

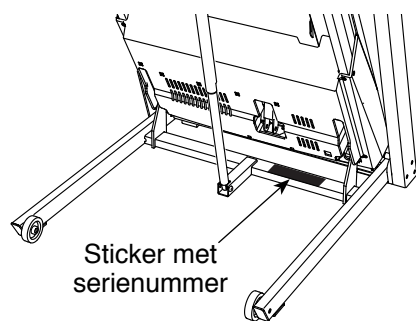
PRO-FORM[®]

525 ZLT

Modelnr. PETL59714.1

Serienr _____

Schrijf het serienummer hierboven voor verdere raadpleging.



KLANTENDIENST

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

4021 529 7186

Maandag-Vrijdag 08:00-20:00 GMT;
Zaterdag 09:00-13:00 GMT

Website:

www.iconsupport.eu

Email:

csuk@iconeurope.com

⚠ OPGELET

Lees voor gebruik van dit apparaat alle instructies en voorzorgsmaatregelen in deze handleiding. Bewaar deze handleiding voor verdere raadpleging.

GEBRUIKERSHANDLEIDING



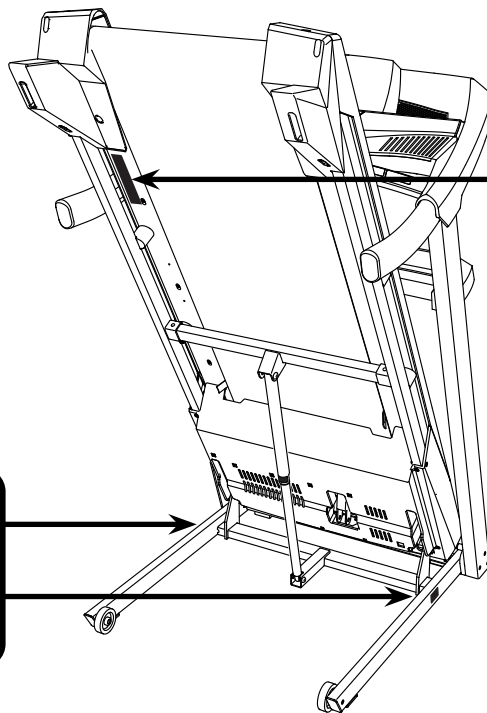
www.iconeurope.com

INHOUD

DE STICKERS MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	5
ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA	6
MONTAGE	7
HOE DE LOOPBAND TE GEBRUIKEN	15
HOE DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN	21
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN	22
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN	25
LIJST MET ONDERDELEN	27
GEDETAILLEERDE TEKENING	28
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN	Laatste pagina
RECYCLING INFORMATIE	Laatste pagina

DE STICKERS MET WAARSCHUWING

De waarschuwingsticker hier afgebeeld is met uw dit product inbegrepen. Plak de sticker op de aangegeven plaats over de Engelse waarschuwing heen. De hier getoonde sticker(s) met waarschuwing is/ zijn op de aangegeven plaats(en) geplakt. **Raadpleeg de laatste pagina van deze handleiding wanneer een sticker ontbreekt of niet leesbaar is en vraag om een vervangende sticker. Plak de sticker op de aangegeven plaats.** Aandacht: de sticker(s) worden niet op ware grootte weergegeven.



⚠ WAARSCHUWING
Bescherm uzelf en andere gebruikers tegen het risico van ernstig letsel. Lees deze handleiding en!

 *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 handleuningen om te voorkomen dat U valt draag ook altijd de veiligheidsclip.

*Stop wanneer u zich niet goed voelt, duizelig of kortademig wordt.

*Sluit de sluitclip goed voordat u de loopband verplaatst of opbergt.

*Helling moet in nulstand gezet worden voordat de loopband opgeborgen kan worden.

 *Laat kinderen niet in de buurt van of op de loopband spelen.

*Haal de sleutel uit het apparaat wanneer U deze niet gebruikt.

 *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.

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: lees om het risico op brandwonden, brand, elektrische shok, of persoonlijk letsel te verminderen, alle belangrijke voorzorgsmatregelen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op uw loopband voordat u de loopband gebruikt. 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 alle gebruikers van de loopband voldoende op de hoogte zijn van alle waarschuwingen en alle voorzorgsmatregelen.
2. Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen van boven de 35 jaar, of personen met reeds bestaande gezondheidsproblemen.
3. Gebruik de loopband alleen zoals beschreven.
4. Deze loopband is alleen voor gebruik in huis bedoeld. Gebruik de loopband niet commercieel, niet voor verhuur of in een instelling.
5. Gebruik de loopband binnenshuis weg van vocht en stof. Plaats de loopband niet in een garage, op een overdekt terras, of bij water.
6. 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. Zorg ervoor dat de loopband geen enkele luchtopening blokkeert. Leg een matje onder de loopband om de vloer of de vloerbedekking te beschermen.
7. Gebruik de loopband niet daar waar spuitbussen gebruikt worden of waar zuurstof beheerd wordt.
8. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 12 jaar en huisdieren bij de loopband vandaan.
9. De loopband mag alleen door personen die minder dan 136 kg wegen gebruikt worden.
10. Laat nooit meer dan één persoon tegelijkertijd op de loopband.
11. Draag juiste kleding bij gebruik van de loopband. Draag geen losse kleding die in de loopband verstrikt kan raken. Suspensioirs worden zowel voor mannen als voor vrouwen aanbevolen. *Draag altijd gymschoenen. Gebruik de loopband nooit op blote voeten, met alleen sokken aan of met sandalen.*
12. Steek, wanneer u een stroomsnoer gebruikt, het stroomsnoer alleen in een geaard stopcontact (zie bladzijde 15). Geen enkel ander apparaat mag op dezelfde groep aangesloten zijn.
13. Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een 3-draadige geleider: snoer maat 14 (1 mm²) van 1,5 m of korter.
14. Houd het stroomsnoer bij hete oppervlaktes vandaan.
15. Laat de loopband nooit draaien wanneer de elektriciteit uitgeschakeld is. Gebruik de loopband niet wanneer het elektrische snoer of de stekker beschadigd is. Gebruik de loopband niet wanneer deze niet goed werkt. (Zie ONDERHOUD EN PROBLEMEN OPLOSSEN op bladzijde 22 als de loopband niet goed werkt.)
16. Lees de noodstop procedure grondig door en test de procedure voordat u de loopband gebruikt (raadpleeg HOE DE STROOM IN TE SCHAKELEN op bladzijde 17). Draag altijd de klip tijdens het gebruik van de loopband.
17. Ga altijd op de voetrails staan wanneer de band gestart of gestopt wordt. Houd bij gebruik van de loopband de handleidingen altijd vast.
18. Het geluidsniveau van de loopband zal toenemen wanneer een persoon op de loopband loopt.
19. Houd vingers, haar en kleding weg van de bewegende band.
20. De loopband kan hoge snelheden bereiken. Stel de snelheid zeer geleidelijk bij om plotselinge versnellingschokken te voorkomen.

21. De hartslagmonitor is geen medisch instrument. Verschillende factoren, waaronder de beweging van de gebruiker, kunnen invloed hebben op de nauwkeurigheid van de metingen. De hartslagmonitor dient slechts om de hartslag globaal te meten, als hulpmiddel bij het oefenen.
22. Laat de loopband nooit onbeheerd ronddraaien. Verwijder altijd de sleutel, druk de stroomschakelaar in de uit-stand (zie de tekening op bladzijde 5 voor de plaats van de stroomschakelaar) en trek het stroomsnoer uit wanneer de loopband niet gebruikt wordt.
23. Voltooi eerst de montage van de loopband voordat u hem verplaatst. (Zie MONTAGE op bladzijde 7 en HOE DE LOOPBAND IN TE KLAPPEN EN TE VERPLAATSEN op bladzijde 21.) U moet in staat zijn om veilig 20 kg op te kunnen tillen om de loopband te verplaatsen.
24. Overtuig u ervan dat bij het inklappen of het verplaatsen van de loopband de opbergvergrendeling het onderstel stevig in de opbergstand houdt.
25. Verander de helling van de loopband niet door voorwerpen onder de loopband te plaatsen.
26. Steek geen enkel onderwerp in welke opening dan ook van de loopband.
27. Controleer regelmatig alle (onder)delen en draai ze dan goed vast.
28. **GEVAAR:** trek het stroomsnoer altijd direct na gebruik van de loopband uit. Doe dit ook voor het schoonmaken van de loopband, voor het plegen van onderhoud en voor het bijstellen zoals in deze handleiding beschreven. Verwijder nooit de motorkap tenzij een erkende onderhoudsmonteur dat aangeeft. Onderhoud, anders dan de procedures in deze handleiding, dient uitsluitend door een erkende onderhoudsmonteur uitgevoerd te worden.
29. Te veel oefeningen doen, kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Stop onmiddellijk en begin met af te koelen als u tijdens het oefenen uitgeput raakt, kortademig wordt of pijn voelt.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

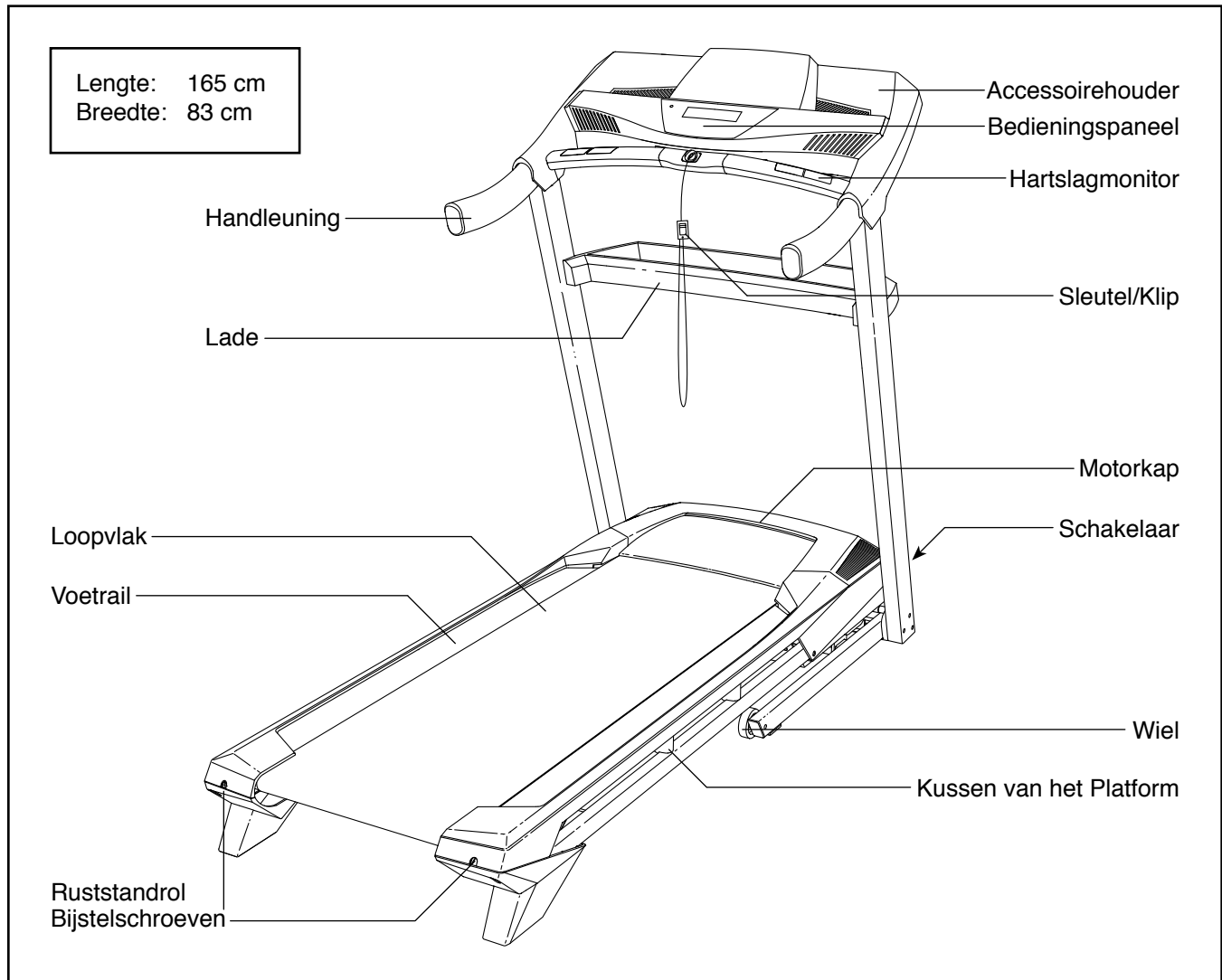
VOORDAT U BEGINT

Dank u dat u heeft gekozen voor de nieuwe PROFORM® 525 ZLT-loopband. De 525 ZLT 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 voor gebruik van de loopband. Raadpleeg de omslag van deze handleiding als u nog vragen hebt.

