

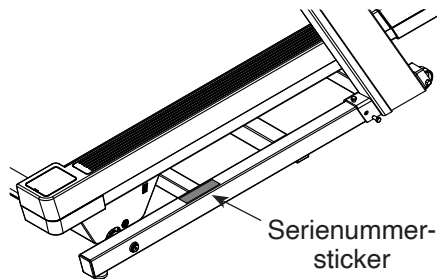
NordicTrack®

X24 TREADMILL

Modelnr. NTL39225-INT.0

Serienr. _____

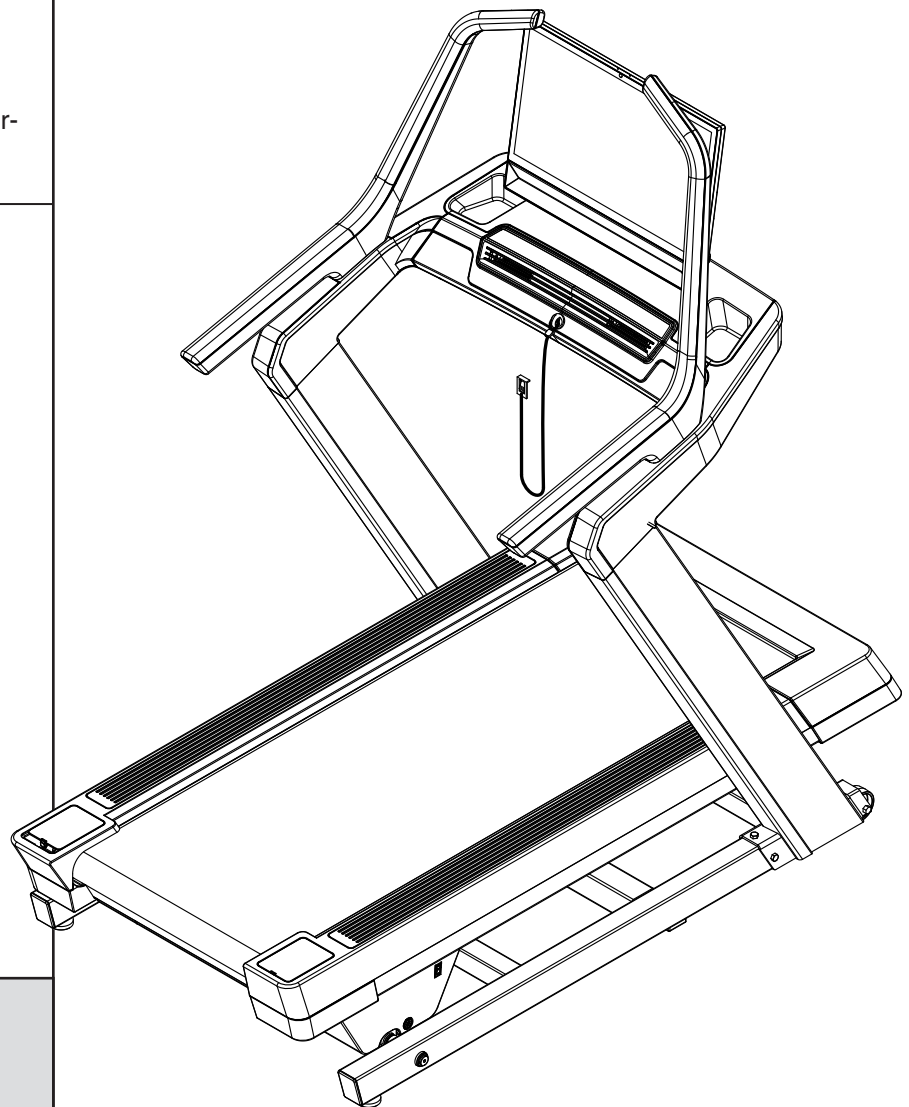
Schrijf het serienummer in het vakje hierboven voor latere raadpleging.



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

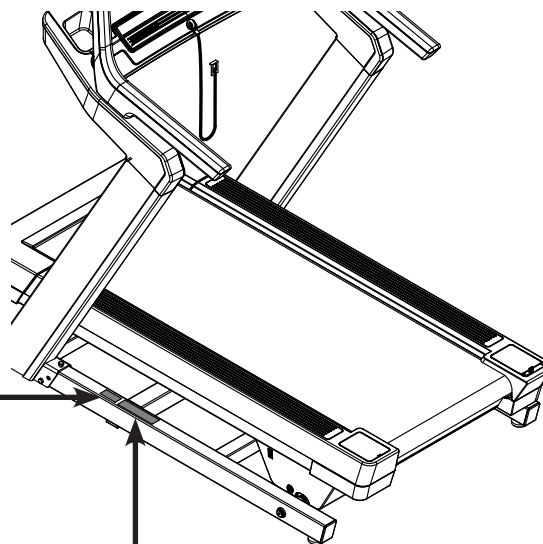
Lees alle voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding door voordat u deze apparatuur gebruikt. Bewaar deze handleiding voor verdere raadpleging.

INHOUDSOPGAVE

PLAATSING WAARSCHUWINGSSTICKER	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	5
ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA	6
MONTAGE	7
HET STROOMSNOER INSTEKEN	13
DE LOOPBAND GEBRUIKEN	14
LOOPBAND VERPLAATSEN	23
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN	24
TRAININGSRICHTLIJNEN	27
LIJST MET ONDERDELEN	29
GEDETAILLEERDE TEKENING	31
VERVANGINGSONDERDELEN BESTELLEN	Achterkant
RECYCLINGINFORMATIE	Achterkant
VERKLARING VAN CONFORMITEIT VK/EU	Achterkant

PLAATSING WAARSCHUWINGSSTICKER

Deze tekening toont de locaties van de waarschuwingsstickers. **Kijk, wanneer een sticker ontbreekt of niet leesbaar is, 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.



Deze sticker staat aan beide kanten



NORDICTRACK en iFIT zijn geregistreerde handelsmerken van iFIT 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 gedeponeed 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 loopband voordat u uw loopband gebruikt om het risico op brandwonden, brand, elektrische schok of letsel aan personen te verminderen. iFIT aanvaardt geen verantwoordelijkheid voor persoonlijk letsel of materiële schade opgelopen door dit product of door het gebruik van dit product.

1. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van de loopband voldoende zijn geïnformeerd over alle waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen.
2. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 16 jaar en huisdieren bij de loopband 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 loopband alleen met toestemming van uw medisch zorgverlener.
5. Het is niet de bedoeling dat de loopband wordt gebruikt door mensen met mentale, sensitieve of fysieke beperkingen of gebrek aan ervaring en kennis, tenzij ze begeleid worden of instructies hebben ontvangen over het gebruik van de loopband door iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid.
6. Gebruik de loopband alleen zoals beschreven in deze handleiding.
7. De loopband is alleen voor gebruik in huis bedoeld. Gebruik de loopband niet commercieel, niet voor verhuur of in een instelling.
8. Gebruik de loopband uitsluitend binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats de loopband niet in een garage, op een overdekt terras of bij water.
9. Plaats de loopband op een vlakke ondergrond met minstens 2,4 m ruimte achter de loopband en 0,6 m ruimte aan iedere kant van de loopband. Plaats de loopband niet op een ondergrond die luchtopeningen blokkeert. Leg een matje onder de loopband om de vloer of vloerbedekking te beschermen.
10. Gebruik de loopband niet daar waar spuitbussen gebruikt worden of waar zuurstof wordt toegediend.
11. De loopband kan alleen door mensen die niet meer dan 182 kg wegen gebruikt worden.
12. Laat nooit meer dan één persoon tegelijkertijd op de loopband.
13. Draag geschikte trainingskleding bij gebruik van de loopband. Draag geen losse kleding die in de loopband verstrikt kan raken. Sportondersteunende kleding wordt voor zowel mannen als vrouwen aanbevolen. *Draag altijd sportschoenen. Gebruik de loopband nooit met blote voeten, met alleen sokken of met sandalen.*
14. Steek het stroomsnoer bij het aansluiten (zie bladzijde 17) alleen in een geaard stopcontact. Geen enkel ander apparaat mag op dezelfde groep aangesloten zijn. Plaats een ASTA-goedgekeurde BS1362, 13-ampère zekering in de zekeringhouder bij het vervangen van een zekering in de adapter van het stroomsnoer.
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 loopband niet wanneer het stroomsnoer of de stekker beschadigd is. Gebruik de loopband niet wanneer deze niet goed werkt. (Zie ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN op bladzijde 25 als de loopband niet goed werkt.)
18. Lees, begrijp en test de noodstopprocedure voordat u de Loopband gaat gebruiken. (Zie HET BEDIENINGSPANEEL INSCHAKELEN op bladzijde 15.) Draag altijd de clip tijdens het gebruik van de loopband.
19. Wees voorzichtig bij het op- en afstappen van de loopband. Ga altijd op de voetleuningen staan wanneer de loopbandriem wordt gestart of gestopt. Houd bij gebruik van de loopband de handleuning altijd vast.
20. Wanneer een persoon op de loopband loopt, neemt het geluidsniveau van de loopband toe.
21. Houd vingers, haar en kleding weg van de bewegende loopbandriem.
22. De loopband kan hoge snelheden bereiken. Pas de snelheid geleidelijk aan om schokkende versnellingen te voorkomen.
23. Laat de loopband nooit zonder toezicht ronddraaien. 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 loopband niet wordt gebruikt.
24. Probeer de loopband niet te verplaatsen voordat deze correct is gemonteerd. (Zie MONTAGE op bladzijde 7 en HOE DE LOOPBAND TE VERPLAATSEN op bladzijde 24.) U moet 20 kg veilig kunnen optillen als u de loopband wilt optillen, laten zakken of verplaatsen.
25. Steek nooit een voorwerp in een opening van de loopband.
26. Controleer steeds bij gebruik alle onderdelen van de loopband en draai ze goed vast. Vervang versleten onderdelen direct. Gebruik alleen door de fabrikant geleverde onderdelen.
27. **GEVAAR:** Trek het stroomsnoer altijd direct na gebruik uit het stopcontact. Doe dit ook voordat u de loopband reinigt en voordat u de onderhouds- en afstelprocedures uitvoert die in deze handleiding staan 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

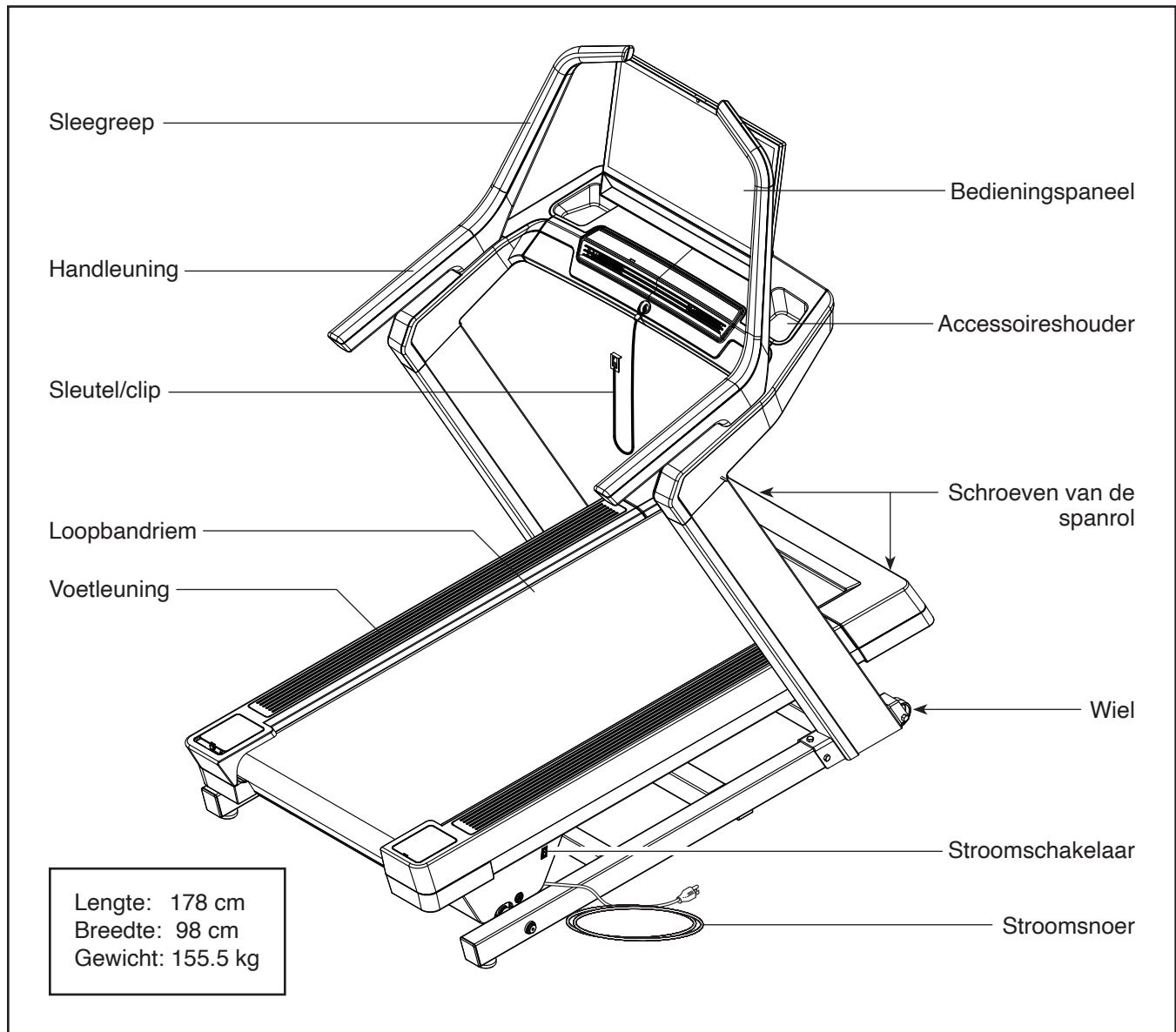
VOORDAT U BEGINT

Dank u dat u voor de revolutionaire NORDICTRACK® X24 Loopband gekozen heeft. De X24 loopband biedt een aantal indrukwekkende functies die zijn ontwikkeld om uw trainingen thuis effectiever en leuker te maken.

