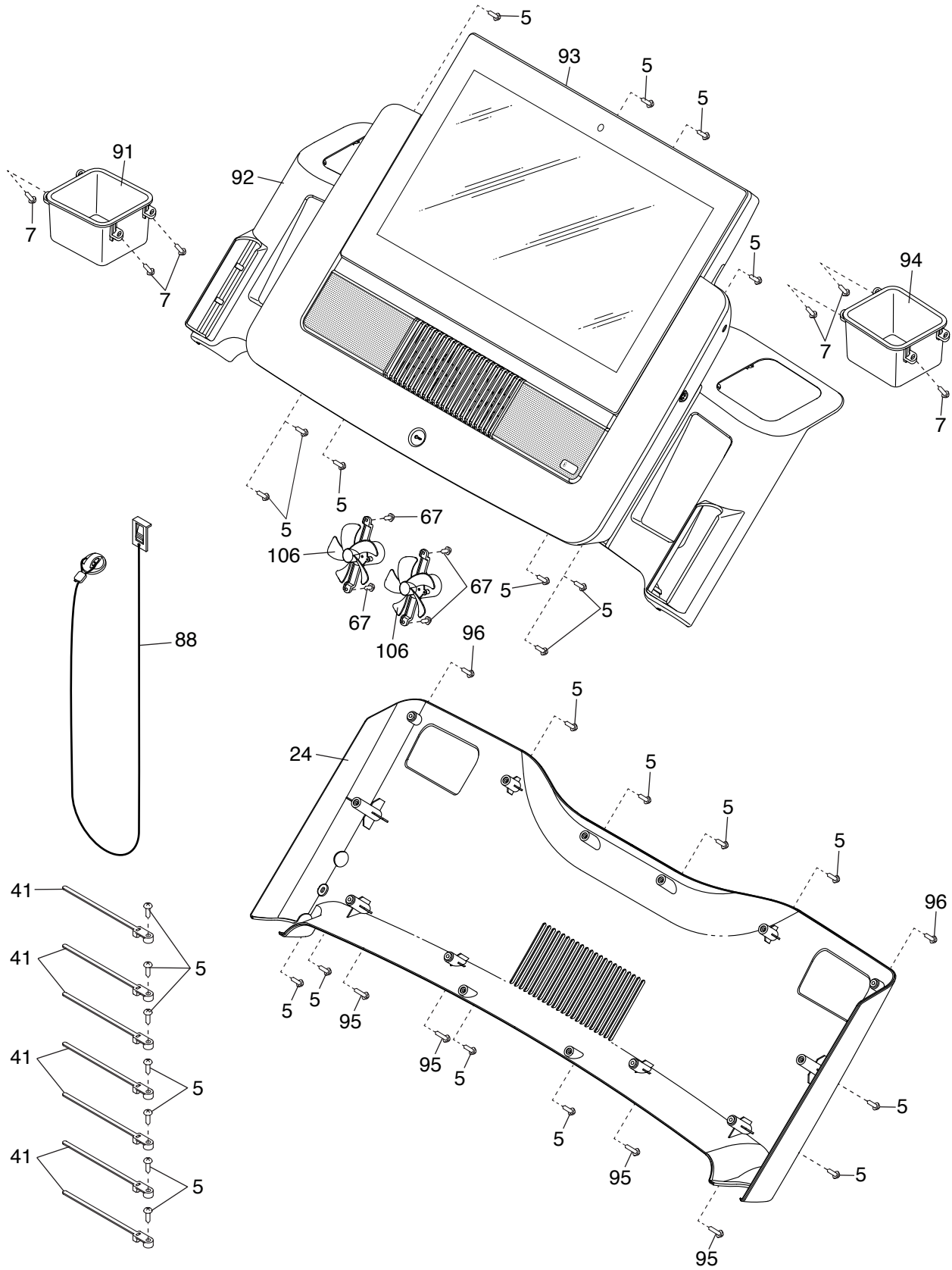
GEDETAILEERDE TEKENING D

Modelnr. NTL29221-INT.1 R1222A



GEDETAILEERDE TEKENING E

Modelnr. NTL29221-INT.1 R1222A



VERVANGINGSONDERDELEN BESTELLEN

Raadpleeg de voorkant van deze handleiding voor het bestellen van vervangingsonderdelen. Om ons te helpen u van dienst te zijn, dient u de volgende informatie bij de hand te houden wanneer u contact met ons opneemt:

- het modelnummer en 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 LIJST MET ONDERDELEN en GEDETAILLEERDE TEKENING aan het eind van deze handleiding)

RECYCLINGINFORMATIE

Dit elektronische product mag niet worden afgevoerd met huishoudelijk afval. Om het milieu te beschermen moet dit product na afloop van de levensduur overeenkomstig de wetgeving worden gerecycled.

Gebruik recyclingfaciliteiten bij u in de buurt die bevoegd zijn om dit type afval te verzamelen. Door dit te doen helpt u mee aan het behoud van natuurlijke bronnen en draagt u bij aan de Europese normen voor milieubescherming. Als u meer informatie nodig heeft over veilige en correcte verwijderingsmethoden, kunt u contact opnemen met de plaatselijke gemeentedienst of de winkel waar u dit product heeft gekocht.