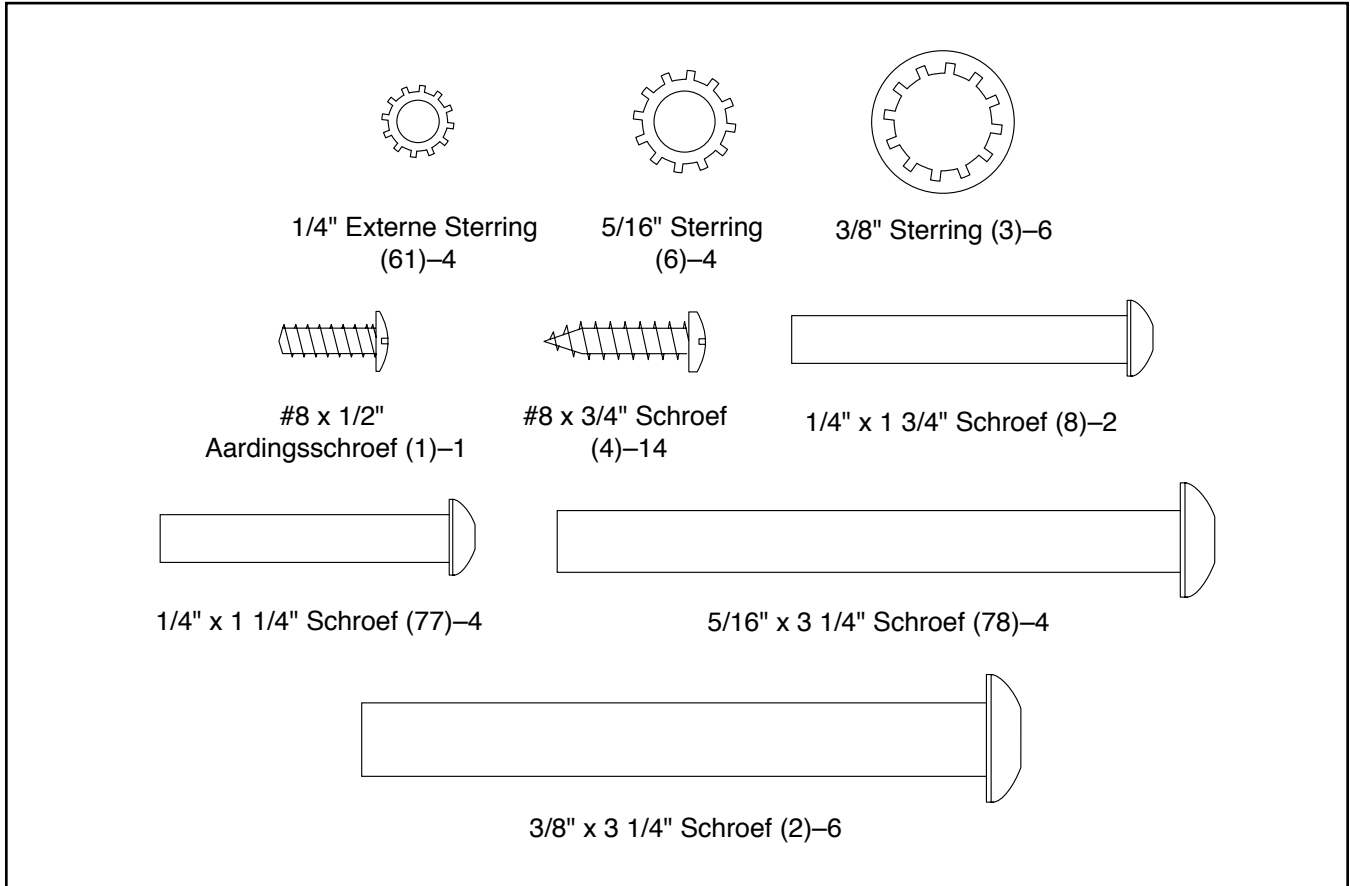
Noteer het productnummer en het serienummer voordat u met ons contact opneemt. De plaats waar u de stickers met het productnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de omslag van de handleiding aangegeven.

Bekijk eerst aandachtig de tekening hieronder en de verschillende onderdelen, voordat u verder leest.


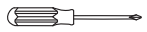


ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA

Raadpleeg de tekeningen hieronder om de kleine onderdelen voor de montage te herkennen. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN achterin deze handleiding. Het getal tussen de haakjes is de hoeveelheid die nodig is voor de montage. **Aandacht: als een onderdeel zich niet in de hardwareset bevindt, controleert u of deze al vooraf is gemonteerd. Er zijn mogelijk extra metalen onderdelen meegeleverd.**



MONTAGE

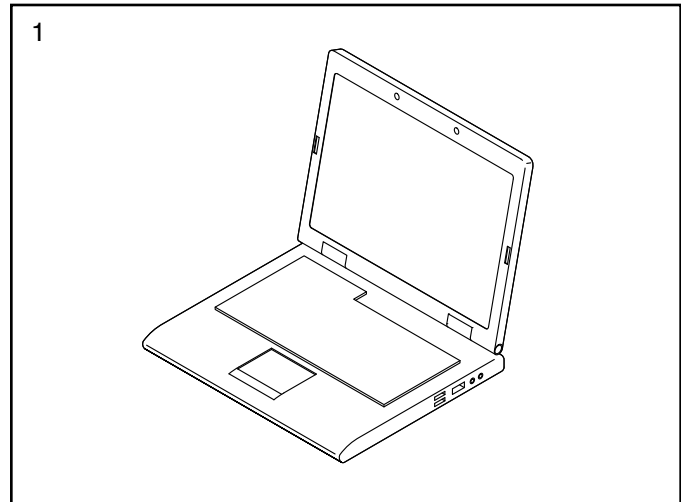
- De montage moet door twee personen uitgevoerd worden.
- Plaats alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal niet weg tot u volledig klaar bent met de montage.
- Er kan zich een vette substantie op de buitenkant van de loopband bevinden na verzending. Dit is normaal. Mocht er wat vette substantie op de loopband bevinden, veeg dit dan met een zachte lap en wat niet-schurend reinigingsmiddel weg.
- De linkeronderdelen staan aangegeven met “L” of “Left” en de rechteronderdelen staan aangegeven met “R” of “Right.”
- Zie bladzijde 6 om kleine onderdelen te kunnen herkennen.
- Voor de montage heeft u het volgende gereedschap nodig:
 - de meegeleverde inbusleutel 
 - een kruiskopschroevendraaier 

Gebruik geen elektrisch gereedschap om schade aan onderdelen te voorkomen.

1. Ga naar www.iconsupport.eu op uw computer en registreer uw product.

- activeert uw garantie
- bespaart u tijd als u ooit contact moet opnemen met de Klantendienst
- hiermee kunnen wij u op de hoogte stellen van upgrades en aanbiedingen

Aandacht: indien u geen internettoegang heeft, belt u met de Klantendienst (zie de voorkant van deze handleiding) om uw product te registreren.

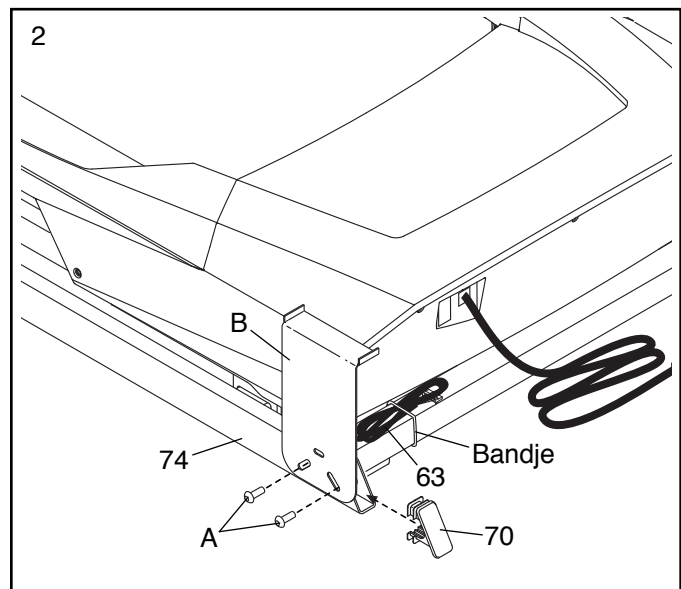


2. Zorg dat het stroomsnoer uit getrokken is.

Verwijder de twee schroeven (A) en de beugel voor het verzenden (B) aan de rechterkant van de Basis (74) en gooi ze weg. **Verwijder vervolgens de schroeven en de verzendbeugel (niet afgebeeld) uit de linkerkant van de Basis en gooi ze weg.**

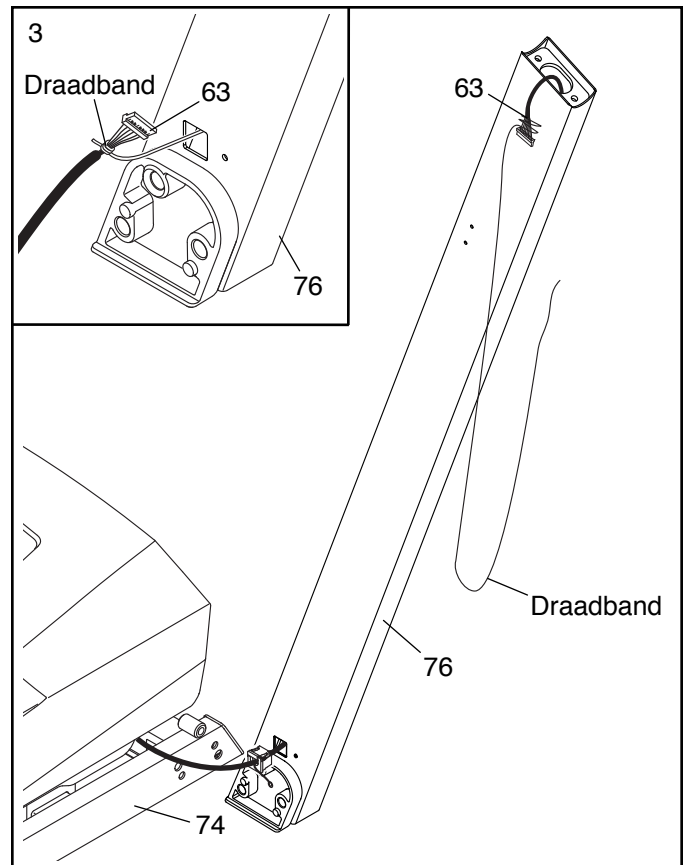
Verwijder de binddraad uit de Draad van de Staander (63).

Druk een Basiskapje (70) in elke kant van het Basis (74) (slechts één kant is afgebeeld).