Lees, voor uw welzijn, deze handleiding zorgvuldig door voordat u de loopband begint te gebruiken. Raadpleeg de voorkant van deze handleiding mocht

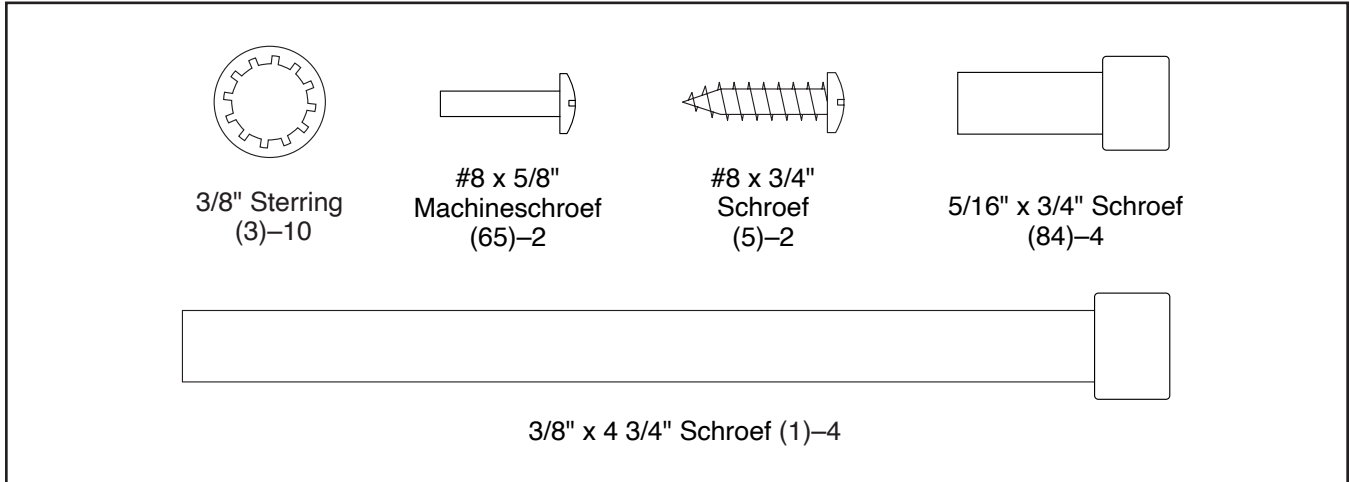
u nog vragen hebben nadat u de handleiding hebt doorgelezen. Noteer het productmodelnummer en het serienummer voordat u contact met ons opneemt, zodat wij u beter van dienst kunnen zijn (Zie de voorkant van deze handleiding).

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 achter het referentienummer is het aantal dat wordt gebruikt 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.**



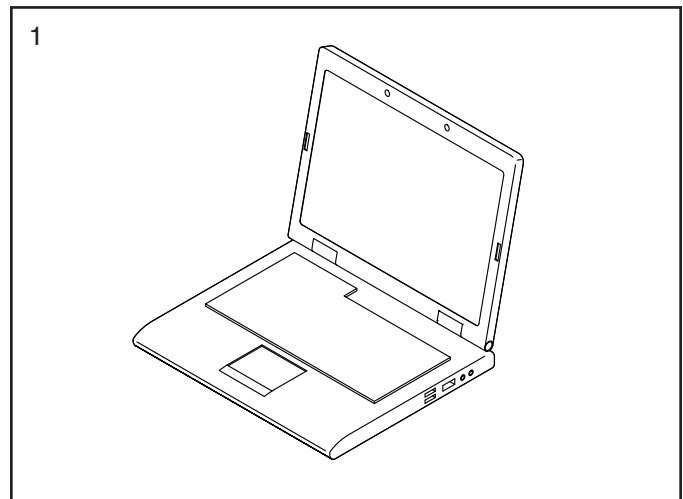
MONTAGE

- 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 loopband zitten. Dit is normaal. Mocht er zich een vette substantie op de bovenkant van de loopband 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.
- Montage kan worden voltooid met het meegeleverde gereedschap. Let op: Bewaar het meegeleverde gereedschap. U kunt een of meer stukken gereedschap in de toekomst nodig hebben voor het maken van afstellingen. Gebruik geen elektrisch gereedschap voor montage of afstellingen om schade aan onderdelen te voorkomen.

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

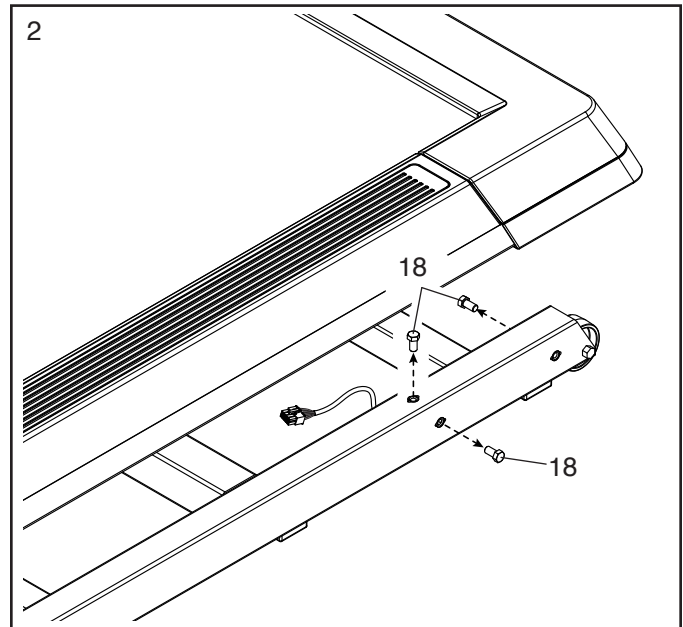
- uw eigendom vast te leggen
- uw garantie te activeren
- prioriteit bij klantondersteuning te krijgen als u ooit hulp nodig heeft

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



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

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



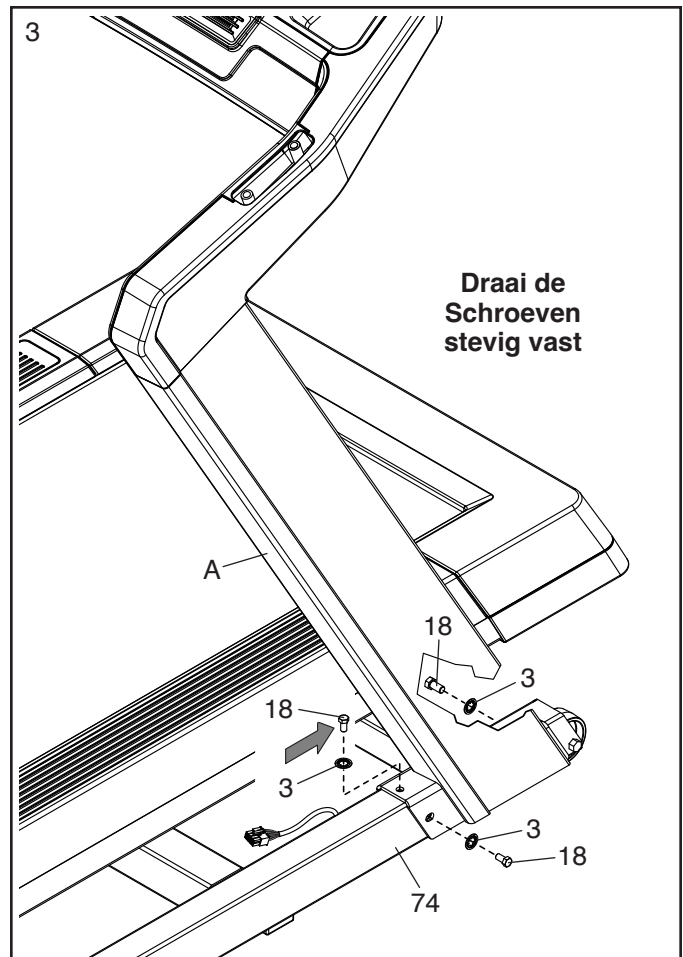
3. **Vermijd het afklemmen van draden tijdens deze stap.** Plaats met de hulp van een tweede persoon de staandermodule (A) op de Basis (74), zoals afgebeeld. **Zorg dat de tweede persoon de staandermodule vasthoudt tot deze stap is voltooid.**

Maak de staandermodule (A) vervolgens met de zes 3/8" x 3/4" Schroeven (18) die u hebt verwijderd in stap 2 en zes 3/8" Sterringen (3) vast. **Draai de Schroeven nog niet vast.**

Let op: Het kan nodig zijn om de staandermodule (A) iets naar voren of naar achteren te schuiven om de schroefgaten uit te lijnen.

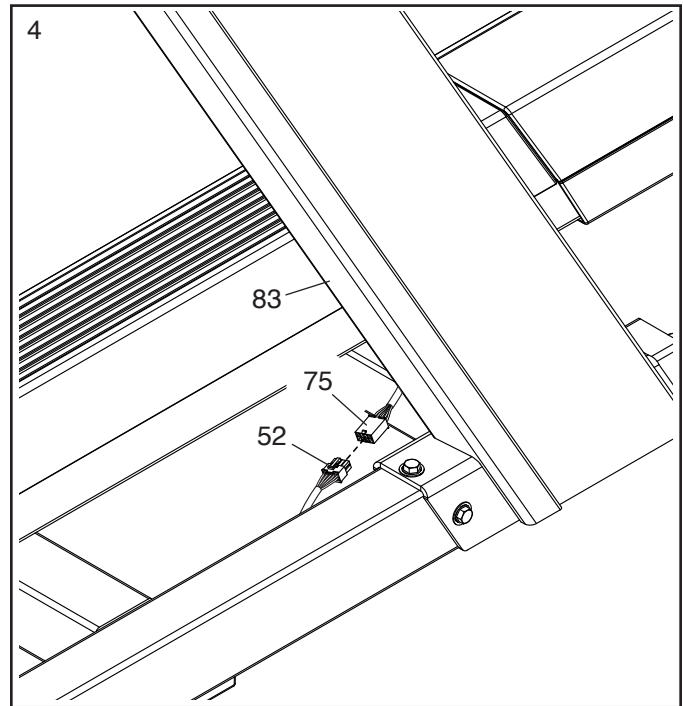
Draai vervolgens de **3/8" x 3/4" Schroef (18)**, **aangegeven door de pijl** aan elke kant van de staandermodule (A), **stevig vast** (slechts één kant is afgebeeld).

Draai vervolgens de andere vier 3/8" x 3/4" Schroeven (18) stevig vast.



4. Sluit de Draad van de Basis (52) aan op de Draad van de Staander (75) in de Rechterstaander (83).

BELANGRIJK: De draadconnectors zouden makkelijk samen moeten glijden en op hun plaats moeten klikken met een hoorbare klik. Om uw loopband goed te laten functioneren, moet u de draden juist aansluiten.

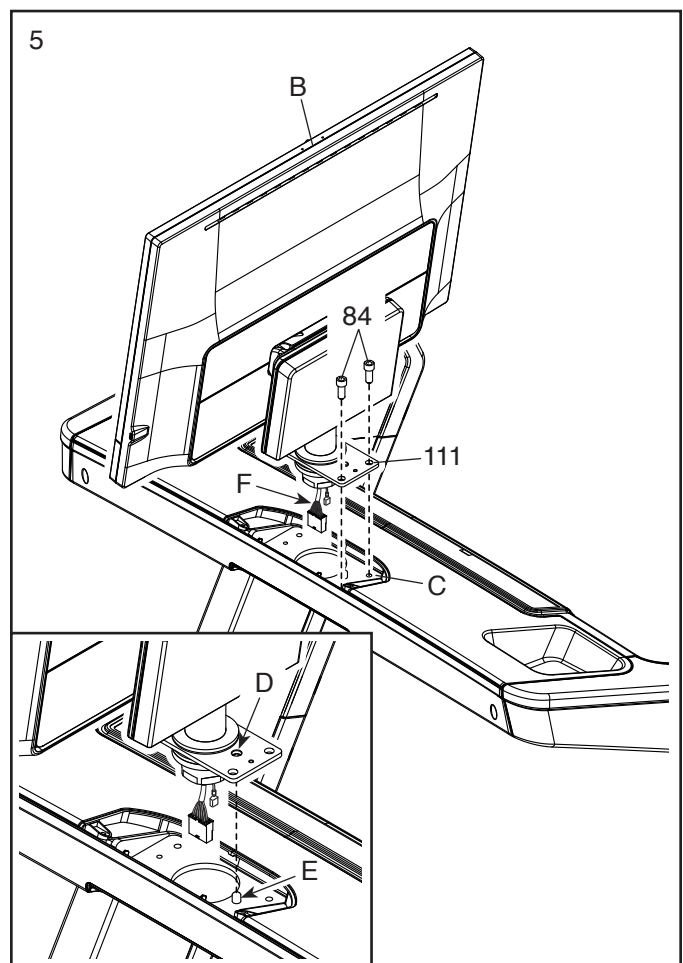


5. Verwijder het label (niet afgebeeld) van de Draaiplaat (111) op de bedieningspaneelmodule (B).

Laat vervolgens een tweede persoon de bedieningspaneelmodule (B) bij de handleuningmodule (C) vasthouden. **Zie de inzettekening.** Zorg ervoor dat de bedieningspaneelmodule zo is geplaatst dat het aangegeven gat (D) is uitgelijnd met de locatorpen (E).