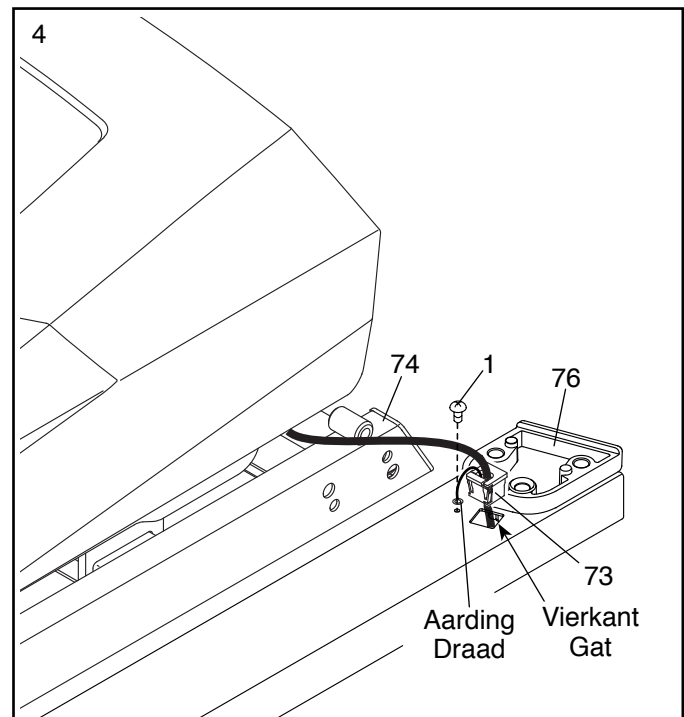
3. Zoek naar de Rechter Staander (76). Laat een tweede persoon de Linker Staander naast de Basis (74) vasthouden.

Raadpleeg de inzet-tekening. Maak de draadband in de Rechter Staander (76) goed rond het uiteinde van de Draad van de Staander (63) vast. Steek dan de Draad van de Staander in het onderste uiteinde van de Rechter Staander terwijl u het andere uiteinde van het binddraad door de Rechter Staander trekt.



4. Leg de Rechter Staander (76) naast de Basis (74) zoals is afgebeeld. Bevestig de Aardingsdraad aan de Basis met een #8 x 1/2" Aardingschroef (1).

Druk vervolgens de Doorvoerhuls van de Staander (73) in het vierkante gat in de Rechter Staander (76).

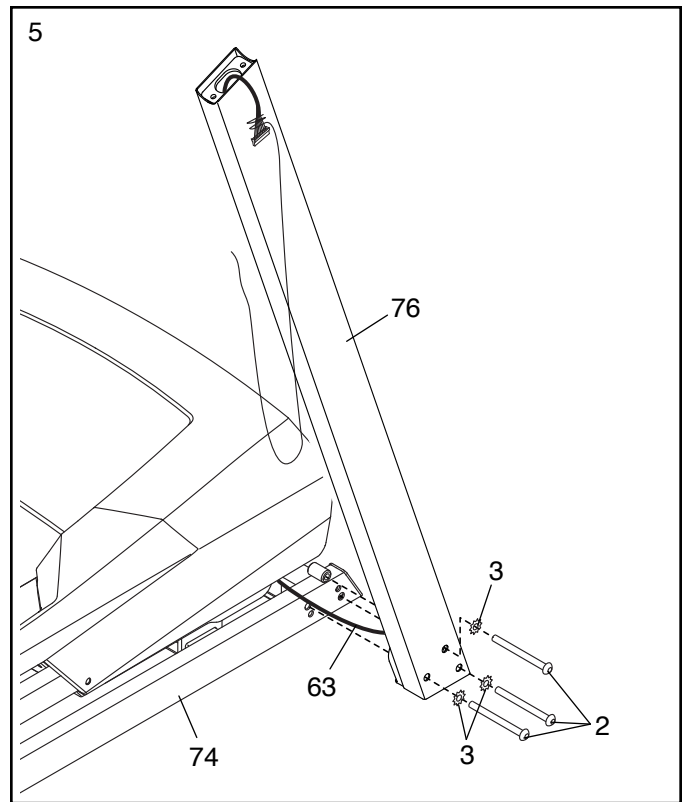


5. Houd de Rechter Staander (76) tegen de Basis (74). **Zorg ervoor dat de Draad van de Staander (63) niet bekneld raakt.**

Plaats een 3/8" x 3 1/4" Schroef (2) met een 3/8" Sterring (3) in het bovenste gat van de Rechter Staander (76). Draai de schroef gedeeltelijk in de Basis (74).

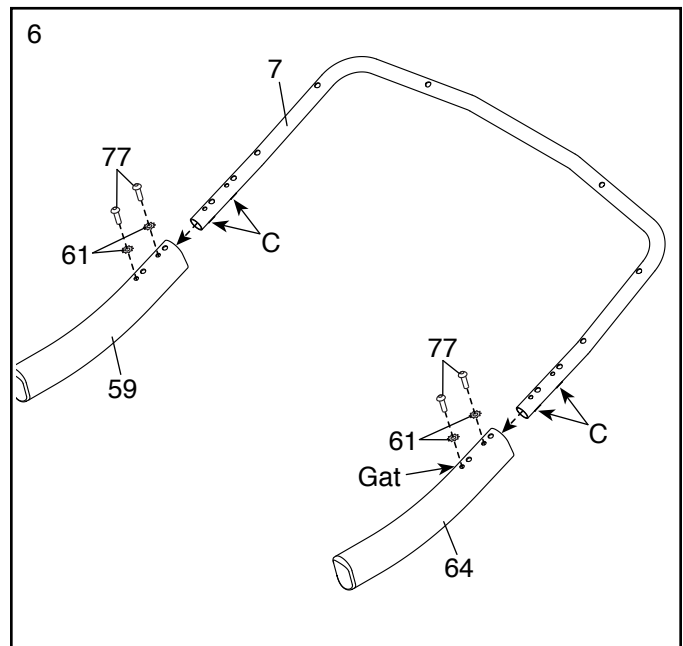
Draai nog eens twee 3/8" x 3 1/4" Schroeven (2) met twee 3/8" Sterringen (3) gedeeltelijk in de Rechter Staander (76) en de Basis (74) vast; **draai de Schroeven nog niet helemaal vast.**

Maak de Linker Handleuning (niet afgebeeld) op dezelfde manier vast. Aandacht: er zijn geen draden aan de linkerkant.



6. Zoek de Linker en Rechter Handleuning (59, 64). **(Aandacht: de Rechter handleuning heeft een groot gat in de zijkant.)** Richt het Onderstel van het Bedieningspaneel zo dat de moerinzetstukken (C) zich aan de onderkant begeven. Plaats vervolgens het Onderstel van het Bedieningspaneel (7) in de Linker en Rechter Handleuning.

Draai nog eens twee 1/4" x 1 1/4" Schroeven (77) met twee 1/4" Externe Sterringen (61) in elke Handleuning (59, 64) en in het Onderstel van het Bedieningspaneel (7); **draai de Schroeven nog niet volledig vast.**

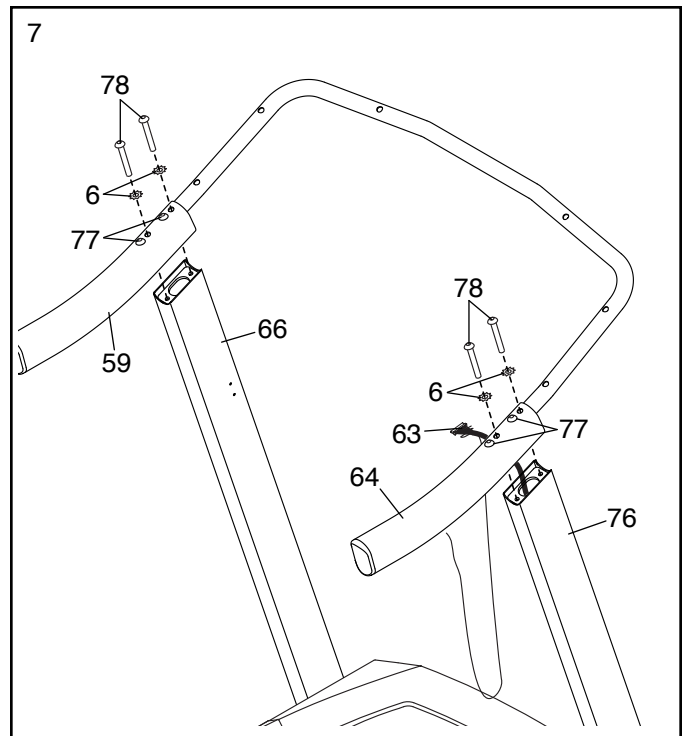


7. Houd de Handleuning (59, 64) in de buurt van de Staanders (66, 76).

Leid de Draad van de Staander (63) in de onderkant van de Rechter handleuning (64) en uit het gat aan de bovenkant van de Rechter handleuning.

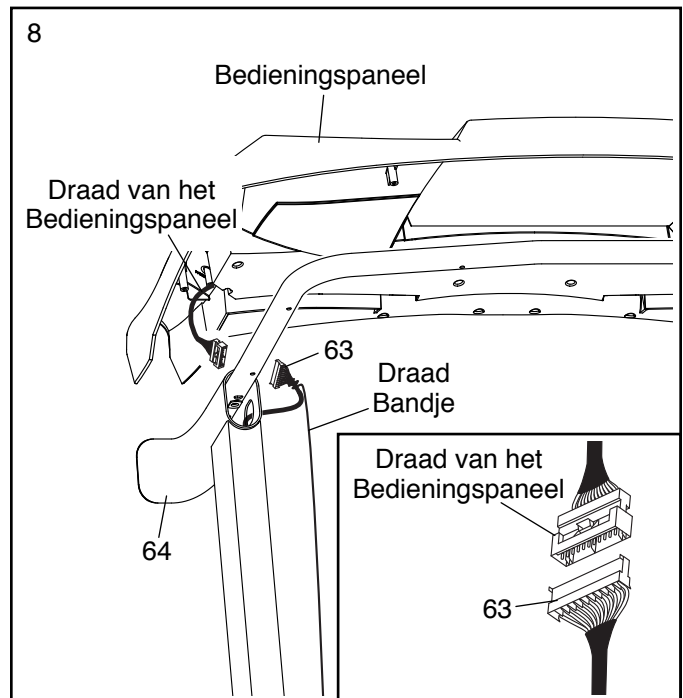
Plaats de Handleuning (59, 64) op de Staanders (66, 76). **Zorg ervoor dat de Draad van de Staander (63) niet bekneld raakt.** Draai vier 5/16" x 3 1/4" Schroeven (78) gedeeltelijk vast met vier 5/16" Sterringen (6) door de Handleuning en in de Staanders. **Begin alle vier de Schroeven aan te draaien en draai ze daarna vast.**

Draai de vier 1/4" x 1 1/4" Schroeven (77) vast.

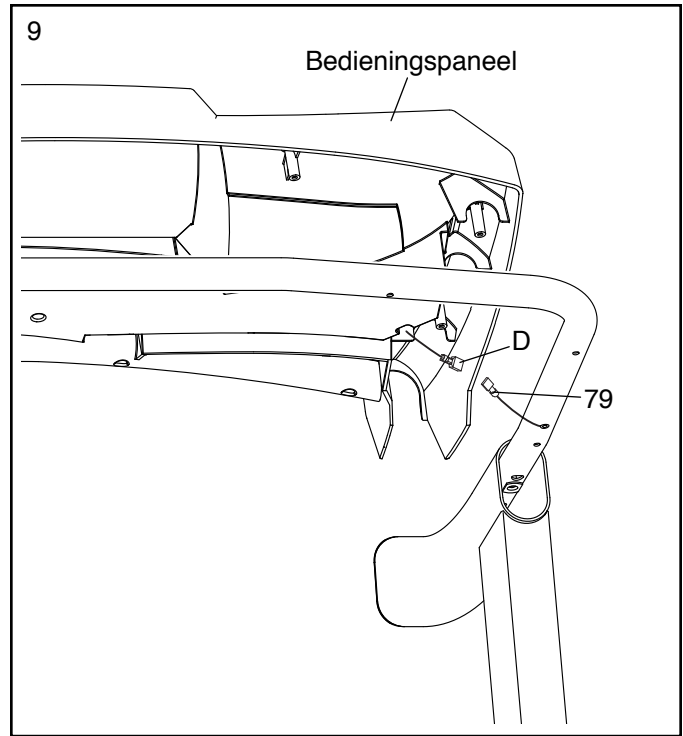


8. Houd, met hulp van een tweede persoon, het bedieningspaneel bij de Rechter Handleuning (64).

Raadpleeg de inzet-tekening. Sluit de Draad van de Staander (63) aan op de draad van het bedieningspaneel. **De connectoren zouden makkelijk samen moeten glijden en op hun plaats moeten klikken.** Als dit niet gebeurt, dient u een van de verbindingstukken nog eens aan te draaien en het nog eens te proberen. **ALS U DE VERBINDINGSSTUKKEN NIET GOED VERBINDT, KAN HET BEDIENINGSPANEEL BESCHADIGD RAKEN ALS DE STROOM WORDT AANGEZET.** Verwijder de draadband van de Draad van de Staander.

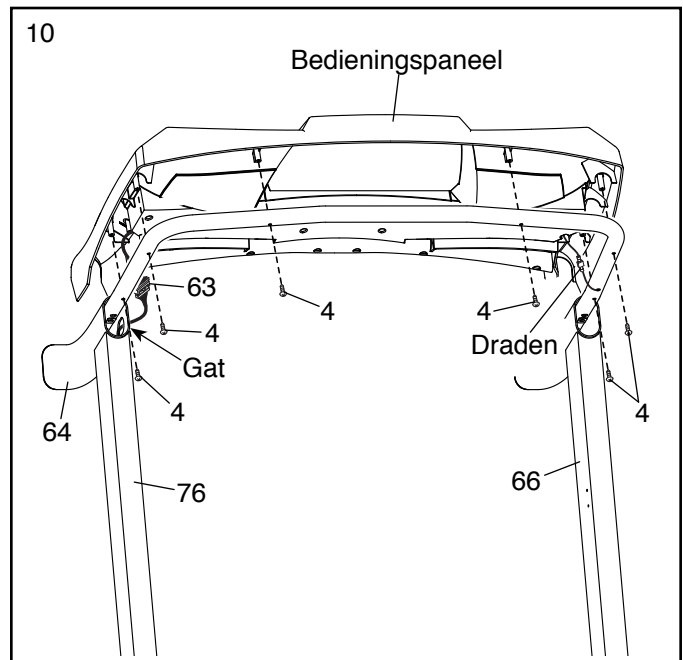


9. Sluit de aardingsdraad (D) van de bedieningspaneelmodule aan op de Aardingsdraad van het Bedieningspaneel (79).

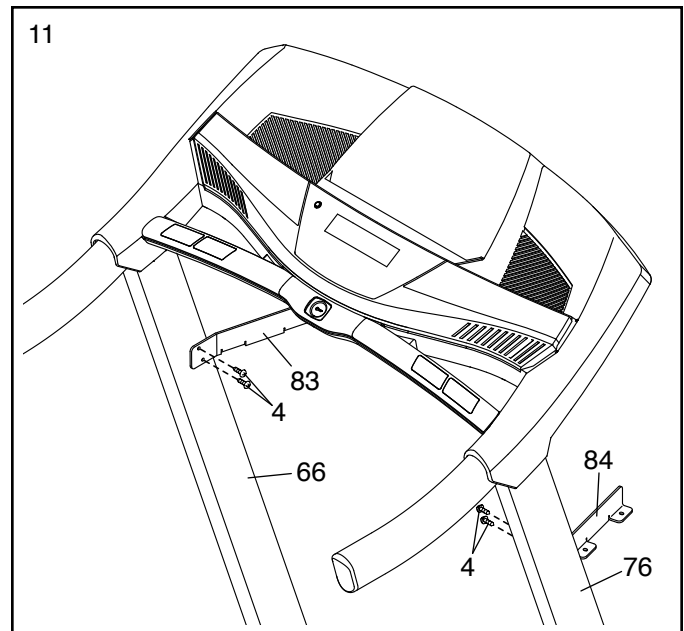


10. Steek de Draad van de Staander (63) in de Rechter Handleuning (64) door het aangegeven gat wanneer u de bedieningspaneelmodule op de Staanders (66, 76) plaatst. **Zorg dat de draden niet bekneld raken.**

Bevestig het bedieningspaneel met zes #8 x 3/4" Schroeven (4). **Draai alle zes de schroeven en draai ze vast. Draai de schroeven niet te vast.**

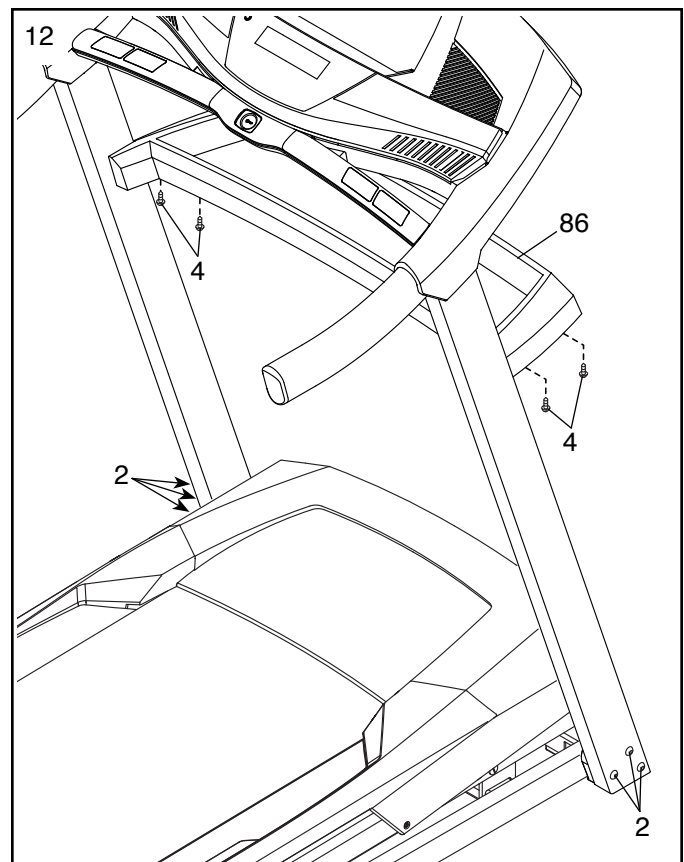


11. Bevestig de Linker en Rechter Beugel van de Accessoireshouder (83, 84) aan de Staanders (66, 76) met vier #8 x 3/4" Schroeven (4).



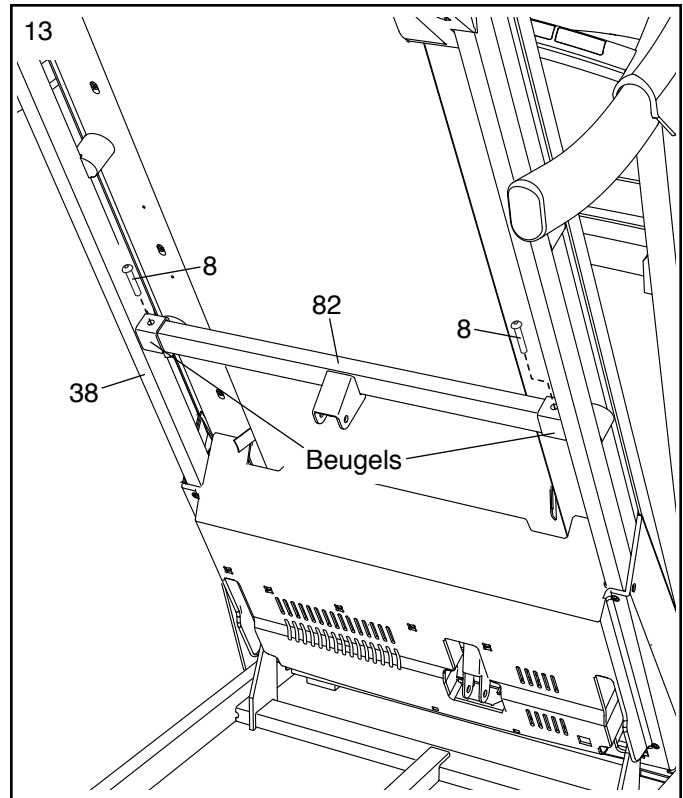
12. Bevestig de Accessoireshouder (86) met vier #8" x 3/4" Schroeven (4). **Begin alle vier de Schroeven aan te draaien en draai ze daarna vast.**

Draai de zes 3/8" x 3 1/4" Schroeven (2) vast.



13. Til het Onderstel (38) rechtop. **Laat een tweede persoon het Onderstel vasthouden totdat stap 15 voltooid is.**

Draai de Dwarsstang van de Vergrendeling (82) zoals afgebeeld. Bevestig de vergrendelingdwarsstang aan de beugels op het Onderstel (38) met twee 1/4" x 1 3/4" Schroeven (8).

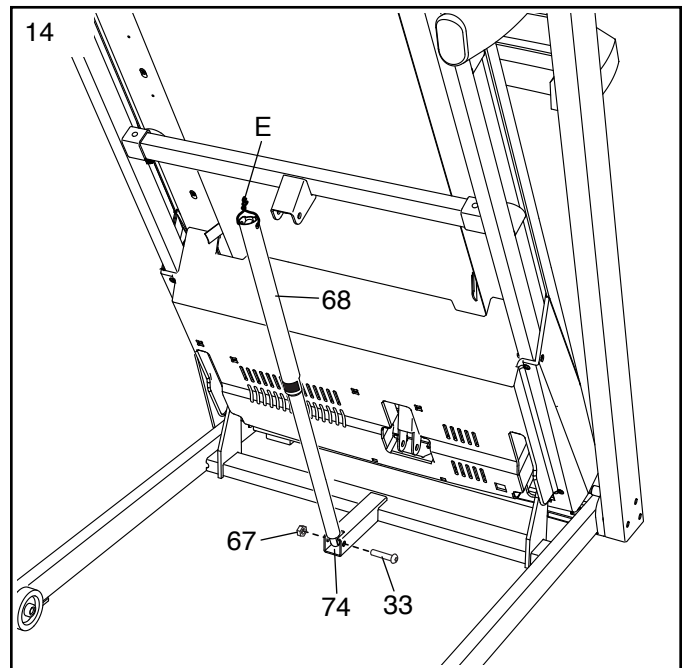


14. Verwijder de M8 Moer (67) en de M8 x 45mm Bout (33) uit de beugel op de Basis (74).

Draai vervolgens de Opbergvergrendeling (68) zoals afgebeeld.

Maak het onderste uiteinde van de Opbergvergrendeling (68) aan de beugel op de Basis (74) vast met de M8 x 45mm Bout (33) en de M8 Moer (67).

Til dan de Opbergvergrendeling (68) rechtop en verwijder de band (E).