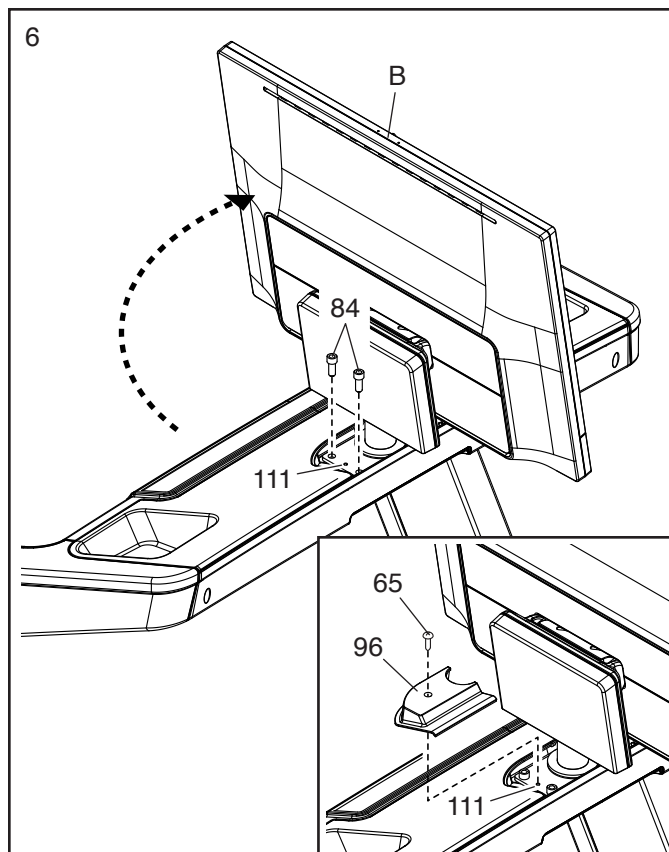
Steek vervolgens de draden van het bedieningspaneel (F) omlaag in de ronde opening in de handleuningmodule (C) en plaats de bedieningspaneelmodule (B) op de handleuningmodule. **Vermijd het afklemmen van de draden.**

Bevestig de bedieningspaneelmodule (B) met twee 5/16" x 3/4" Schroeven (84); **draai de Schroeven nog niet volledig vast.**



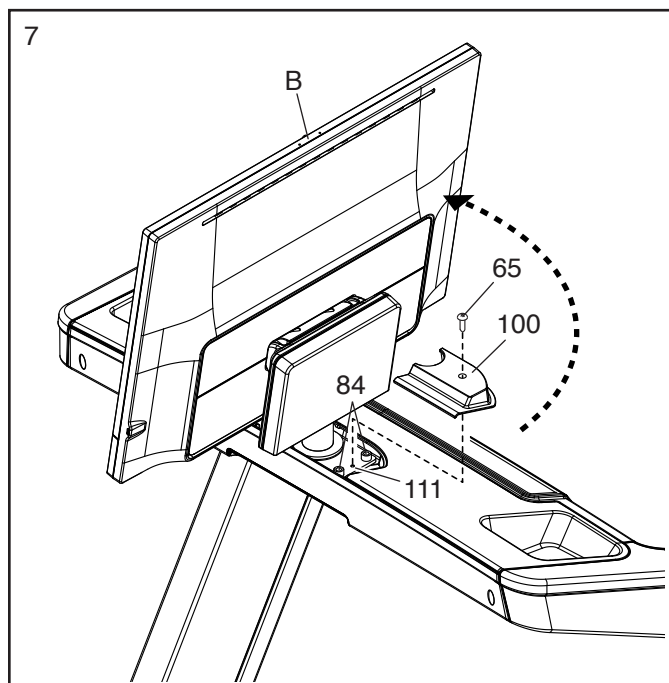
6. **Draai de bedieningspaneelmodule (B) zo dat deze is gericht naar de tegenovergestelde richting.** Draai twee 5/16" x 3/4" Schroeven (84) in de Draaiplaat (111); **draai beide Schroeven aan, en draai ze daarna stevig vast.**

Zie de inzettekening. Zoek naar de Linkerdraaikap (96). Bevestig de Linkerdraaikap aan de Draaiplaat (111) met een #8 x 5/8" Machineschroef (65); **Draai de Machineschroef niet te vast.**



7. **Draai de bedieningspaneelmodule (B) terug naar zijn originele positie.** Draai de acht 5/16" x 3/4" Schroeven (84) stevig vast die u heeft aangedraaid in stap 5.

Bevestig vervolgens de Rechterdraaikap (100) aan de Draaiplaat (111) met een #8 x 5/8" Machineschroef (65). **Draai de Machineschroef niet te vast.**

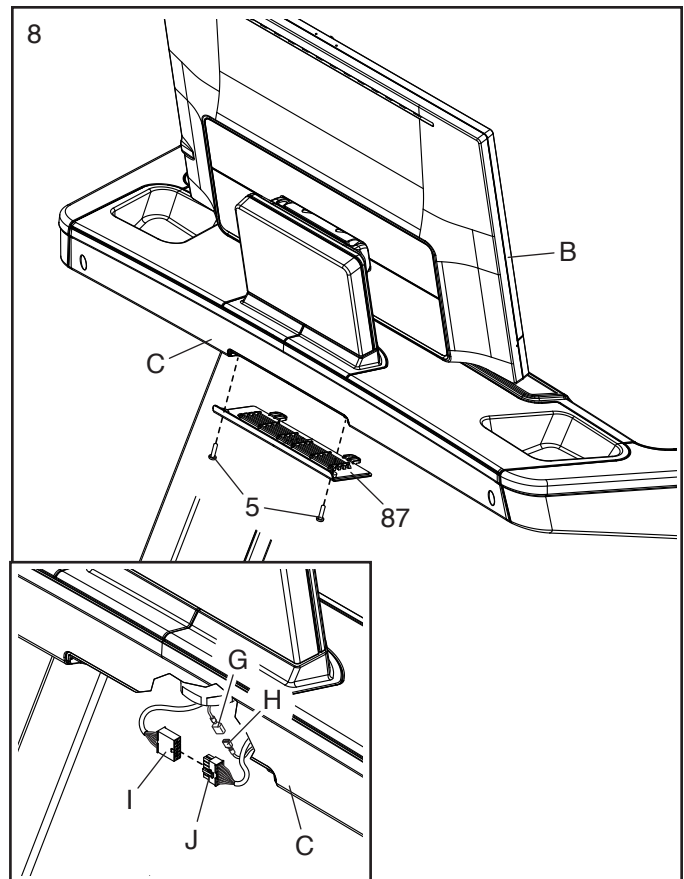


8. **Draai de bedieningspaneelmodule (B) naar de getoonde positie.**

Zie de inzettekening. Sluit de aardedraad van het bedieningspaneel (G) aan op de aardedraad (H) in de handleuningmodule (C).

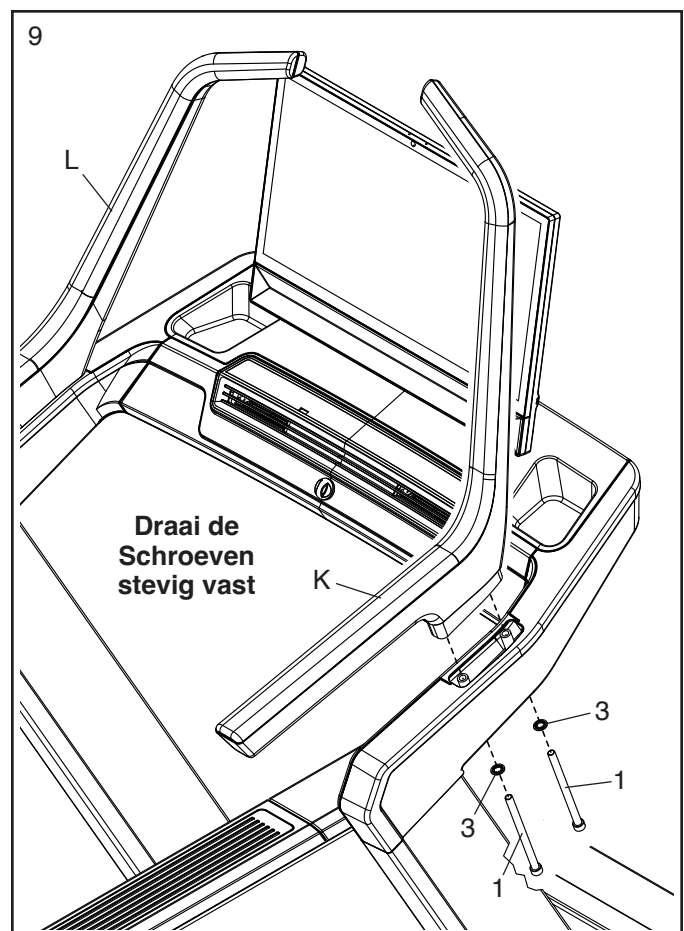
Zie de inzettekening. Verbind vervolgens de draad (I) van het bedieningspaneel met de draad (J) in de handleuningmodule (C). **BELANGRIJK: De draadconnectors zouden makkelijk samen moeten glijden en op hun plaats moeten klikken met een hoorbare klik. Om uw loopband goed te laten functioneren, moet u de draden juist aansluiten.**

Druk vervolgens alle draden in de handleuningmodule (C), en bevestig de Toegangskap (87) met twee #8 x 3/4" Schroeven (5): **draai de Schroeven niet te vast.**



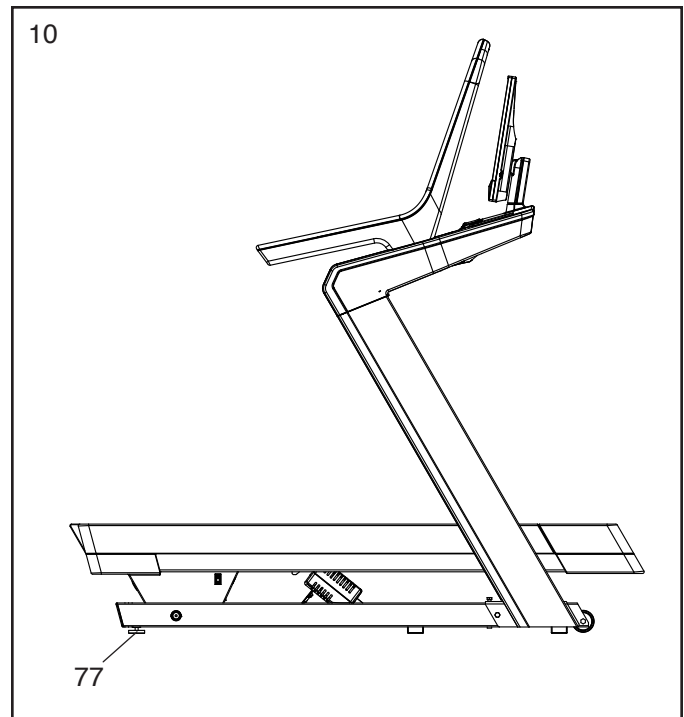
9. Bevestig de rechterhandleuningmodule (K) aan de loopband met twee 3/8" x 4 3/4" Schroeven (1) en twee 3/8" Sterringen (3). **Draai de Schroeven volledig vast.**

Bevestig de linkerhandleuningmodule (L) op dezelfde manier.



10. Verplaats indien nodig de loopband voorzichtig naar de gewenste locatie (zie bladzijde 27).

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



11. **Zorg dat alle delen goed vastzitten voordat u de loopband gebruikt.** Berg de meegeleverde inbussleutel op een veilige plaats op. Een van de inbussleutels wordt gebruikt om de loopbandriem mee af te stellen (zie bladzijde 27). Leg een matje onder de loopband om de vloer of vloerbedekking te beschermen. Houd de loopband weg uit direct zonlicht om schade aan het bedieningspaneel te voorkomen.

HET STROOMSNOER INSTEKEN

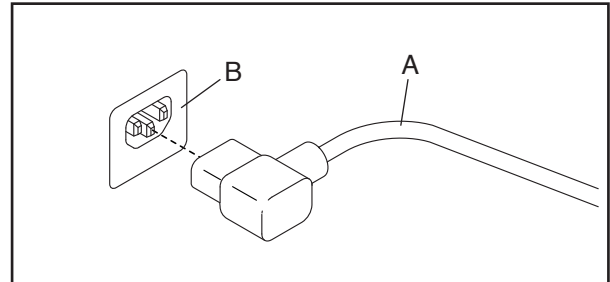
Dit apparaat moet geaard zijn. Mocht het niet goed functioneren of defect raken, dan biedt aarding de weg van minste weerstand voor de stroom, waardoor het risico op een elektrische schok afneemt. Het stroomsnoer van het product heeft een aardingsgeleider voor apparatuur en een aardestekker.