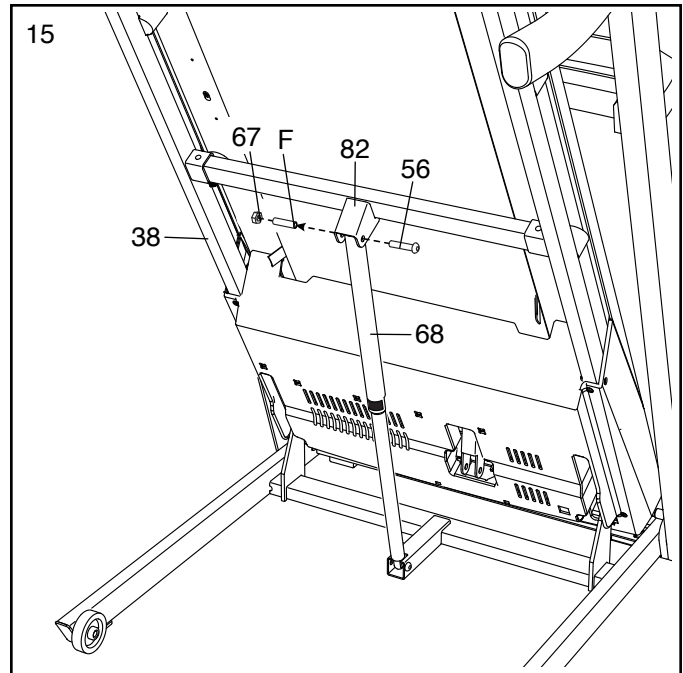
15. Verwijder de M8 Moer (67) en de M8 x 53mm Bout (56) uit de beugel op de Dwarsstang van de Vergrendeling (82).

Breng het bovenste uiteinde van de Opbergvergrendeling (68) op gelijke lijn met de beugel op de Dwarsstang van de Vergrendeling (82), en steek de M8 x 53mm Bout (56) door de beugel en door de Opbergvergrendeling.

Dit zal een tussenstuk (F) uit de Opbergvergrendeling drukken; gooi het tussenstuk weg.

Draai vervolgens de M8 Moer (67) vast op de M8 x 53mm Bout (56). **Draai de Moer niet te vast; de Opbergvergrendeling (68) moet kunnen draaien.**

Laat vervolgens het Onderstel (38) zakken (zie HOE DE LOOPBAND VOOR GEBRUIK TE LATEN ZAKKEN op bladzijde 21).



16. **Zorg dat alle delen goed vastzitten voordat u de loopband gebruikt.** Als er velletjes plastic op de stickers van de loopband zitten, verwijder die dan. Plaats een matje onder de loopband om de vloer of de vloerbedekking te beschermen. Houd de loopband uit direct zonlicht om schade aan de loopband te voorkomen. Berg de meegeleverde inbussleutels goed op; een van de inbussleutels wordt gebruikt om de loopband mee bij te stellen (zie bladzijde 23 en 24). Aandacht: er kunnen extra onderdelen zijn meegeleverd.

HOE DE LOOPBAND TE GEBRUIKEN

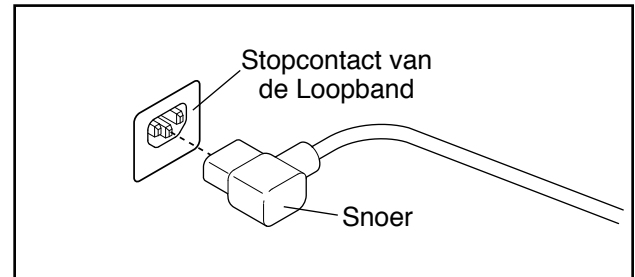
HOE DE SNOER IN STOPCONTACT TE STEKEN

De snoer moet geaard zijn. Als het niet goed functioneert geeft de aarding de laagste weerstandspad voor de elektriciteit om zodoende het risico van elektrische schok te verminderen. Een snoer en een geaarde stekker zijn bijgeleverd. **BELANGRIJK: als het snoer beschadigd is moet u het vervangen voor een door de fabrikant aanbevolen snoer.**

⚠ GEVAAR: een verkeerd stopcontact (zonder aarde) kan tot een elektrische schok leiden. Laat een elektriciën de aarding nakijken als u niet zeker weet of het stopcontact goed geaard is. Breng geen wijzigingen aan de stekker van het apparaat aan. Laat een elektriciën een nieuwe stekker monteren als de stekker niet in het stopcontact past.

Volg deze stappen om de snoer in stopcontact te steken.

1. Steek het aangegeven uiteinde van het snoer in het stopcontact van de loopband.



2. Steek het snoer in een goed geïnstalleerd en geaard stopcontact die overeenkomt met alle plaatselijke regelingen.

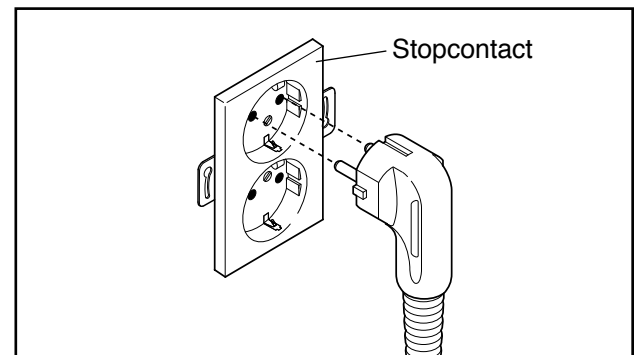
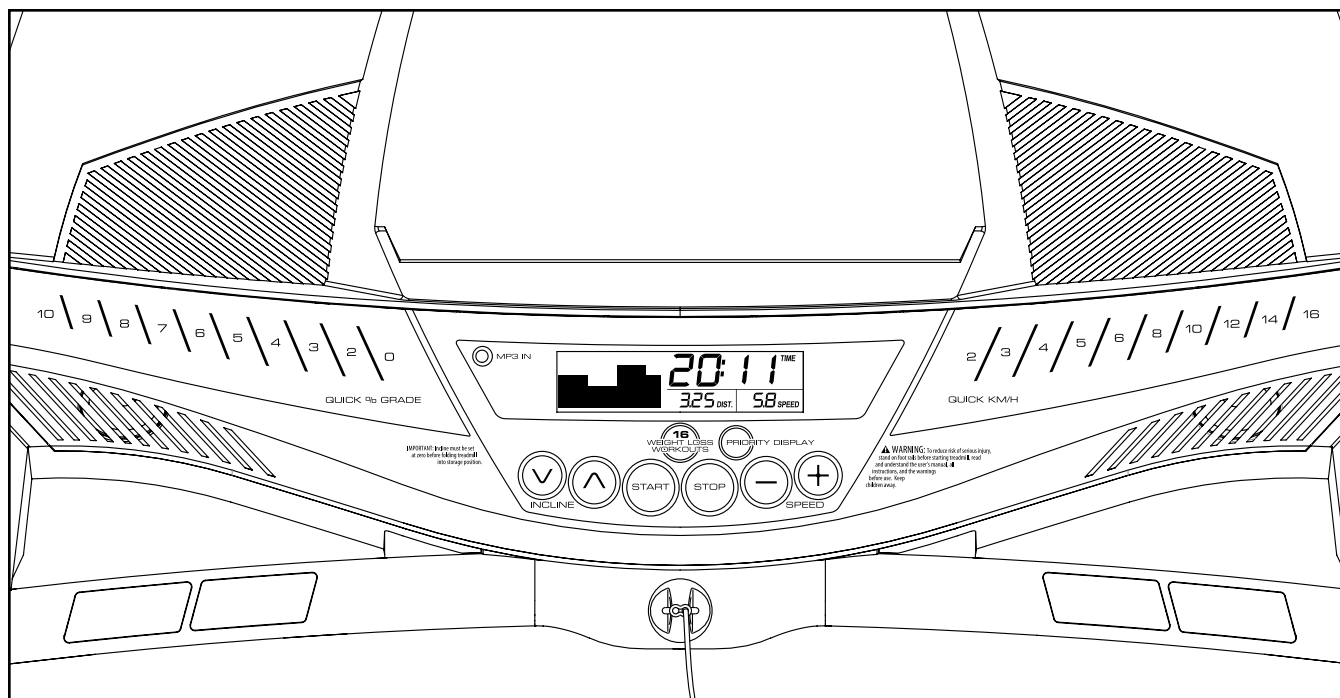


DIAGRAM VAN HET BEDIENINGSPANEEL



DE WAARSCHUWINGSTICKER OPPLAKKEN

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

FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het bedieningspaneel van de loopband biedt een reeks functies die zijn ontwikkeld om uw oefeningen effectiever te maken. U kunt wanneer u de handmatige instelling kiest de snelheid en de hellingstand van de loopband veranderen door een druk op een toets. Tijdens de oefening zal het bedieningspaneel doorlopende feedback over uw oefening geven. U kunt zelfs uw hartslag meten door de ingebouwde handgreep met hartslagmonitor te gebruiken.

Het bedieningspaneel biedt ook een selectie vooraf ingestelde oefeningen die zijn ontwikkeld om u te helpen bij het verbranden van calorieën en uw hart- en vaatsysteem verbeteren. Elke oefening regelt de snelheid en de helling van de loopband als het u door een effectieve oefeningssessie begeleidt.

U kunt zelfs, terwijl u oefent, via het geluidssysteem van het bedieningspaneel naar uw favoriete oefening muziek of audioboek luisteren.

Om de stroom in te schakelen, zie bladzijde 17. Hoe de handmatige instelling te gebruiken, zie bladzijde 17. Om een vooraf ingestelde oefening te gebruiken, zie bladzijde 19. Voor gebruik van de onderhoudsmodus, zie bladzijde 20. Voor gebruik van het geluidssysteem, zie bladzijde 20.

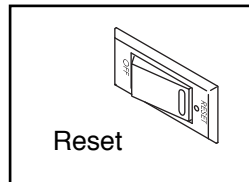
BELANGRIJK: als er een stuk plastic op het bedieningspaneel ligt, verwijder dan het plastic. Draag alleen schone schoenen wanneer u de loopband gebruikt om beschadiging aan het loopplatform te voorkomen. Inspecteer af en toe de ligging van de band wanneer de loopband voor het eerst wordt gebruikt. Centreer deze mocht het nodig zijn (zie bladzijde 24).

Aandacht: het bedieningspaneel kan snelheid en afstand in kilometers of mijlen weergeven. Om te zien welk meetsysteem is gekozen, zie DE INFORMATIE MODUS op bladzijde 20. Om het eenvoudig te houden, verwijzen alle instructies in dit gedeelte van de handleiding naar kilometers.

HOE DE STROOM IN TE SCHAKELEN

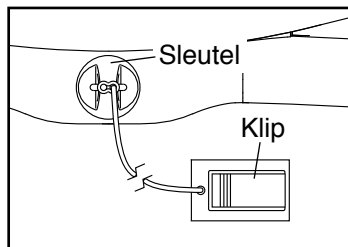
BELANGRIJK: laat de loopband, wanneer deze aan koude temperaturen blootgesteld is geweest, tot kamertemperatuur komen voordat u de elektriciteit inschakelt. Als u dit niet doet, kunt u de displays van het bedieningspaneel of andere elektrische componenten beschadigen.

Steek het stroomsnoer in (zie bladzijde 15). Zoek vervolgens naar de stroomschakelaar bij het stroomsnoer op het onderstel van de loopband. Zorg dat de schakelaar in de resetstand staat.



BELANGRIJK: het bedieningspaneel kent een demo instelling, die ontworpen is voor als de loopband in een winkel geïtaleerd wordt. De demo instelling staat aan wanneer de displays oplichten zodra u het stroomsnoer insteekt en de stroomschakelaar in de reset-stand drukt. Houd de Stoptoets enkele lang seconden ingedrukt om de demo instelling uit te schakelen. Zie DE INFORMATIE INSTELLING op bladzijde 20 om de demo instelling uit te schakelen wanneer de displays blijven branden.

Ga op de voetrails van de loopband staan. Zoek naar de clip die aan de sleutel vast zit (zie tekening rechts) en maak de clip aan de tailleband van uw kleding vast. Steek dan de sleutel in het bedieningspaneel. Kort daarna zal de displays oplichten. **BELANGRIJK:** bij een noodsituatie kunt u aan de sleutel van het bedieningspaneel trekken, zodat de loopband vertraagt en tot stilstand komt. Test de klip door voorzichtig een paar stappen achteruit te zetten. Stel dan de lengte van de klip bij als de sleutel niet uit het bedieningspaneel komt.



HOE DE HANDMATIGE INSTELLING TE GEBRUIKEN

1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT IN TE SCHAKELEN aan de linkerkant.

2. Selecteer de handmatige modus.

De handmatige instelling wordt gekozen wanneer de sleutel ingestoken wordt. Als u een oefening hebt gekozen, trek dan de sleutel uit en steek het opnieuw weer in. Er moeten alleen nullen verschijnen op het display.



3. Start de loopband.

Druk, om de loopband te starten, op de toets Start, Speed (Snelheid) verhogen, of op een van de toetsen Quick Km/H (Snel Km/U), genummerd van 2 t/m 16.

Als de toets Start of Speed wordt ingedrukt dan zal de loopband beginnen te bewegen met een snelheid van 2 Km/H (Km/u). U kunt tijdens de oefening de snelheid van de loopband naar wens veranderen door te drukken op de toetsen Speed verhogen en verlagen. Steeds als u een van de toetsen indrukt zal de snelheidsinstelling met 0,1 Km/u aanpassen; als u een toets ingedrukt houdt verandert de snelheid met stapjes van 0,5 Km/u.

Indien u drukt op een van de genummerde toetsen Quick Km/H, zal de snelheid van de loopband geleidelijk aangepast worden tot het de gewenste snelheidsinstelling bereikt.

Om de loopband te stoppen, druk op de toets Stop. De tijd zal op de display knipperen. Om de loopband opnieuw te starten, druk op de toets Start, Speed verhogen of een van de genummerde toetsen Quick Km/H.

4. Verander desgewenst de helling van de loopband

Druk om de helling van de loopband te veranderen, op de toetsen Incline increase en decrease (Hellingstoename en -afname) of een van de genummerde toetsen Quick % Grade (Snel Helling %). Elke keer als u op de toets Helling verhogen of verlagen drukt, verandert de helling met 0,5%. Als u op een van de genummerde toetsen Quick % Grade drukt, dan zal de helling zich geleidelijk veranderen tot deze de geselecteerde hellinginstelling bereikt.

5. Volg uw voortgang op de displays.

Wanneer u de handmatige modus selecteert, toont de matrix een spoor dat 400 m (1/4 mijl) vertegenwoordigt. Als u op de loopband loopt of rent, zullen de indicators rond het pad achter elkaar verschijnen tot het gehele pad verschijnt. De piste zal dan verdwijnen en de indicators zullen weer opnieuw na elkaar verschijnen.



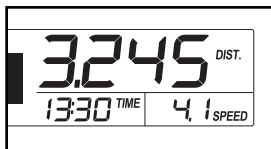
De onderste linker display kan de verstreken tijd tonen en de afstand die u heeft gelopen of gerend tijdens uw oefening. Elke keer als u de helling wijzigt, toont de display de hellinginstelling gedurende een paar seconden. Aandacht: indien u een oefening selecteert, zal de display de resterende tijd in de oefening weergeven in plaats van de verlopen tijd.



De onderste rechter display kan de snelheid van de loopband tonen en het geschatte aantal calorieën dat u heeft verbrand tijdens de oefening. De display geeft ook uw hartslag aan wanneer u de hartslag monitor gebruikt (zie stap 6).



De bovenste display kan de verstreken tijd laten zien, de afstand die u heeft gelopen of gerend, de snelheid

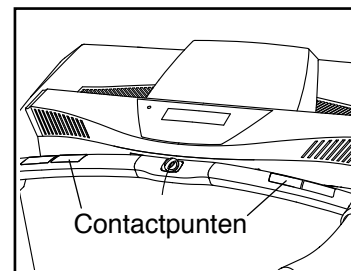


van de loopband of het geschatte aantal calorieën dat u heeft verbrand. Druk herhaaldelijk op de toets Priority Display (Voorrang) tot het bovenste display de informatie waar u het meest in bent geïnteresseerd, weergeeft. Aandacht: terwijl informatie op de bovenste display wordt aangegeven, zal dezelfde informatie niet in de display linksonder of rechtsonder worden aangegeven.

Om de display te resetten drukt u op de toets Stop, haalt u de sleutel eruit en steekt u de sleutel er weer in.

6. Meet desgewenst uw hartslag.

Voordat u de handgreep hartslagmonitor gebruikt, verwijdert u het plastic laagje van de metalen contactpunten. Zorg er ook voor dat uw handen schoon zijn.



Om uw hartslag te meten, **stap vervolgens op de voetleuningen** en plaats uw handen op de metalen contactpunten—**beweeg uw handen niet**. Als uw hartslag wordt gedetecteerd, zal uw hartslag worden getoond. **Voor de meest nauwkeurige hartslagwaarde, dient u de contactpunten gedurende 15 seconden vast te houden.**

7. Als u klaar bent met de oefening dient u de sleutel uit het bedieningspaneel te halen.

Ga op de voetleuning staan, druk op de toets Stop en stel de helling van de loopband af op nul. **De helling moet op nul staan als u de loopband vouwt in de opslagstand, anders kunt u de loopband beschadigen.** Trek vervolgens de sleutel uit het bedieningspaneel en berg deze veilig op.

Druk de stroomschakelaar in de Off (uit-stand) en trek het snoer uit als u klaar bent met de loopband. **BELANGRIJK: als u dit niet doet, kunnen de elektrische onderdelen van de loopband voortijdig slijten.**

EEN VOORAF INGESTELDE OEFENING GEBRUIKEN

1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE DE STROOM IN TE SCHAKELEN op bladzijde 17.

2. Selecteer een vooraf ingestelde oefening.

Voor het selecteren van een a vooraf ingestelde oefening, drukt u herhaaldelijk op de toets Weight Loss Workouts (Afval-oefeningen) tot de gewenste oefening in het scherm verschijnt.



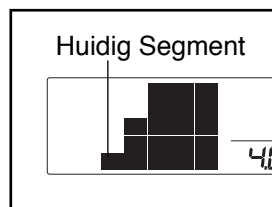
Als u een oefening selecteert, knipperen de maximale snelheid en hellingsinstelling van de oefening een paar seconden in de displays; daarna toont de display hoelang de oefening zal duren. Een profiel van de snelheidsinstellingen van de oefening verschijnt in de matrix.

3. Start de loopband.

Druk op de toets Start of Speed (Snelheids-toename) om met de oefening te beginnen. Even nadat u op de toets heeft gedrukt, zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de eerste snelheid en hellingsinstelling van de oefening. Houd de handleuning vast en begin met wandelen.

Elk oefenprogramma is onderverdeeld in 30 segmenten van 1 minuut. Er is één snelheids- en één hellingsinstelling voor elk segment geprogrammeerd. Aandacht: dezelfde snelheid en hellingsinstelling kan worden geprogrammeerd voor opeenvolgende onderdelen.

Tijdens de oefening, wordt uw profiel weergegeven zodat u uw vorderingen kunt volgen. Het knipperende segment van het profiel stelt het huidige segment van de oefening voor. De hoogte van het knipperende segment geeft de snelheidsinstelling voor het huidige segment weer. Aan



het einde van elk segment, is een serie geluiden te horen en begint het volgende segment van het profiel te knipperen. Als een andere snelheids- of hellingsinstelling is geprogrammeerd voor het volgende segment, dan zal de snelheids- of hellingsinstelling in het display knipperen om u te waarschuwen. De loopband past dan automatisch de snelheidsinstelling en/of hellingsinstellingen aan die is geprogrammeerd voor het volgende onderdeel.

De oefening gaat op deze wijze door tot het laatste segment van het profiel knippert in de display en het laatste onderdeel stopt. De loopband zal dan langzaam tot stilstand komen.

Indien de snelheids- of hellingsinstelling voor het huidige onderdeel te hoog of te laag staat, dan kunt u de instelling handmatig overschrijven door te drukken op de toetsen Speed of Incline (helling); als **echter het huidige segment van de oefening eindigt, dan zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de Snelheid- en Hellinginstellingen voor het volgende onderdeel.**

Druk op de toets Stop om de oefening op enig moment te stoppen. Om de oefening weer te starten, drukt u op de toets Start of op de toets Speed. De loopband zal met een snelheid van 2 Km/H (km/u) beginnen te draaien. Echter, als het volgende onderdeel van de oefening begint, zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de snelheid- en hellingsinstellingen voor dat onderdeel.

4. Volg uw voortgang op de displays.

Zie stap 5 op bladzijde 18.

5. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op bladzijde 18.

6. Als u klaar bent met de oefening dient u de sleutel uit het bedieningspaneel te halen.

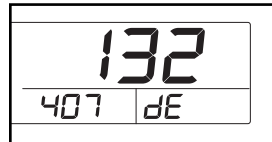
Zie stap 7 op bladzijde 18.

DE INFORMATIE INSTELLING

Het bedieningspaneel biedt een informatiemodus die de loopbandgebruiks informatie bijhoudt en u in staat stelt een meeteenheid voor het bedieningspaneel te kiezen. U kunt de weergegeven demostand ook aan- en uitzetten.

Om de informatie-stand te kiezen, plaatst u de sleutel in het bedieningspaneel terwijl u de toets Stop ingedrukt houdt. Laat dan de toets Stop los. Als de informatiemodus is geselecteerd, zal de volgende informatie worden afgebeeld:

De bovenste display zal het totaal aantal uren dat de loopband gebruikt is aangeven.



De onderste linkerdisplay toont het totaal aantal kilometers of mijlen waarop de loopband heeft bewogen.

Een “E” voor Engelse mijlen of een “M” voor metrische kilometers zal op de onderste display rechts verschijnen. Druk op de toets Speed (snelheidstoename) om naar wens de meeteenheid te wijzigen.

Het bedieningspaneel toont een displaydemostand, die ontwikkeld is voor gebruik als de loopband wordt geïnstalleerd in een winkel. Het bedieningspaneel zal normaal werken wanneer de demo instelling aan gaat, het stroomsnoer ingestoken is, de stroomschakelaar in de reset-stand gedrukt is, en de sleutel in het bedieningspaneel gestoken is. Wanneer u echter de sleutel uittrekt zullen de displays blijven branden, al hoewel de toetsen niet werken. Een “d” zal op de onderste display rechts verschijnen als de demo instelling aan is terwijl de informatie instelling gekozen is. Om de display demostand aan of uit te zetten, kunt u op de toets Speed (Snelheid) verlagen drukken.

Trek de sleutel uit het bedieningspaneel om de informatie instelling te verlaten.

HET GELUIDSSYSTEEM GEBRUIKEN

Steek een 3,5 mm mannelijk tot 3,5 mm mannelijk audiokabel (niet meegeleverd) in het contact op zowel het bedieningspaneel als in uw MP3-speler, CD-speler of andere eigen audio-speler om via het geluidssysteem van het bedieningspaneel muziek of audioboeken af te spelen; **zorg ervoor dat de audiokabel volledig ingestoken is. Aandacht: ga naar uw plaatselijke elektronicawinkel om een audiokabel aan te schaffen.**

Druk vervolgens op de toets afspelen op uw persoonlijke audiospeler. Pas het volumeniveau aan met de volume regelaar van uw eigen audio-speler.

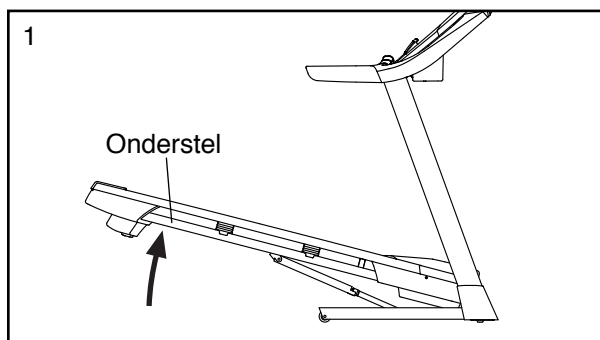
Leg de CD-speler op de vloer of op een ander effen oppervlak in plaats van het bedieningspaneel als u uw eigen CD-speler gebruikt en de CD slaat over.