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

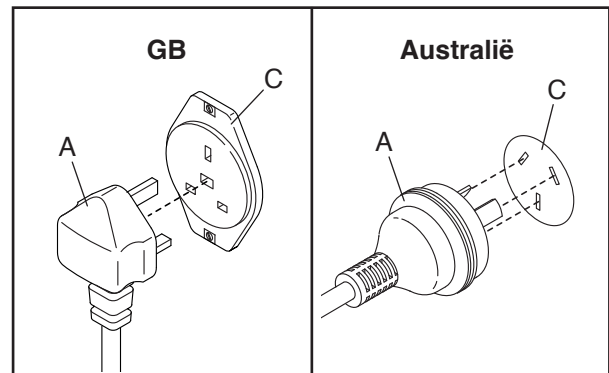
⚠ GEVAAR: Een foutieve aansluiting van de aardingsgeleider voor apparatuur kan tot een hoger risico op een elektrische schok leiden. Laat een erkende elektricien of onderhoudstechnicus de aarding nakijken als u niet zeker weet of het product juist geaard is. Verander de stekker, die bij het product geleverd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

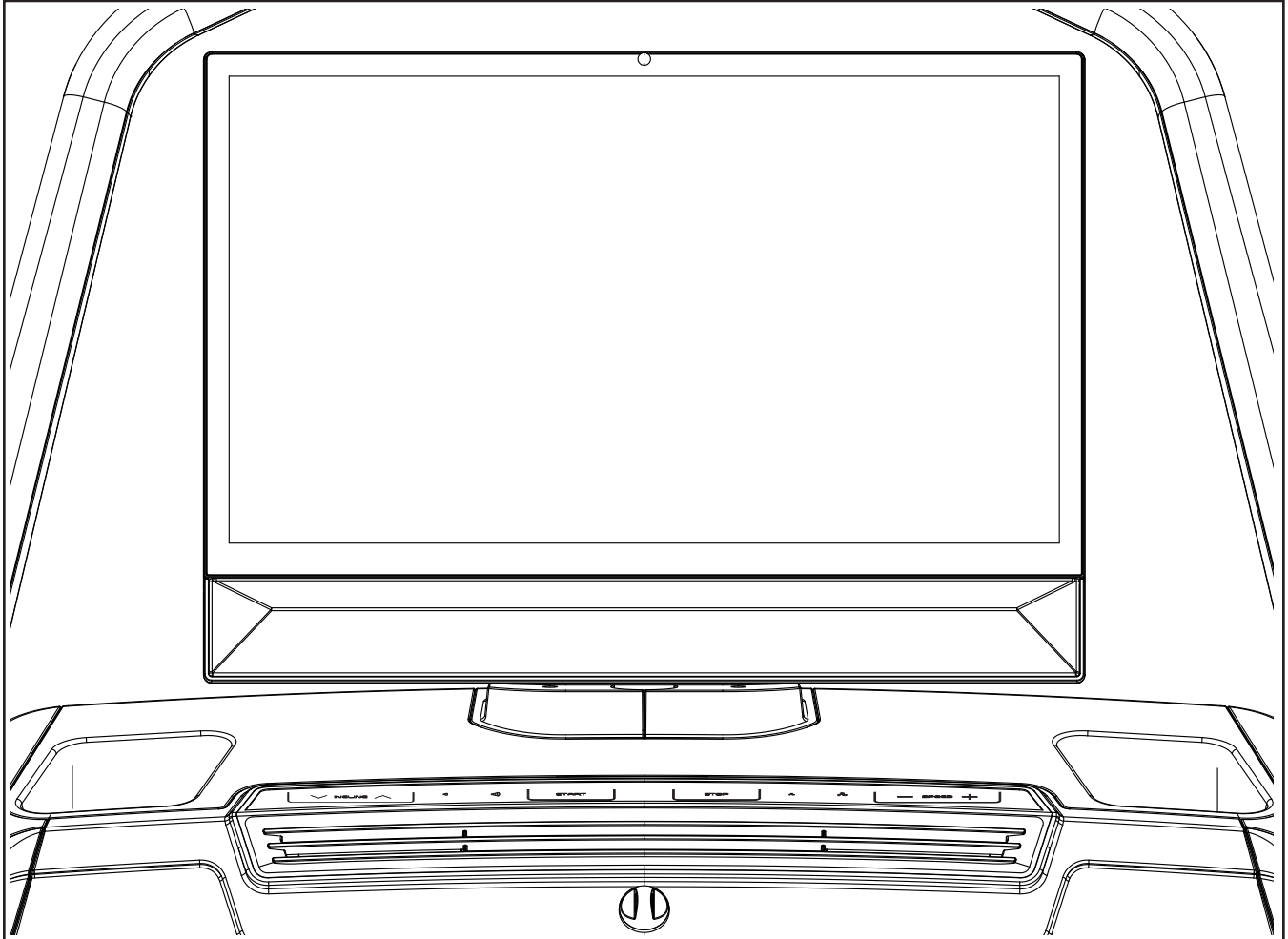
1. Steek het aangegeven uiteinde van het stroomsnoer (A) in de aansluiting (B) op de loopband.



2. Steek het andere uiteinde van het stroomsnoer (A) in een juist stopcontact (C) dat goed geïnstalleerd en geaard is volgens de geldende bepalingen en verordeningen.



DE LOOPBAND GEBRUIKEN



FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het geavanceerde bedieningspaneel biedt een reeks functies die zijn ontwikkeld om uw trainingen effectiever en prettiger te maken.

U kunt wanneer u de handmatige modus van het bedieningspaneel kiest de snelheid en de helling van de loopband veranderen door een druk op een toets. Het bedieningspaneel zal tijdens het trainen direct feedback over de training geven.

Het bedieningspaneel werkt ook met draadloze technologie waarmee het bedieningspaneel verbinding kan maken met iFIT®. Met iFIT kunt u kiezen uit een wijzigende selectie van aanbevolen trainingen die automatisch de snelheid en de helling van de loopband

regelen terwijl iFIT-trainers u door boeiende oefeningssessies begeleiden.

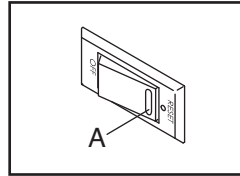
Met een iFIT-abonnement heeft u toegang tot een bibliotheek van duizenden vooraf ingestelde en studio-trainingen, kunt u uw eigen trainingen samenstellen, uw trainingsresultaten bijhouden en heeft u toegang tot vele andere functies. Ga naar iFIT.com voor meer informatie.

BELANGRIJK: Draag schone trainingsschoenen wanneer u de loopband gebruikt om beschadiging aan de loopband te voorkomen. Bekijk bij de eerste keer dat u de loopband gebruikt de uitlijning van de loopbandriem en leg deze, indien nodig, in het midden (zie bladzijde 27).

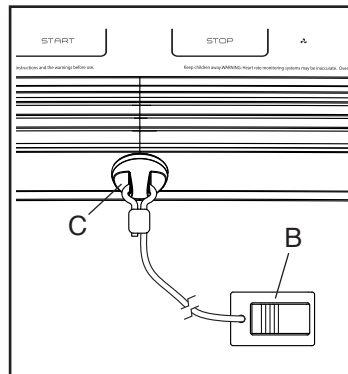
HET BEDIENINGSPANEEL INSCHAKELEN

BELANGRIJK: Laat, wanneer de loopband aan koude temperaturen blootgesteld is geweest, de loopband op kamertemperatuur komen voordat u het bedieningspaneel inschakelt. Als u dit niet doet, kunt u elektrische componenten beschadigen.

Steek het stroomsnoer weer in het stopcontact. Zoek vervolgens naar de stroomschakelaar op het onderstel van de loopband bij het stroomsnoer. Druk de stroomschakelaar in de reset-positie (A).



Ga vervolgens op de voetleuningen van de loopband staan. Zoek naar de clip (B) die aan de sleutel (C) vastzit en schuif de clip aan de tailleband van uw kleding. Plaats dan de sleutel in het bedieningspaneel.



BELANGRIJK: Bij een noodsituatie kunt u de sleutel uit het bedieningspaneel halen, zodat de loopbandriem vertraagt en tot stilstand komt. Test de clip door een paar stappen achteruit te zetten; als de sleutel niet uit het bedieningspaneel wordt getrokken, stel dan de positie van de clip af.

HET BEDIENINGSPANEEL UITSCHAKELEN

Wanneer u klaar bent met het gebruik van de loopband, trekt u de sleutel uit het bedieningspaneel en bergt u deze op een veilige plek op. Druk vervolgens de stroomschakelaar in de stand Off (uit) en haal het stroomsnoer uit het stopcontact. **BELANGRIJK:** Doet u dit niet, dan kunnen de elektrische onderdelen van de loopband vroegtijdig slijten.

BELANGRIJK: Stel de helling in op 0% voordat u de loopband inklapt om te voorkomen dat de loopband beschadigd raakt.

HET TOUCHSCREEN GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel bevat een geavanceerde tablet met een kleurentouchscreen. U kunt met uw vinger schuiven of tikken op het scherm om beelden op het scherm, zoals de displays in een training, te bewegen. Let op: Het scherm is niet drukgevoelig, u hoeft niet hard te drukken.

Om informatie in een tekstvak te typen, drukt u op het tekstvak om het toetsenbord te kunnen zien. Druk op ?123 om nummers of andere tekens te gebruiken. Druk op ~{< om meer tekens te bekijken. Druk op ABC om terug te keren naar het lettertoetsenbord. Druk op de shift-toets (omhoogwijzend pijlsymbool) om een teken met een hoofdletter te gebruiken. Druk op de wissen-toets (terugwijzend pijltje met een X-symbool) om tekst te wissen.

HET BEDIENINGSPANEEL INSTELLEN

Stel het bedieningspaneel in voordat u de loopband de eerste keer gebruikt.

1. Volg de instructies op het scherm om met uw draadloze netwerk te verbinden.

U moet het bedieningspaneel op een draadloos netwerk aansluiten om iFIT-trainingen en verschillende andere functies van het bedieningspaneel te gebruiken (zie bladzijde 21 voor meer informatie).

2. Volg de aanwijzingen op het scherm om uw voorkeurstaal te kiezen.

Let op: Zie bladzijde 20 om deze instelling of andere instellingen later te wijzigen.

3. Controleren op firmware-updates.

Het bedieningspaneel zal automatisch controleren op firmware-updates en deze installeren als ze zijn gevonden. Als gevolg daarvan is het mogelijk dat sommige nieuwe instellingen of functies niet in deze handleiding worden beschreven. Let op: Firmware-updates worden altijd ontwikkeld om uw trainingservaring te verbeteren.

4. Een iFIT-account aanmaken of inloggen op uw iFIT-account.

Volg de instructies op het scherm om een iFIT-account aan te maken of erop in te loggen. Beschikbare abonnementsopties worden weergegeven.

5. Het hellingssysteem kalibreren.

Druk op de menu-toets (symbool van drie horizontale lijnen), dan op *Settings* (instellingen), dan op *Maintenance* (onderhoud) en vervolgens op *Calibrate Incline* (helling kalibreren) en volg de aanwijzingen op het scherm.

Het bedieningspaneel is nu klaar zodat u met trainen kunt beginnen. Begin met het verkennen van het startscherm om aanbevolen trainingen te bekijken, awards en prestaties te bekijken of een handmatige training te selecteren. **Zie de volgende bladzijden voor informatie over het gebruik van de handmatige modus, de sleeduwfunctie, een aanbevolen training, een teken-uw-eigen-kaarttraining of een iFIT-training.**

DE HANDMATIGE MODUS GEBRUIKEN

1. Het startscherm selecteren.

Wanneer u het bedieningspaneel inschakelt, zal het startscherm verschijnen nadat het bedieningspaneel is opgestart. Als u al een training heeft geselecteerd, drukt u op het scherm en volgt u de aanwijzingen om de training te beëindigen en om terug te keren naar het startscherm.

2. Zich klaarmaken voor de training.

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 op een lage snelheid en er zal een opwarmingsperiode beginnen.

Om de ventilator, je Bluetooth-hoofdtelefoon of een optionele hartslagmeter te gebruiken, zie bladzijde 22.

3. De snelheid van de loopband veranderen zoals gewenst.

U kunt de snelheid van de loopbandriem op de volgende manieren wijzigen:

Speed-toetsen (snelheid) op het bedieningspaneel – 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.

Genummerde snelheidstoetsen op het scherm – Steeds wanneer u op een toets drukt, zal de loopbandriem geleidelijk van snelheid veranderen totdat de geselecteerde snelheidsinstelling is bereikt. U kunt een toets ook verticaal verslepen

om de snelheidsinstelling met kleine stapjes te wijzigen.

Let op: Indien u de snelheidstoetsen niet op het scherm ziet, drukt u op het scherm op een open ruimte en drukt u op *Controls* (besturing).

4. De helling van de loopband veranderen zoals gewenst.

Je kunt de helling van de loopband op dezelfde manier veranderen als de snelheid, met de hellingstoetsen op de bedieningspaneel of de genummerde hellingstoetsen op het scherm.

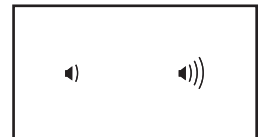
5. Uw voortgang bijhouden.

Het bedieningspaneel 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 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 een open plek op het scherm om nog meer opties voor de weergavemodus te bekijken.

Druk desgewenst op de volume-toenametoets en -afnametoets op het bedieningspaneel om het volume te wijzigen.



6. De training pauzeren of beëindigen.

Om de training te pauzeren, **gaat u eerst op de voetleuningen staan**. Druk vervolgens op het scherm en raak het pauzepictogram aan of druk op de toets Stop op het bedieningspaneel. Druk op het startpictogram op het scherm of de toets Start op het bedieningspaneel om de training te hervatten.

Om de training te beëindigen, **gaat u eerst op de voetleuningen staan**. Vervolgens, drukt u op de toets Stop op het bedieningspaneel of drukt u op het scherm, op de pauzepictogram en dan op de stoppictogram. Volg dan de aanwijzingen op het scherm om de training te beëindigen en om terug te keren naar het startscherm.

7. Schakel het bedieningspaneel uit als u klaar bent met het gebruik van de loopband (bladzijde 15).

DE SLEEDUWFUNCTIE GEBRUIKEN

1. Het startscherm selecteren.

Wanneer u het bedieningspaneel inschakelt, zal het startscherm verschijnen nadat het bedieningspaneel is opgestart. Als u al een training heeft geselecteerd, drukt u op het scherm en volgt u de aanwijzingen om de training te beëindigen en om terug te keren naar het startscherm.

2. Start de loopbandriem en stel de snelheid in op 1,6 km/u). Stel dan de helling in op 0%.

Zie de stappen 3 en 4 op bladzijde 16 om instellingen voor de snelheid en de helling te wijzigen.

BELANGRIJK: Gebruik de sleeduwfunctie niet wanneer de loopband uit staat, wanneer de instelling van de snelheid hoger is dan 1,6 km/u, of wanneer de instelling van de helling hoger of lager is dan 0%.

3. Pak de sleegrepen (zie bladzijde 5) met beide handen vast en gebruik uw lichaam om de loopbandriem handmatig op de gewenste snelheid te bewegen.