HOE DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN

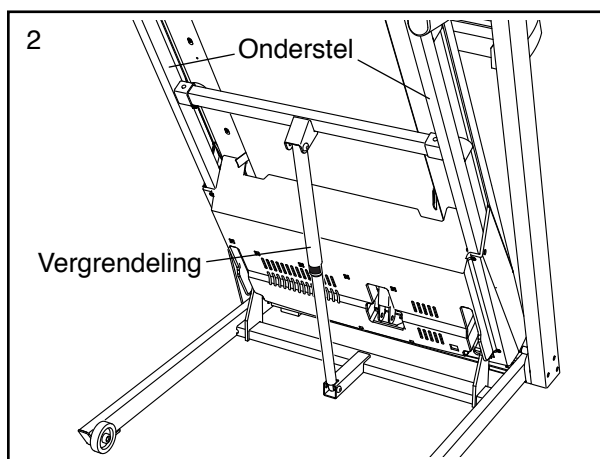
DE LOOPBAND INKLAPPEN

Stel de helling op nul voordat u de loopband inklapt om te voorkomen dat de loopband beschadigd raakt. Verwijder dan de sleutel en trek het stroomsnoer uit het stopcontact. **OPGELET:** u moet in staat zijn om veilig 20 kg te kunnen optillen, of om de loopband te verplaatsen.

1. Houd het metalen onderstel stevig vast op de plaats die door de pijl hieronder aangegeven wordt. **OPGELET:** houd het onderstel niet bij de plastic voetleuningen vast. Buig uw benen en houd uw rug recht als u het onderstel omhoog houdt, halverwege tot de verticale stand.



2. Til het onderstel omhoog op tot de vergrendelingsknop in de opbergstand vastklikt. **OPGELET:** zorg ervoor dat de vergrendelingsknop vastklikt.

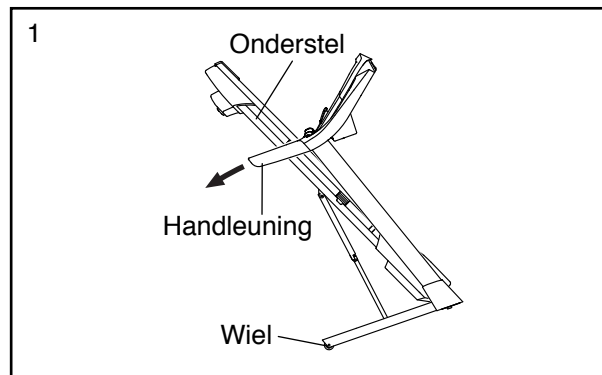


Plaats een mat onder de loopband om de vloer of het vloerkleed te beschermen. Houd de loopband weg uit direct zonlicht. Berg de loopband nooit op in een omgeving waar de temperatuur meer dan 30° C is.

HOE DE LOOPBAND TE VERPLAATSEN

Als u de loopband wilt verplaatsen, dient u deze eerst op te klappen zoals aan de linkerkant staat beschreven. **OPGELET:** zorg dat de vergrendelknop in de opslagpositie is vergrendeld. Er kunnen twee mensen voor nodig zijn om de loopband te verplaatsen.

1. Houd het onderstel en een van de handleuningen vast en plaats een voet tegen een wiel.

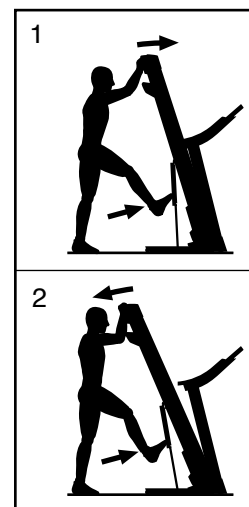


2. Trek de handleuning naar achteren totdat de loopband op de wielen rijdt; verplaats de loopband voorzichtig naar de gewenste plaats. **OPGELET:** verplaats de loopband niet zonder deze naar achteren te laten leunen, trek niet aan het onderstel en verplaats de loopband niet over een oneffen ondergrond.

3. Plaats een voet tegen een van de wielen en laat de loopband voorzichtig zakken.

DE LOOPBAND OMLAAG BRENGEN VOOR GEBRUIK

1. Duw het bovenste uiteinde van het onderstel naar voren, druk tegelijkertijd met uw voet op het bovenste gedeelte van de opbergvergrendeling.
2. Terwijl u met uw voet op de opbergvergrendeling drukt, trek het bovenste uiteinde van het onderstel naar u toe.
3. Neem een stap naar achteren en laat het onderstel op de vloer zakken.



ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

ONDERHOUD

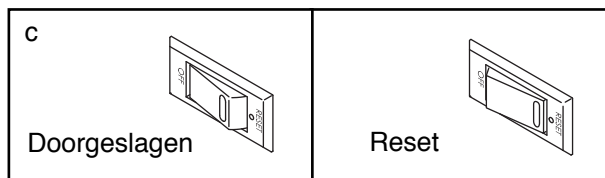
Reinig de loopband regelmatig en houd het loopoppervlak schoon en droog. Druk eerst **de schakelaar op de stand uit en trek de stekker uit het stopcontact**. Gebruik een vochtige doek en een paar druppels milde zeep om de buitenste delen van de loopband te reinigen. **BELANGRIJK: sproei geen vloeistoffen direct op de loopband. Om schade aan het bedieningspaneel te voorkomen dient u vloeistoffen uit de buurt te houden van het bedieningspaneel.** Droog de loopband vervolgens met een zachte doek.

PROBLEMEN OPLOSSEN

De meeste problemen met de loopband kunnen met de onderstaande eenvoudige stappen opgelost worden. Zoek naar het symptoom dat van toepassing is en volg de vermelde stappen. Zie de kapt van deze handleiding als u verdere hulp nodig heeft.

SYMPTOOM: de stroom schakelt niet in

- Zorg ervoor dat de stekker goed is aangesloten op een geaard stopcontact (zie bladzijde 15). Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een 3 conductor, maat 14 (1 mm²) snoer van 1,5 m of korter.
- Steek de sleutel in het bedieningspaneel nadat u het snoer in het stopcontact heeft gestoken.
- Controleer de schakelaar op het onderstel van de loopband bij het stroomsnoer. Als de schakelaar zoals afgebeeld, uitsteekt, dan is de schakelaar afgeslagen. Om de stroomschakelaar opnieuw in te stellen, wacht u vijf minuten en drukt u de schakelaar weer in.



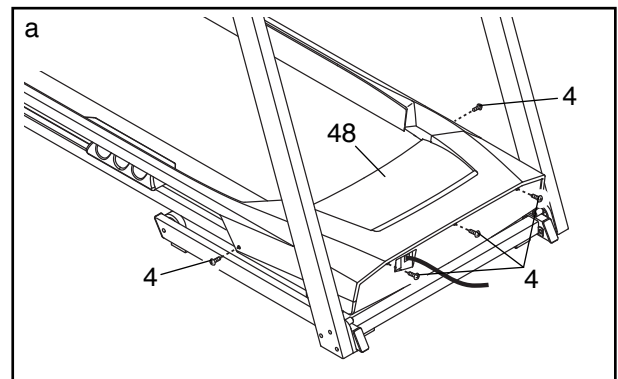
SYMPTOOM: stroomuitval tijdens gebruik

- Controleer de schakelaar (zie tekening c aan de linkerkant). Als de schakelaar is uitgeschakeld, wacht u vijf minuten en drukt u de schakelaar weer in.
- Zorg dat het snoer is aangesloten op het stopcontact. Als het is aangesloten op het stopcontact, haal het snoer er dan uit, wacht vijf minuten en steek het weer in het stopcontact.
- Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel en steek hem er weer in.
- Raadpleeg de kapt van de gebruiksaanwijzing wanneer de loopband nog steeds niet werkt.

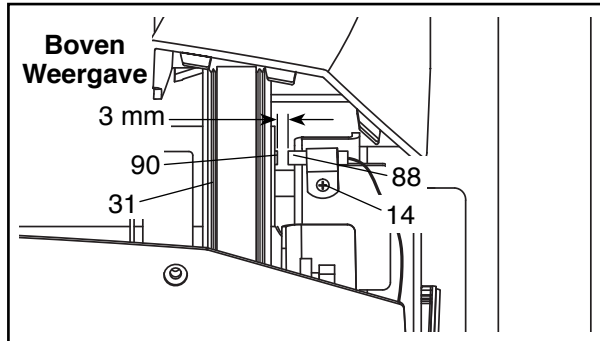
SYMPTOOM: de displays van het bedieningspaneel werken niet naar behoren

- Verwijder de sleutel uit het bedieningspaneel en **TREK HET SNOER UIT HET STOPCONTACT**. Verwijder de vijf #8 x 3/4" Schroeven (4).

Til voorzichtig de Motorkap (48) omhoog en schuif deze naar voren en er vanaf. Zorg dat de Motorkap niet klem komt te zitten via de lipjes aan de zijkanten van de Motorkap.



Zoek de Snelheidssensor (88) en de Magneet (90) aan de rechterkant van de Katrol (31). Draai de Katrol tot de Magneet is uitgelijnd met de Snelheidssensor. **Zorg dat het gat tussen de Magneet en de Snelheidssensor ongeveer 3mm is.** Draai de #8 x 3/4" Truss Kopschroef (14) indien nodig los, verplaats de Snelheidssensor lichtjes en maak de Schroef weer vast. Schuif voorzichtig de Motorkap (niet afgebeeld) terug door de geleiders uit te lijnen. Maak de Motorkap vast met de vijf #8 x 3/4" Schroeven (niet afgebeeld) en laat de loopband een paar minuten draaien om de snelheidsmeting na te kijken.



SYMPTOOM: de displays van het bedieningspaneel blijft branden wanneer u de sleutel uit het bedieningspaneel trekt

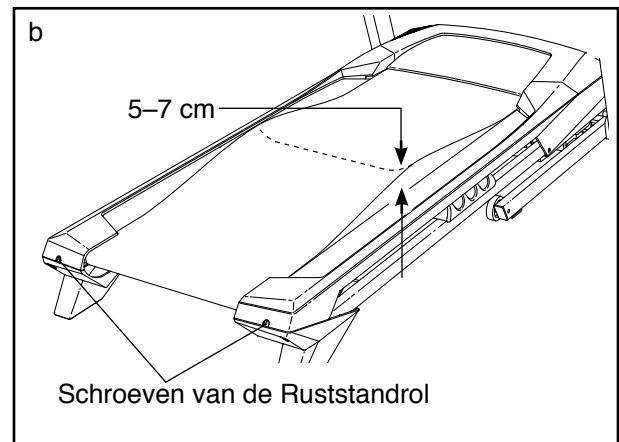
- Het bedieningspaneel kent een demo instelling, die ontworpen is voor gebruik als de loopband in een winkel geïtaleerd wordt. De demo instelling staat aan als de display blijven branden wanneer u de sleutel uittrekt. Houd de Stoptoets enkele lang seconden ingedrukt om de demo instelling uit te schakelen. Zie DE INFORMATIE INSTELLING op bladzijde 20 om de demo instelling uit te schakelen als de displays nog steeds branden.

SYMPTOOM: de helling van de loopband verandert niet goed

- Druk de Stoptoets en de Speed (snelheids)- toename-toets, steek de sleutel in het bedieningspaneel en laat dan de Stoptoets en de Speed- toename-toets los. Druk op de toets Stop en druk dan op de toets Incline (helling) verhogen of verlagen. De loopband zal automatisch naar het maximum hellingniveau stijgen en dan naar het minimumniveau terugkeren. Hierdoor wordt het hellingssysteem opnieuw geïjkt. Druk weer op de Stoptoets en daarna op de Incline (helling)- toename- of -afname-toets als de helling niet met ijken begint. Trek de sleutel uit het bedieningspaneel als de helling geïjkt is.