4. Schakel het bedieningspaneel uit als u klaar bent met het gebruik van de loopband (bladzijde 15).

EEN AANBEVOLEN TRAINING GEBRUIKEN

Om een aanbevolen training te gebruiken, moet het bedieningspaneel zijn aangesloten op een draadloos netwerk.

1. Het startscherm of de trainingsbibliotheek selecteren.

Wanneer u het bedieningspaneel inschakelt, zal het startscherm verschijnen nadat het bedieningspaneel is opgestart. Als u al een training heeft geselecteerd, drukt u op het scherm en volgt u de aanwijzingen om de training te beëindigen en om terug te keren naar het startscherm.

Druk op *Browse* (Bladeren) om de trainingsbibliotheek te selecteren.

2. Een training selecteren.

Als u een training uit het startscherm of de trainingsbibliotheek wilt selecteren, drukt u op de gewenste trainingsafbeelding op het scherm. Veeg of tik met uw vinger op het scherm om zo nodig te scrollen.

De aanbevolen trainingen op uw bedieningspaneel veranderen periodiek. Om een van de aanbevolen trainingen voor toekomstig gebruik op te slaan, kunt u deze als favoriet toevoegen door te drukken op de favorietentoets (hartsymbool). U moet op uw iFIT-account zijn ingelogd om een aanbevolen training op te slaan (zie stap 5 op bladzijde 20).

Als u een training kiest, geeft het scherm een overzicht van de training weer met bepaalde informatie zoals de duur en de afstand van de training, en het geschatte aantal calorieën dat u tijdens de training zult verbranden.

3. Zich klaarmaken voor de training.

Druk op *Start Workout* (training starten). De loopbandriem zal beginnen te bewegen op een lage snelheid en er zal een opwarmingsperiode beginnen.

Om de ventilator, uw Bluetooth-hoofdtelefoon of een optionele hartslagmeter te gebruiken, zie bladzijde 22.

4. De training starten.

Druk op *End Warmup* (opwarming beëindigen) of loop tot de opwarmingsperiode eindigt om met de training te starten.

Tijdens sommige trainingen zal een iFit-trainer u begeleiden 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.

Tijdens sommige trainingen geeft het scherm een kaart van de route en toont een marker uw voortgang. Druk op de toetsen op het scherm om de gewenste kaartopties te selecteren.

Tijdens de training veranderen de snelheid en helling van de loopband automatisch volgens de instellingen van de training. **Als het snelheids- en of hellingsniveau te hoog of te laag is**, kunt u de instelling handmatig wijzigen (zie stappen 3 en 4 op bladzijde 16). Druk op *Follow Workout* (training volgen) om terug te keren naar de geprogrammeerde snelheids- en hellingsinstellingen van de training.

Als de slimme aanpassingsfunctie is ingeschakeld, zal het bedieningspaneel het intensiteitsniveau van de training automatisch aanpassen op basis van uw handmatige overschrijdingen van de snelheids- en hellingsinstellingen. **Om de slimme aanpassingsfunctie in te schakelen**, drukt u op het scherm op een open plek aan en drukt u vervolgens de wisseltoets voor de slimme aanpassing aan.

BELANGRIJK: Het weergegeven caloriedoel in de trainingsbeschrijving is slechts een schatting. Het feitelijke aantal calorieën dat u verbrandt hangt af van verschillende factoren zoals uw gewicht. Als u bovendien het snelheids- of hellingsniveau tijdens de training handmatig wijzigt, heeft dat invloed op het aantal calorieën dat u verbrandt.

Indien de actieve pulsfunctie is ingeschakeld, zal het bedieningspaneel het intensiteitsniveau van de training automatisch schalen op basis van uw hartslag wanneer u een compatibele hartslagmonitor gebruikt. Zie stap 3 op bladzijde 20 **om de actieve pulsfunctie in te schakelen.**

Om uw voortgang te volgen, zie stap 5 op bladzijde 16.

Om de training te pauzeren of te beëindigen, zie stap 6 op bladzijde 16.

5. Schakel het bedieningspaneel uit als u klaar bent met het gebruik van de loopband (bladzijde 15).

EEN TEKEN-UW-EIGEN-KAART-TRAINING CREËREN

Om een teken-uw-eigen-kaart-training te gebruiken, moet u ingelogd zijn op uw iFIT account en moet het bedieningspaneel verbonden zijn met een draadloos netwerk.

1. Een teken-uw-eigen-kaart-training selecteren.

Wanneer u het bedieningspaneel inschakelt, zal het startscherm verschijnen nadat het bedieningspaneel is opgestart. Als u al een training heeft geselecteerd, drukt u op het scherm en volgt u de aanwijzingen om de training te beëindigen en om terug te keren naar het startscherm.

Druk onderaan het scherm op *Create* (creëren) om een teken-uw-eigen-kaart-training te selecteren.

2. Een training tekenen op de kaart.

Schuif met uw vingers over het scherm of typ in het zoekvak om naar het gebied op de kaart te navigeren waar u een training wilt tekenen. Druk op het scherm om het startpunt van de training toe te voegen. Druk vervolgens op het scherm om het eindpunt van de training toe te voegen.

Als u de training wilt starten en eindigen op hetzelfde punt, drukt u op *Close Loop* (rondje sluiten) of *Out & Back* (naar buiten en terug) in de kaartopties. U kunt ook selecteren of de training overgaat op de weg. Indien u een fout maakt, drukt u op *Undo* (ongedaan maken).

Het scherm geeft de hoogte- en afstandsstatistieken voor de training weer.

3. De training opslaan.

Druk op *Save New Workout* (nieuwe training opslaan). Voer een titel en beschrijving voor de training in, indien gewenst.

4. Zich klaarmaken voor de training.

Druk op *Start Workout* (training starten). De loopbandriem zal beginnen te bewegen op een lage snelheid en er zal een opwarmingsperiode beginnen.

Om de ventilator, uw Bluetooth-hoofdtelefoon of een optionele hartslagmeter te gebruiken, zie bladzijde 25.

5. De training starten.

Druk op *End Warmup* (opwarming beëindigen) of loop tot de opwarmingsperiode eindigt om met de training te starten. De training werkt op dezelfde manier als een aanbevolen training.

6. Schakel het bedieningspaneel uit als u klaar bent met het gebruik van de loopband (bladzijde 15).

EEN IFIT-TRAINING GEBRUIKEN

Om een iFIT-training te gebruiken, moet u ingelogd zijn op uw iFIT-account en moet het bedieningspaneel verbonden zijn met een draadloos netwerk. **Voor meer informatie over iFIT, gaat u naar iFIT.com.**

1. Het startscherm selecteren.

Wanneer u het bedieningspaneel inschakelt, zal het startscherm verschijnen nadat het bedieningspaneel is opgestart. Als u al een training heeft geselecteerd, drukt u op het scherm en volgt u de aanwijzingen om de training te beëindigen en om terug te keren naar het startscherm.

2. Inloggen op uw iFIT-account.

Als u dit niet hebt gedaan, drukt u op de menu-toets (symbool van drie horizontale lijnen) op het scherm en tikt u vervolgens op *Log in* (inloggen) om in te loggen op uw iFIT-account. Volg de aanwijzingen op het scherm om uw gebruikersnaam en wachtwoord in te voeren.

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). Indien het account meerdere gebruikers heeft, verschijnt er een lijst met gebruikers. Druk op de naam van de gewenste gebruiker.

3. Een iFIT-training vanaf het startscherm of de trainingsbibliotheek selecteren.

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

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

De trainingsbibliotheek bevat alle iFIT-trainingen ingedeeld in categorieën. Om in de trainingsbibliotheek te zoeken, drukt u op *Filters* 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.

U kunt ook opties selecteren zoals het toevoegen van de training aan uw schema (zie stap 4) of het markeren van de training als favoriet (zie stap 5).

4. Een iFIT-training op de kalender plannen indien gewenst.

Om een iFIT-training te plannen op een toekomstige dag, bekijkt u eenvoudigweg het overzicht of de trainingssamenvatting van de gewenste iFIT-training, drukt u op *Schedule* (planning) en selecteert vervolgens de gewenste datum op de kalender. Wanneer de geselecteerde datum aanbreekt, verschijnt de iFIT-training die u hebt gepland op het startscherm.

5. Indien gewenst een lijst met favoriete iFIT-trainingen creëren.

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 favorietentoets (hartsymbool) aan.

Om een lijst te zien met iFIT-trainingen die u als favorieten heeft vastgelegd, drukt u op *Browse* (bladeren) en bladert u vervolgens omlaag naar *My List* (mijn lijst).

6. Zich klaarmaken voor de training.

Druk op *Start Workout* (training starten). De loopbandriem zal beginnen te bewegen op een lage snelheid en er zal een opwarmingsperiode beginnen.

Om de ventilator, uw Bluetooth-hoofdtelefoon of een optionele hartslagmeter te gebruiken, zie bladzijde 22.

7. De training starten.

Druk op *End Warmup* (opwarming beëindigen) of loop tot de opwarmingsperiode eindigt om met de training te starten. De training werkt op dezelfde manier als een aanbevolen training.

8. Schakel het bedieningspaneel uit als u klaar bent met het gebruik van de loopband (bladzijde 15).

DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL WIJZIGEN

1. Selecteer het hoofdmenu van de instellingen.

Wanneer u het bedieningspaneel inschakelt, zal het startscherm verschijnen nadat het bedieningspaneel is opgestart. Als u al een training heeft geselecteerd, drukt u op het scherm en volgt u de aanwijzingen om de training te beëindigen en om terug te keren naar het startscherm.

Druk vervolgens op de menutoets (symbool van drie horizontale lijnen) op het scherm en druk dan op *Settings* (instellingen).

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 terugtoets (pijlsymbool) om een menu te verlaten. U kunt instellingen inzien en wijzigen in de volgende instellingenmenu's:

Account

- Languages (talen)
- 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. Trainingsinstellingen aanpassen.

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

Wanneer de actieve pulsfunctie is ingeschakeld, zal het bedieningspaneel het intensiteitsniveau van de trainingen schalen op basis van uw hartslag wanneer u een compatibele hartslagmonitor gebruikt. Om de actieve pulsfunctie te activeren, drukt u op de actieve pulswisseltoets. Selecteer vervolgens uw hartslag in rust en uw maximale hartslag en pas de betreffende instellingen naar wens aan.

4. Pas de meeteenheid en andere instellingen aan.

Het bedieningspaneel kan snelheid en afstand weergeven in standaard of metrische meeteenheden. Druk op *Equipment Info* (apparatuur-informatie) of *Equipment Settings* (apparatuur-instellingen) en vervolgens op de gewenste instellingen om de gewenste meeteenheid, de helderheid van het scherm of andere instellingen aan te passen.

5. Apparaat-informatie of informatie over de bedieningspaneel-app bekijken.

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

6. De firmware van het bedieningspaneel bijwerken.

Controleer voor de beste resultaten regelmatig op firmware-updates. Druk op *Maintenance* (onderhoud) en vervolgens op *Update* om te controleren of er firmware-updates zijn. De update zal automatisch beginnen. **BELANGRIJK: Om beschadiging van de loopband te voorkomen, mag u tijdens het updaten van de firmware niet op de stroomschakelaar drukken of de stekker uit het stopcontact trekken.**

Het scherm zal de voortgang van de update weergeven. Als de update klaar is, zal het bedieningspaneel uitgaan en weer opnieuw opstarten. Als dit niet gebeurt, zet u de stroomschakelaar in de uit-stand, wacht u enkele seconden en zet u de stroomschakelaar vervolgens in de reset-stand. **Let op: Het kan eventjes 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 trainingservaring te verbeteren.

7. Het hellingssysteem kalibreren.

Als u het hellingssysteem wilt kalibreren, drukt u op *Maintenance* (onderhoud), dan op *Calibrate Incline* (helling kalibreren) en dan op *Begin*. Het onderstel stijgt automatisch naar het maximale hellingsniveau, daalt naar het minimale hellingsniveau en keert dan terug naar de startpositie. Zo wordt het hellingssysteem gekalibreerd. Als het hellingssysteem is gekalibreerd, drukt u op *Finish* (voltooien).

BELANGRIJK: Houd huisdieren, voeten en andere voorwerpen uit de buurt van de loopband als u het hellingssysteem kalibreert. Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel om de kalibratie van de helling te stoppen in een noodgeval.

Let op: Het hellingssysteem kan af en toe automatisch kalibreren wanneer u de loopband aanzet. Wacht tot het onderstel is gestopt voordat u probeert de loopband te gebruiken.

8. Het hoofdmenu van de instellingen verlaten.

Druk op de terugtoets (pijlsymbool) om het hoofdmenu van de instellingen te verlaten.

VERBINDEN MET EEN DRAADLOOS NETWERK

1. Selecteer het hoofdmenu van de instellingen.

Wanneer u het bedieningspaneel inschakelt, zal het startscherm verschijnen nadat het bedieningspaneel is opgestart. Als u al een training heeft geselecteerd, drukt u op het scherm en volgt u de aanwijzingen om de training te beëindigen en om terug te keren naar het startscherm.

Druk vervolgens op de menutoets (symbool van drie horizontale lijnen) op het scherm en druk dan op *Settings* (instellingen). Het instellingenmenu zal op het scherm verschijnen.

2. Een draadloze netwerkverbinding instellen en beheren.

Druk vervolgens op *Wi-Fi* om het draadloze netwerkmenu te selecteren. Als Wi-Fi niet is ingeschakeld, drukt u op de wisseltoets *Wi-Fi* om deze in te schakelen. Als Wi-Fi is ingeschakeld, vertoont het scherm een lijst met beschikbare netwerken. 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). Het bedieningspaneel ondersteunt onbeveiligde en beveiligde (WEP, WPA™ en WPA2™) codering. Een breedbandverbinding wordt aangeraden; de prestaties hangen af van de verbindingssnelheid.

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. Volg de aanwijzingen op het scherm om uw wachtwoord in te voeren en verbinding te maken met het geselecteerde draadloze netwerk. Wachtwoorden zijn hoofdlettergevoelig.

Als het bedieningspaneel met uw draadloze netwerk is verbonden, verschijnt er een bevestigingsbericht op het scherm.

Als u problemen ervaart bij het verbinding maken met een gecodeerd netwerk, controleert u of uw wachtwoord juist is. **Als u vragen heeft na het volgen van deze instructies, gaat u naar my.iFIT.com voor hulp.**

3. Het draadloze netwerkmenu verlaten.

Druk op de terugtoets (pijlsymbool) om het draadloze netwerkmenu te verlaten.

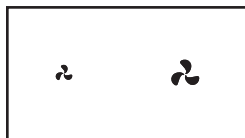
DE OPLAADPOORT GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel heeft een oplaadpoort om USB-C geschikte apparaten, zoals tablets en smartphones, op te laden als u aan het trainen bent.

Om de oplaadpoort te gebruiken, steekt u een USB-C oplaadkabel (niet meegeleverd) in de oplaadpoort aan de rechterkant van het bedieningspaneel en in de aansluiting op uw apparaat; **zorg ervoor dat de USB-C oplaadkabel volledig is aangesloten.** Let op: De oplaadpoort kan niet worden gebruikt voor het bekijken of versturen van gegevens of om muziek via het geluidssysteem van het bedieningspaneel af te spelen.

DE VENTILATOR GEBRUIKEN

De ventilator heeft meerdere snelheidsinstellingen waaronder een automatische modus. Als de automatische modus is geselecteerd, zal de snelheid van de ventilator automatisch verhogen of verlagen als de snelheid van de loopbandriem verhoogt of verlaagt. Druk herhaaldelijk op de ventilator-toenametoets en -afnametoets op het bedieningspaneel om een ventilatorsnelheid te kiezen of om de ventilator uit te zetten.



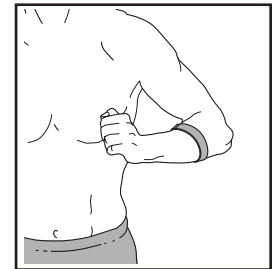
EEN HOOFDTELEFOON AANSLUITEN

Om uw Bluetooth-hoofdtelefoon op het bedieningspaneel aan te sluiten, zet u eerst uw hoofdtelefoon aan, zet u deze in de koppelingsmodus en plaatst u deze nabij het bedieningspaneel. Start vervolgens een training. Druk vervolgens op het scherm op een open plek, druk op de optie om uw hoofdtelefoon aan te sluiten en selecteer uw hoofdtelefoon uit de lijst op het scherm.

Als uw hoofdtelefoon en het bedieningspaneel met succes zijn gekoppeld, wordt de audio van het bedieningspaneel via uw hoofdtelefoon afgespeeld.

EEN OPTIONELE HARTSLAGMONITOR GEBRUIKEN

Het maakt niet uit of u vet wilt verbranden of uw hart- en vaatstelsel wilt verbeteren: de sleutel tot het behalen van de beste resultaten is door de juiste hartslag tijdens uw training te behouden. Met de optionele hartslagmonitor kunt u tijdens de training voortdurend uw hartslag meten. Dat zal u helpen uw persoonlijke fitnessdoelen te behalen. Het bedieningspaneel is compatibel met alle Bluetooth® Smart-hartslagmonitoren. **Zie de voorkant van deze handleiding om een optionele hartslagmonitor aan te schaffen.**



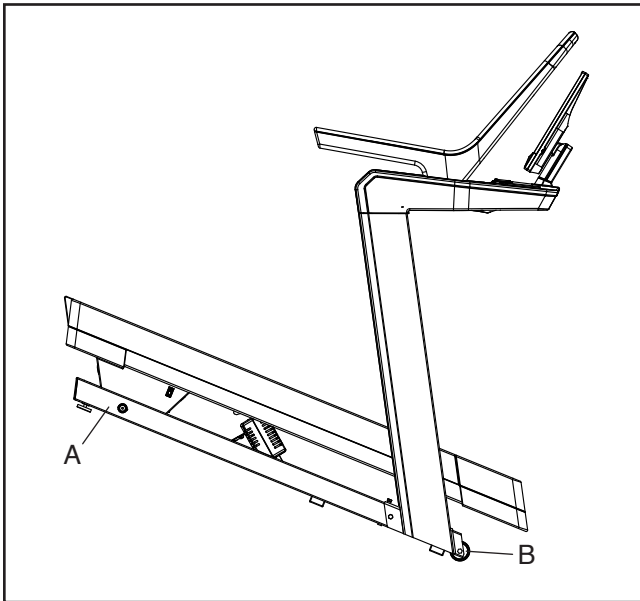
Wanneer uw compatibele hartslagmonitor wordt aangezet en in de koppelingsmodus wordt gezet, maakt het bedieningspaneel automatisch verbinding met de hartslagmonitor. Uw hartslag wordt weergegeven op het scherm wanneer uw hartslag wordt gedetecteerd.

LOOPBAND VERPLAATSEN

BELANGRIJK: Voordat u de loopband verplaatst, steekt u de sleutel in het bedieningspaneel, stelt u de helling in op de maximale stand, verwijdert u de sleutel en trekt u het stroomsnoer uit het stopcontact.

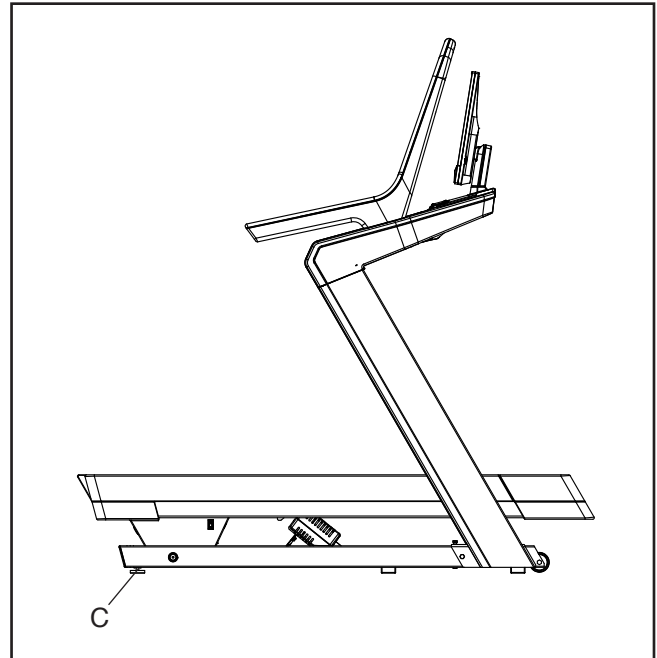
OPGELET: Gezien de afmeting en het gewicht van de loopband, moet deze door twee of drie personen verplaatst worden. Wees tijdens het verplaatsen van de loopband heel voorzichtig om het risico op persoonlijk letsel te verminderen. Verplaats de loopband niet zonder de achterkant op te tillen, trek niet aan het bedieningspaneel en verplaats de loopband niet over een oneffen ondergrond. Buig uw knieën en houd uw rug recht.

Neem alle benodigde maatregelen om te voorkomen dat u de vloer beschadigt. Til, met één persoon aan elke kant van de loopband, voorzichtig de achterkant van de basis (A) op totdat de loopband op de wielen (B) rolt.



Rol de loopband voorzichtig naar de gewenste locatie en laat de basis op de vloer zakken.

Zorg ervoor dat de loopband stevig op de vloer staat. Als de loopband maar enigszins beweegt, dient u een van de stelvoeten (C) 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 alle onderdelen van de loopband en draai ze goed vast. **Vervang versleten onderdelen direct.** Gebruik alleen door de fabrikant geleverde onderdelen.

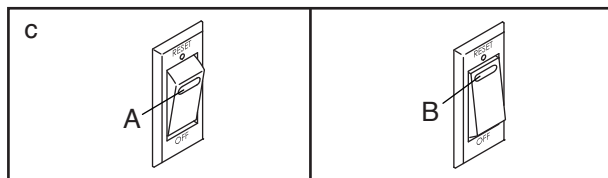
Maak de loopband regelmatig schoon en houd de loopbandriem schoon en droog. **Druk eerst de stroomschakelaar in de stand Off (uit) en maak het stroomsnoer los.** Reinig de buitenkant van de loopband met een vochtige doek en een beetje zachte zeep. **BELANGRIJK: Spuit geen vloeistoffen rechtstreeks op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

PROBLEMEN OPLOSSEN

Veel problemen met de loopband kunnen met de onderstaande eenvoudige stappen worden opgelost. Zoek het symptoom dat van toepassing is en volg de vermelde stappen. Raadpleeg dan de kaft van deze handleiding als u verdere hulp nodig heeft.

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 loopband. 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: Het apparaat gaat tijdens het gebruik uit

- Controleer de stroomschakelaar (zie tekening c hierboven). 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 voorkant van deze handleiding als de loopband dan nog steeds niet werkt.

SYMPTOOM: De helling van de loopband verandert niet juist

- Kalibreer het hellingsstelsel (zie stap 7 op bladzijde 21).

SYMPTOOM: De loopband maakt geen verbinding met het draadloze netwerk

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

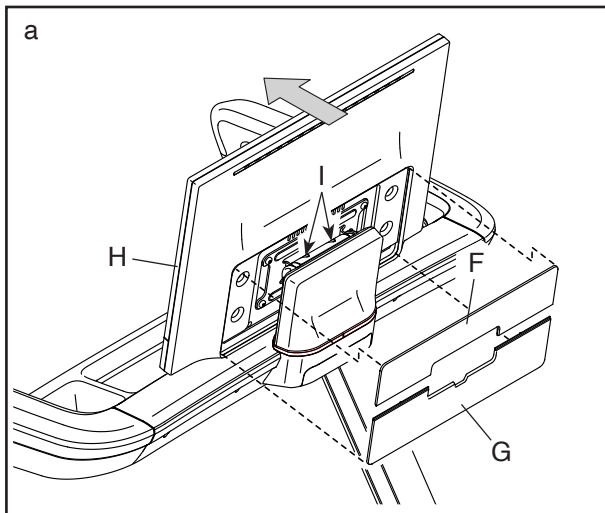
SYMPTOOM: De loopbandriem beweegt niet

Als het bedieningspaneel tijdens een training de tijd en afstand weergeeft, maar de loopbandriem niet beweegt, voer dan onderstaande stappen uit:

- Schakel de stroom uit (zie blz. 15) en trek de stekker uit het stopcontact.
- Wacht minimaal vijf minuten om er zeker van te zijn dat eventuele restlading uit de elektronica van de loopband is verdwenen.
- Steek de stekker in het stopcontact (zie blz. 13), zet de stroom aan en start de loopbandriem opnieuw.
- Als de loopbandriem nog steeds niet loopt, zie dan **OPLOSSEN VAN PROBLEMEN** op bladzijde 25 voor verdere hulp.

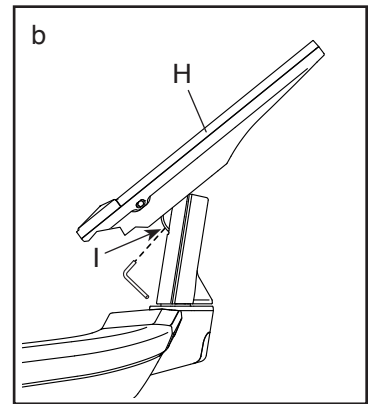
SYMPTOOM: Het bedieningspaneel blijft niet op dezelfde plek wanneer het omhoog of omlaag wordt gekanteld.

- Wrik met een gewone schroevendraaier voorzichtig de bovenste kap van het bedieningspaneel (F) en vervolgens de onderste kap van het bedieningspaneel (G) van het bedieningspaneel (H).
- Zorg ervoor dat u deze onderdelen niet beschadigt.** Let op: Uw bedieningspaneel kan mogelijk iets afwijken van het bedieningspaneel in de tekening.



Kantel vervolgens de bovenkant van het bedieningspaneel (H) in de richting van de pijl en gebruik de bijgeleverde kleine inbussleutel om de twee aangegeven M6 x 15mm schroeven (I) een klein beetje vast te draaien.

- Kantel het bedieningspaneel (H) omhoog zoals afgebeeld en gebruik de kleine inbussleutel om de twee aangegeven M6 x 15mm schroeven (I) een klein beetje vast te draaien, totdat het bedieningspaneel niet meer los aanvoelt. Zie de tekening links en maak de onderste kap van het bedieningspaneel (G) en de bovenste kap van het bedieningspaneel (F) weer vast.



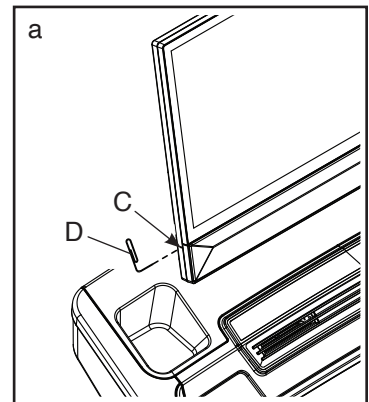
SYMPTOOM: De displays van het bedieningspaneel werken niet naar behoren

- Als het bedieningspaneel niet goed opstart, of als het bedieningspaneel vastloopt en niet reageert, reset u het bedieningspaneel naar de standaard fabrieksinstellingen.

BELANGRIJK:

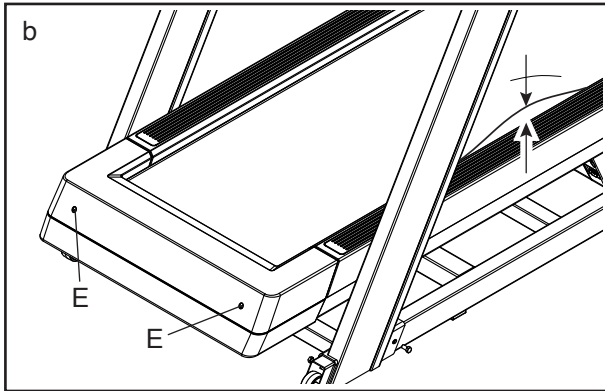
Door dit te

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 aangegeven kleine opening (C) aan de linkerkant van het bedieningspaneel. Gebruik een gebogen paperclip (D) en houd hiermee de kleine knop aan de binnenkant van de opening ingedrukt en laat een tweede persoon de stroomschakelaar in de aan/reset-stand zetten. **Blijf de knop aan de binnenkant van de opening 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 loopband uit en weer aan te zetten. Controleer op firmware-updates als het bedieningspaneel aan is (zie stap 6 op bladzijde 21). **Let op: Het kan een paar minuten duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.**



SYMPTOOM: De loopbandriem vertraagt wanneer er op gelopen wordt

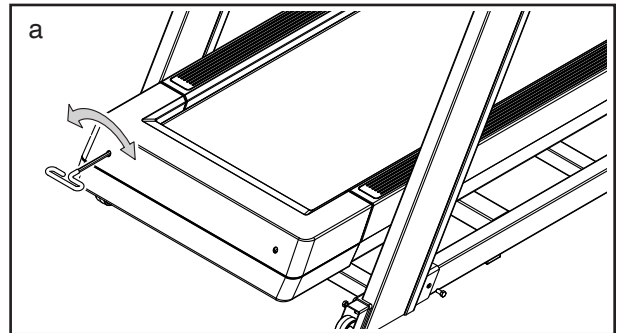
- a. Mocht een verlengsnoer nodig zijn, gebruik dan alleen een 3-dradige geleider, snoermaat 2 mm², van 1,5 m of korter.
- b. Als de loopbandriem te strak staat, kan de werking van de loopband verslechteren en kan de loopbandriem beschadigd worden. Verwijder eerst de sleutel en **HAAL HET STROOMSNOER UIT HET STOPCONTACT**. Draai beide schroeven van de spanrol (E) met de inbussleutel een kwartslag naar links. Wanneer de loopbandriem juist vastligt moet u elke rand van de loopbandriem 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, plaats de sleutel en loop een paar minuten op de loopband. Herhaal tot de loopbandriem goed vastzit.



- c. De loopband is voorzien van een loopbandriem die al met een hoogwaardig smeermiddel is behandeld. **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 erop gelopen wordt.

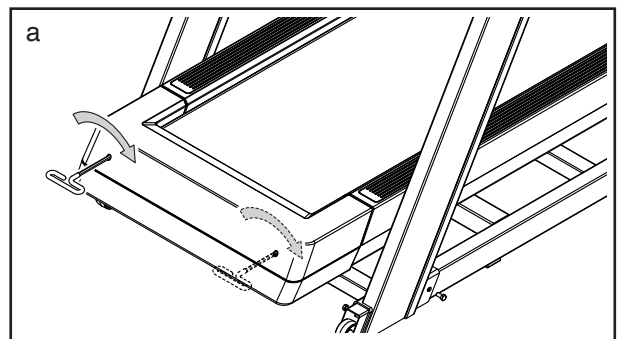
SYMPTOOM: De loopbandriem ligt niet in het midden

- a. Verwijder eerst de sleutel en **HAAL HET STROOMSNOER UIT HET STOPCONTACT**. Als de loopbandriem naar links is verschoven, kunt u de schroef van de aangegeven spanrol een halve slag naar links draaien; als de loopbandriem naar rechts is verschoven, kunt u de schroef van de spanrol een halve slag naar rechts draaien. **Zorg dat u de loopbandriem niet te strak draait**. Steek dan het stroomsnoer in het stopcontact, plaats de sleutel en loop een paar minuten op de loopband. Herhaal deze procedure tot de loopbandriem goed in het midden ligt.



SYMPTOOM: De loopbandriem slijpt wanneer er op gelopen wordt

- 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 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, plaats de sleutel en loop een paar minuten op de loopband. Herhaal tot de loopbandriem goed vastzit.



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	

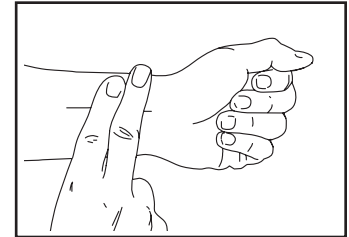
Voor het vinden van het juiste intensiteitsniveau zoekt u uw leeftijd onderaan de grafiek (leeftijden worden afgerond naar het dichtstbijzijnde tiental). De drie getallen boven uw leeftijd bepalen uw "trainingszone". Het laagste getal is de hartslag voor vetverbranding, het middelste getal is de hartslag 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. Voor maximale vetverbranding moet uw hartslag tijdens uw training rond het middelste getal van uw trainingszone liggen.

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.

OPMERKINGEN

LIJST MET ONDERDELEN

Modelnr. NTL39225-INT.0 R0924A

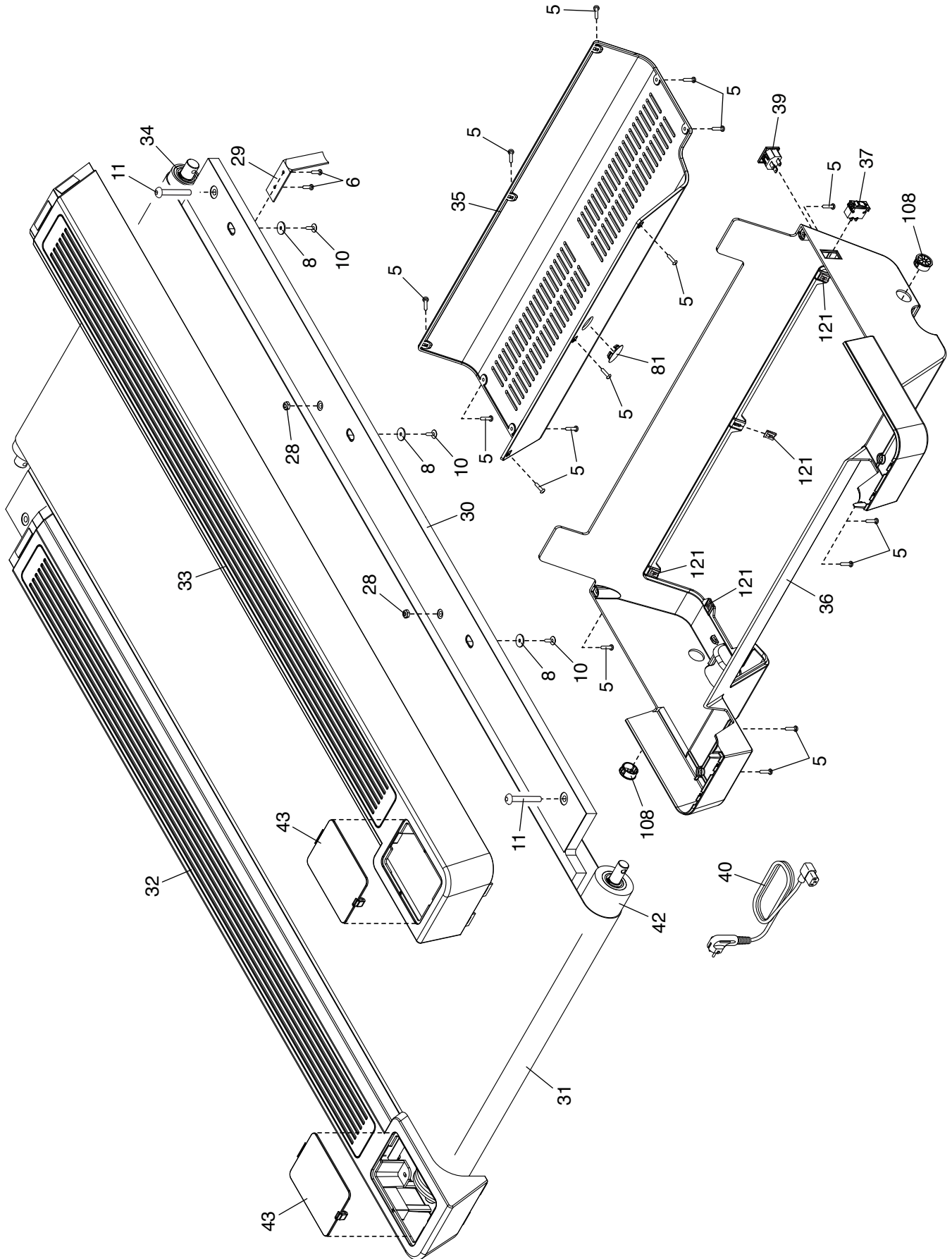
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	4	3/8" x 4 3/4" Schroef	53	4	Klein Kussen
2	32	#8 x 5/8" Schroef	54	4	Grote Scharnierhuls
3	10	3/8" Sterring	55	1	Kap van de Elektronica
4	12	#8 x 5/8" Schroef met Platte Kop	56	1	Bovenste Kap van de Hellingsmotor
5	60	#8 x 3/4" Schroef	57	6	Bevestiging Aansluiting
6	4	#8 Schroef van de Riemgeleider	58	1	Onderste Kap van de Hellingsmotor
7	6	#8 x 3/4" Tekschroef	59	4	Huls van de Hellingsmotor
8	6	1/4" Platte Sluitring	60	1	Hellingsmotor
9	8	#8 x 3/4" Sluitringschroef	61	1	Beugel van de Elektronica
10	6	#8 x 5/8" Pankopschroef	62	1	Controller
11	4	5/16" x 1 1/2" Schroef	63	1	Weerstand
12	2	#8 x 1 1/2" Schroef	64	1	Aandrijfmotor
13	2	1/4" x 2 1/2" Sluitringschroef	65	2	#8 x 5/8" Machineschroef
14	1	M8 x 32mm Bout	66	1	Onderste Onderstel
15	1	M8 x 51mm Bout	67	8	Ventilatorschroef
16	20	Paddenstoelplug	68	1	Onderstelkap Links Buitenkant
17	13	#8 x 1/2" Schroef met Sluitringkop	69	1	Onderstelkap Links Binnenkant
18	6	3/8" x 3/4" Schroef	70	1	Onderstelkap Rechts Binnenkant
19	2	M8 Moer	71	1	Onderstelkap Rechts Buitenkant
20	2	5/16" Motorbout	72	2	Wiel
21	2	3/8" x 2 3/8" Schroef	73	4	Kussen van de Basis
22	4	3/8" x 2 3/4" Schroef	74	1	Basis
23	3	#8 Sterring	75	1	Draad van de Staander
24	1	Primaire display	76	3	Ronde Doorvoerhuls
25	4	5/16" Platte Sluitring	77	2	Stelvoet
26	2	3/8" Moer	78	2	As
27	4	5/16" Moer	79	2	Dop van de basis
28	8	1/4" Moer	80	2	Kapsteun
29	2	Riemgeleider	81	1	Dop van de Kap
30	1	Loopvlak	82	1	Linkerstaander
31	1	Loopbandriem	83	1	Rechterstaander
32	1	Linkervoetleuning	84	4	5/16" x 3/4" Schroef
33	1	Rechervoetleuning	85	1	Bovenste Onderstel
34	1	Spanrol	86	6	#4 x 3/8" Schroef
35	1	Kap van de Buikpan	87	1	Toegangskap
36	1	Buikpan	88	1	Sleutel
37	1	Stroomschakelaar	89	1	Bovenkant van de
38	2	Vierkante Doorvoerhuls			Rechterhandleuning
39	1	Aansluiting	90	1	Bovenkant van de
40	1	Stroomsnoer			Linkerhandleuning
41	2	Kabelbinder	91	1	Bovenste Displaykap
42	1	Aandrijfrol/Katrol	92	1	Displaybeugel
43	2	Kap van de Voetleuning	93	1	Display
44	4	1/4" Externe Sterring	94	1	Accessoireshouder
45	2	Kleine Scharnierhuls	95	1	Kap van Bovenste Onderstel
46	1	Riem	96	1	Linkerzwenkkap
47	1	Bovenste Kap Voorkant	97	1	Onderste Displaykap
48	1	Onderste Kap Voorkant	98	1	Onderkant van de
49	1	Kap van de Linkerstaander			Linkerhandleuning
50	1	Kap van de Rechterstaander	99	1	Onderkant van de
51	4	Groot Kussen			Rechterhandleuning
52	1	Draad van de Basis	100	1	Rechterzwenkkap

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
101	1	1" Plastic Sluistring	117	1	Grote Zadelbeugel
102	4	M3 x 12mm Schroef	118	4	M6 x 16mm Schroef
103	1	Stroomvoorziening	119	5	M4 x 10mm Schroef
104	1	Controller van de Hellingsmotor	120	4	M6 x 25mm Schroef
105	4	Afstandhouder	121	10	Klemmoer
106	2	Ventilator	122	2	#8 Borgmoer
107	1	M30 Moer	123	2	1/4" x 2 1/2" Sluitringschroef
108	2	Doorvoerhuls van de Buikpan	124	2	Huls van de Motor
109	1	Metalen Tussenstuk	125	1	Motorisolator
110	1	Plastic Tussenstuk	126	1	Filter
111	1	Draaiplaat	127	1	Aardedraad
112	1	Voorste Zwenkkap	128	2	3/8" Drukkring
113	1	Achterste Zwenkkap	*	–	Gereedschapsset voor Montage/ Afstellen
114	1	Zwenkbeugel			
115	1	Kleine Zadelbeugel	*	–	Gebruikershandleiding
116	1	Draaikap			

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.

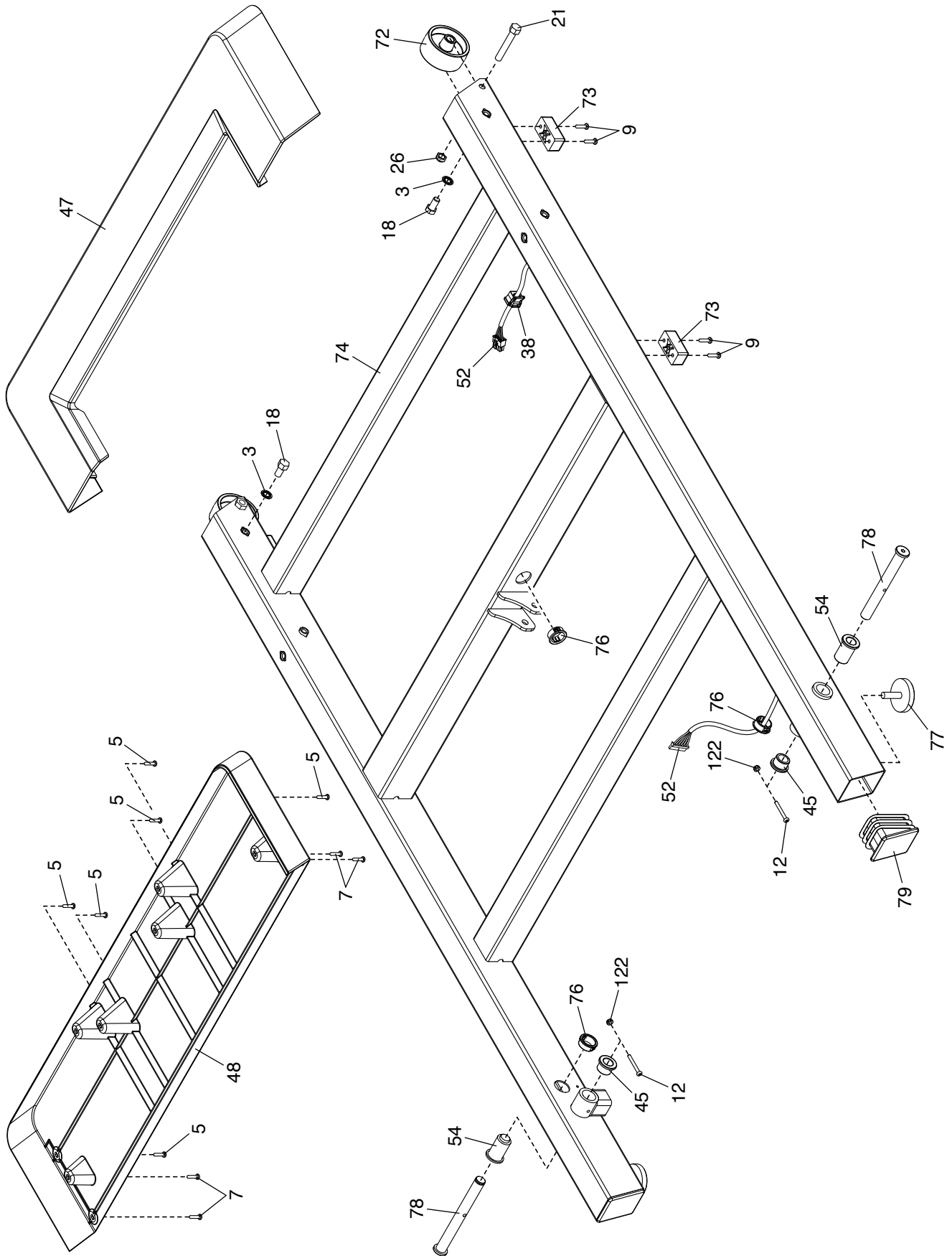
GEDETAILLEERDE TEKENING A

Modelnr. NTL39225-INT.0 R0924A



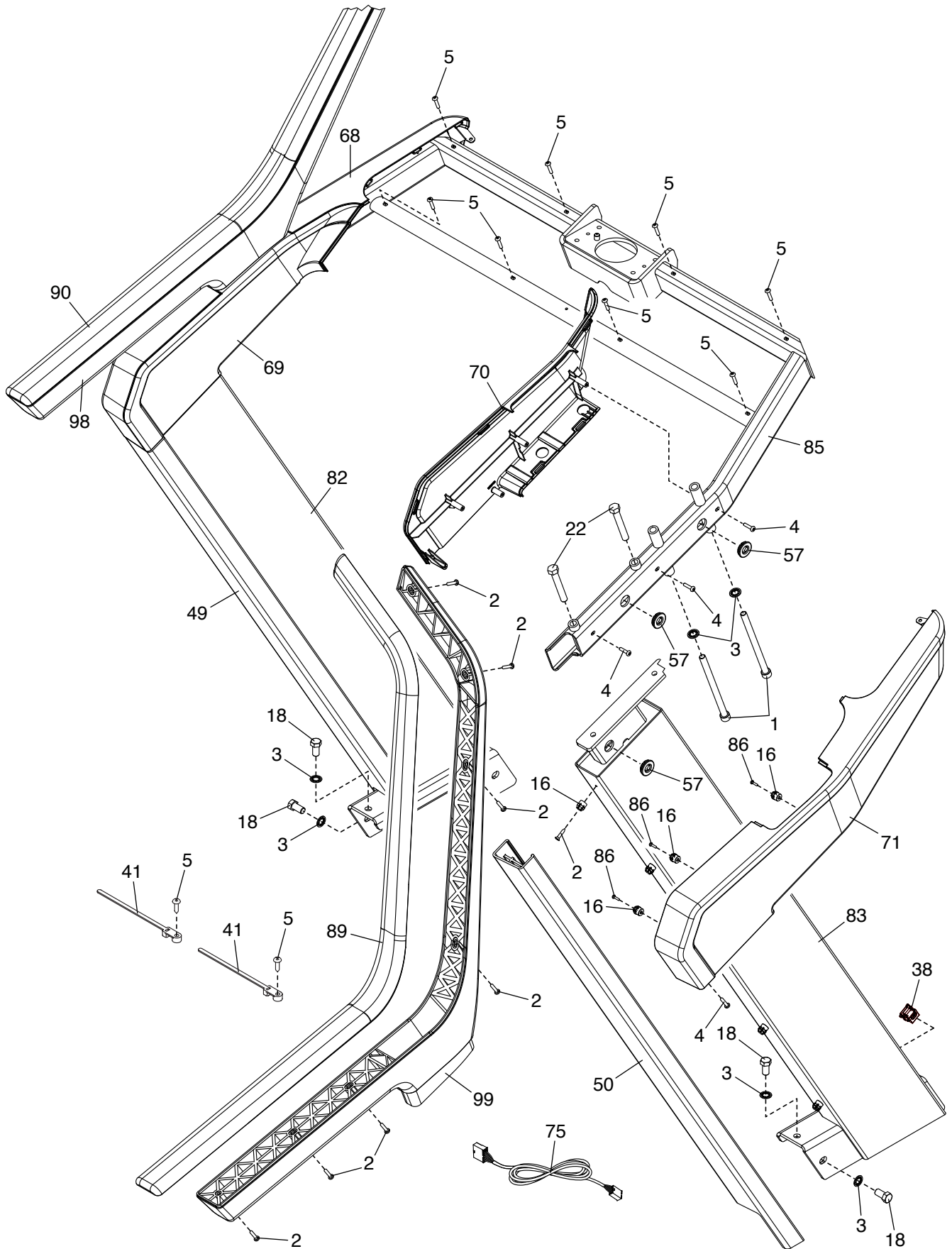
GEDETAILEERDE TEKENING C

Modelnr. NTL39225-INT.0 R0924A



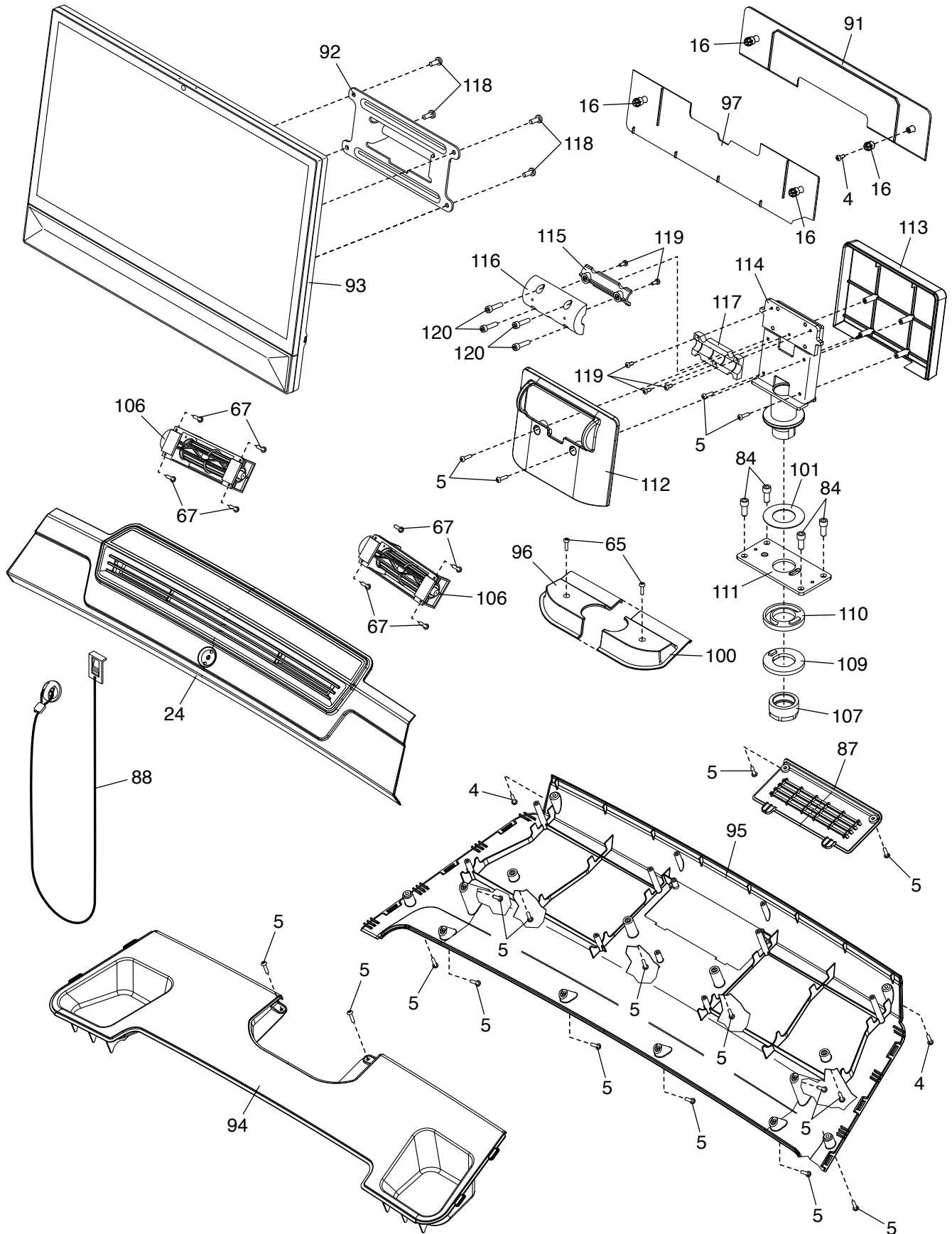
GEDETAILEERDE TEKENING D

Modelnr. NTL39225-INT.0 R0924A



GEDETAILLEERDE TEKENING E

Modelnr. NTL39225-INT.0 R0924A



VERVANGINGSONDERDELEN BESTELLEN

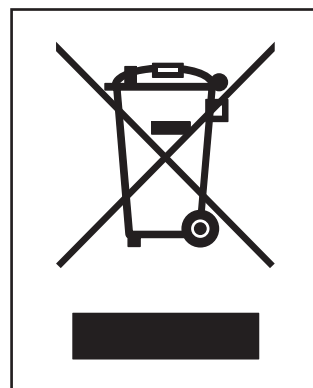
Raadpleeg de voorkant van deze handleiding voor het bestellen van vervangingsonderdelen. Om ons te helpen u van dienst te zijn, dient u de volgende informatie bij de hand te houden wanneer u contact met ons opneemt:

- het modelnummer en het serienummer van het product (zie de voorkant van deze handleiding)
- de naam van het product (zie de voorkant van deze handleiding)
- het referentienummer en de beschrijving van de vervangingsonderdelen (zie de LIJST MET ONDERDELEN en de 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.



VERKLARING VAN CONFORMITEIT VK/EU

NTL39225-INT bevat de MP24-Xenon-C of MP24-Xenon-V Tablet.

Hierbij verklaart iFIT Health & Fitness dat de radioapparatuur van het type MP24-Xenon-C of MP24-Xenon- Tablet in overeenstemming is met Richtlijn 2014/53/EU en de Radio Equipment Regulation 2017.

iFIT Health & Fitness, 1500 S 1000 W, Logan, UT 84320, VS

Deze conformiteitsverklaring wordt afgegeven onder volledige verantwoordelijkheid van de fabrikant.

Onderwerp van de verklaring: FCCID OMC453085 of OMC453584V - Omroepfrequentiebanden en maximaal EIRP-vermogen: 2.4G

WIFI:25.02dBm; 5G WIFI:22.89dBm; 2.4G BT:10.12dBm.

Operaties in de 5,15-5,35 GHz-band zijn beperkt tot gebruik binnenshuis in de volgende landen:

Certificering: Artikel 3.1a Veiligheid EN 62479:2010, EN 62368--1:2014/AC:2015, Artikel 3.1b – EMC EN 301 489--1, 2.2.3, EN 301 489--17 V3.2.4, Artikel 3.2 – Radio parameters EN 300 328 V2.2.2, EN 301 893 V2.1.1

Vertegenwoordiger in het VK: ICON Health & Fitness Ltd, Unit 1D The Gateway, Fryers Way, Silkwood Park, Ossett, WF5 9TJ, Verenigd Koninkrijk

EU-vertegenwoordiger: iFIT Health & Fitness SAS Business Park, 5 rue Alfred de Vigny, 78112 Fourqueux, Frankrijk

	BE	BG	CZ	DK	DE	EE	IE
	EL	ES	FR	HR	IT	CY	LV
	LT	LU	HU	MT	NL	AT	PL
	PT	RO	SI	SK	FI	SE	UK