SYMPTOOM: de loopband vertraagt wanneer er op gelopen wordt

- Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een 3 conductor, maat 14 (1 mm²) snoer van 1,5 meter of korter.
- Als de loopband te strak staat draait de loopband langzamer en kan zelfs beschadigd worden. Verwijder de sleutel en **TREK HET STROOMSNOER UIT HET STOPCONTACT.** Draai beide bijstelschroeven van de ruststandrol met de inbusleutel een kwartslag tegen de klok in. Als de loopband goed vastligt moet u elke rand van de loopband 5 tot 7 cm van het loopvlak kunnen optillen. Zorg ervoor dat de loopband in het midden blijft liggen. Steek dan het stroomsnoer in, steek de sleutel in en laat de loopband een paar minuten draaien. Herhaal deze procedure totdat de loopband in het midden ligt.

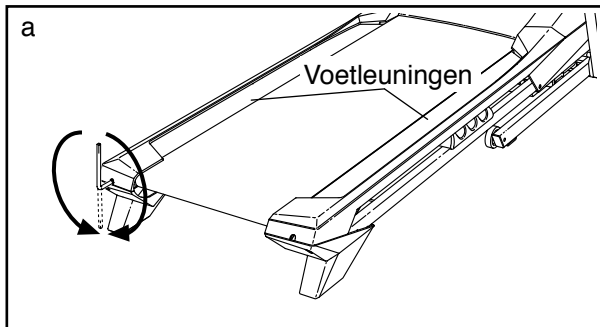


- Uw loopband is voorzien van een band die al met een hoogwaardig smeermiddel is behandeld. **BELANGRIJK: behandel de band of het loopvlak nooit met siliconen spray of enig andere substantie tenzij dit door een erkende onderhoudsmonteur aangegeven wordt. Dergelijke substanties kunnen de kwaliteit van de loopband verslechteren en tot overmatige slijtage leiden.** Raadpleeg de kaft van deze handleiding als u vermoedt dat de loopband aanvullende smering nodig heeft.
- Als de loopband nog steeds vertraagt als erop wordt gelopen, raadpleegt u de omslag van deze handleiding.

SYMPTOOM: de loopband loopt uit het midden

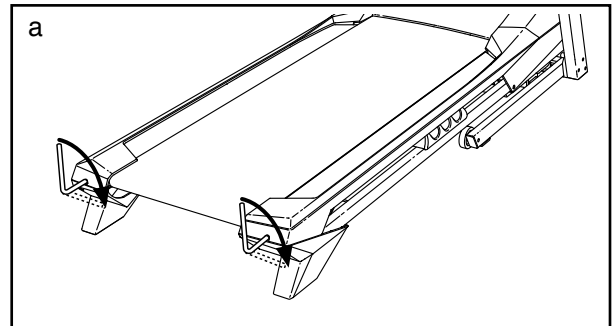
BELANGRIJK: de loopband moet in het midden tussen de voetleuningen liggen. Als de loopband tegen de voetleuningen schuurt, kan de loopband beschadigd raken.

- a. Als eerste, verwijder de sleutel en **TREK DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT**. Als de loopband naar links is verschoven, kunt u de inbussleutel gebruiken om de linker Schroef van de ruststandrol een halve slag naar rechts te draaien; als de loopband naar rechts is verschoven kunt u de linkerschroef van de ruststandrol een halve slag naar links draaien. Zorg dat u de loopband niet te strak ligt. Steek dan het stroomsnoer in, steek de sleutel in en laat de loopband een paar minuten draaien. Herhaal deze procedure tot de loopband goed in het midden ligt.



SYMPTOOM: de loopband slijpt wanneer er op gelopen wordt

- a. Als eerste, verwijder de sleutel en **TREK DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT**. Draai met de inbussleutel beide bijstelschroeven van de ruststandrol een kwartslag met de klok mee. Als de loopband goed vastligt moet u elke rand van de loopband 5 tot 7 cm van het loopvlak kunnen optillen. Zorg ervoor dat de loopband in het midden blijft liggen. Steek dan het stroomsnoer in het stopcontact. Steek de sleutel in en laat de loopband een paar minuten draaien. Herhaal deze procedure tot de loopband goed in het midden ligt.



RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

WAARSCHUWING:




voordat u begint met dit of een ander oefeningenprogramma, dient u een arts te consulteren. Dit is vooral belangrijk voor personen boven de 35 jaar of personen met bestaande gezondheidsproblemen.

De polssensor is geen medisch apparaat. Diverse factoren kunnen invloed hebben op nauwkeurigheid van de hartslagwaarden. De polssensor is alleen bedoeld als hulpmiddel bij de oefening voor het bepalen van de hartslag over het algemeen.

Deze richtlijnen helpen u bij het plannen van uw oefeningenprogramma. Voor meer gedetailleerde oefeninginformatie, dient u een erkend boek te kopen of uw arts te consulteren. Onthoud dat goede voeding en voldoende rust essentieel zijn voor succesvolle resultaten.

INTENSITEIT VAN OEFENINGEN

Of het nu uw doel is om vet te verbranden of om uw hart en vaatsysteem te versterken, het uitvoeren van oefeningen met de juiste intensiteit is de sleutel voor het bereiken van resultaten. U kunt uw hartslag gebruiken als gids voor het vinden van het juiste intensiteitsniveau. De grafiek hieronder toont de aanbevolen hartslagen voor het verbranden van vet 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 nummer is uw hartslag voor het verbranden van vet, het middelste nummer is uw hartslag voor het maximaal verbranden van vet en het hoogste nummer is de hartslag voor de aerobic-oefening.

Vet verbranden—Om op doeltreffende wijze vet te verbranden, moet u gedurende een aanhoudende periode oefeningen doen op een laag intensiteitsniveau. Tijdens de eerste minuten van de oefening gebruikt uw lichaam *koolhydraatcalorieën* voor de energie. Pas na de eerste minuten van de oefening gebruikt uw lichaam opgeslagen *vetcalorieën* voor de energie. Als het uw doel is om vet te verbranden dient u de intensiteit van de oefening aan te passen tot uw hartslag zich bij het laagste nummer in uw trainingszone bevindt. Voor maximale vetverbranding, dient u te oefenen met uw hartslag in het middelste nummer van uw trainingszone.

Aerobic-oefening—Als het uw doel is om uw hart en vaatsysteem te versterken dan moet u een aerobic-oefening uitvoeren die zorgt voor activiteit die grote hoeveelheden zuurstof vereist gedurende langere perioden. Voor een aerobic-oefening past u de intensiteit van uw oefening aan tot uw hartslag in de buurt is van het hoogste nummer van uw trainingszone.

RICHTLIJNEN VOOR EEN TRAINING

Warming up—Start met strekken en lichte oefeningen gedurende 5 tot 10 minuten. Een warming-up zorgt dat u uw lichaamstemperatuur, hartslag en bloeddorstoming verhoogt in voorbereiding op de training.

Trainingszone-oefening—Oefen gedurende 20 tot 30 minuten met uw hartslag in uw trainingszone. (Gedurende de eerste weken van uw oefeningenprogramma, dient u uw hartslag niet langer dan 20 minuten in uw trainingszone te houden.) Adem regelmatig en diep bij het uitvoeren van de oefening; houd uw adem niet in.

Afkoelen—Eindig met 5 tot 10 minuten strekken. Strecken verhoogt de flexibiliteit van de spieren en helpt problemen na de oefening voorkomen.

FREQUENTIE VAN DE OEFENINGEN

Om uw conditie te behouden of te verbeteren, dient u drie trainingen per week te doen, met ten minste één rustdag tussen de trainingen. Na een aantal maanden regelmatig oefeningen doen, kunt u desgewenst maximaal vijf trainingen per week doen. Onthoud dat het dagelijks regelmatig en met plezier doen van oefeningen de sleutel tot uw succes is.

AANBEVOLEN STREKOEFFENINGEN

De juiste manier voor verschillende basisstrekoefeningen wordt rechts getoond. Beweeg langzaam bij het strekken–spring nooit op.

1. Teen Aanraken Strekoefening

Sta met lichtgebogen knieën en buig langzaam vanuit uw heupen naar voren. Houd uw rug en schouders ontspannen als u zover mogelijk naar beneden reikt, richting uw tenen. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer. Strekken: achillespees, achterkant van de knieën en rug.

2. Strekken van de Achillespees

Ga zitten met één uitgestrekt been. Breng de zool van de andere voet naar u toe en laat deze rusten tegen de binnenkant van de dij van uw uitgestrekte been. Probeer zover mogelijk naar uw teen te reiken. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer voor elk been. Strekken: achillespees, onderrug en liezen.

3. Strekken van Kuiten/Achillespees

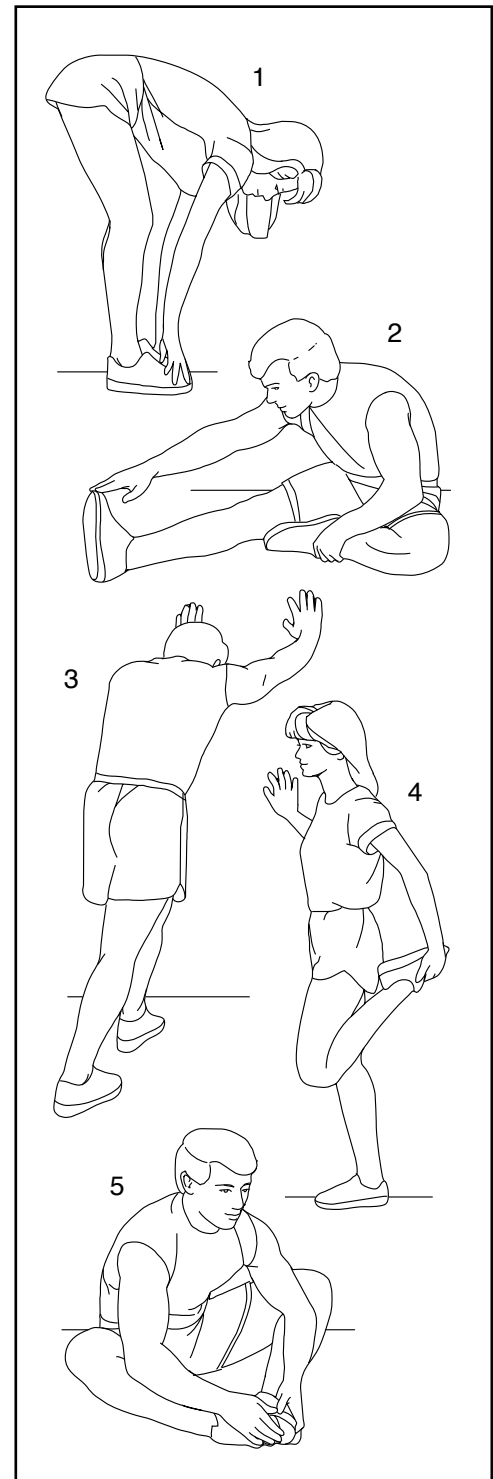
Reik naar voren met het ene been voor de ander en plaats uw handen tegen een muur. Houd uw achterbeen gestrekt en uw achtervoet plat op de vloer. Buig uw voorbeen, leun naar voren en beweeg uw heupen in de richting van de muur. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer voor elk been. Voor het nog verder strekken van de achillespees, kunt u ook uw achterbeen buigen. Strekken: kuiten, achillespees en enkels.

4. Strekken van de Dijbeenspier

Leun met een hand tegen de muur voor balans en reik met de andere hand naar achteren en grijp uw voet. Breng uw hiel zo dicht mogelijk bij uw billen. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer voor elk been. Strekken: dijbeenspier en heupspiers.

5. Strekken Binnenkant Dijbeen

Zit met de zolen van uw voeten tegen elkaar aan en uw knieën naar buiten gericht. Trek uw voeten zover mogelijk naar uw liezen. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer. Strekken: dijbeenspier en heupspiers.



LIJST MET ONDERDELEN

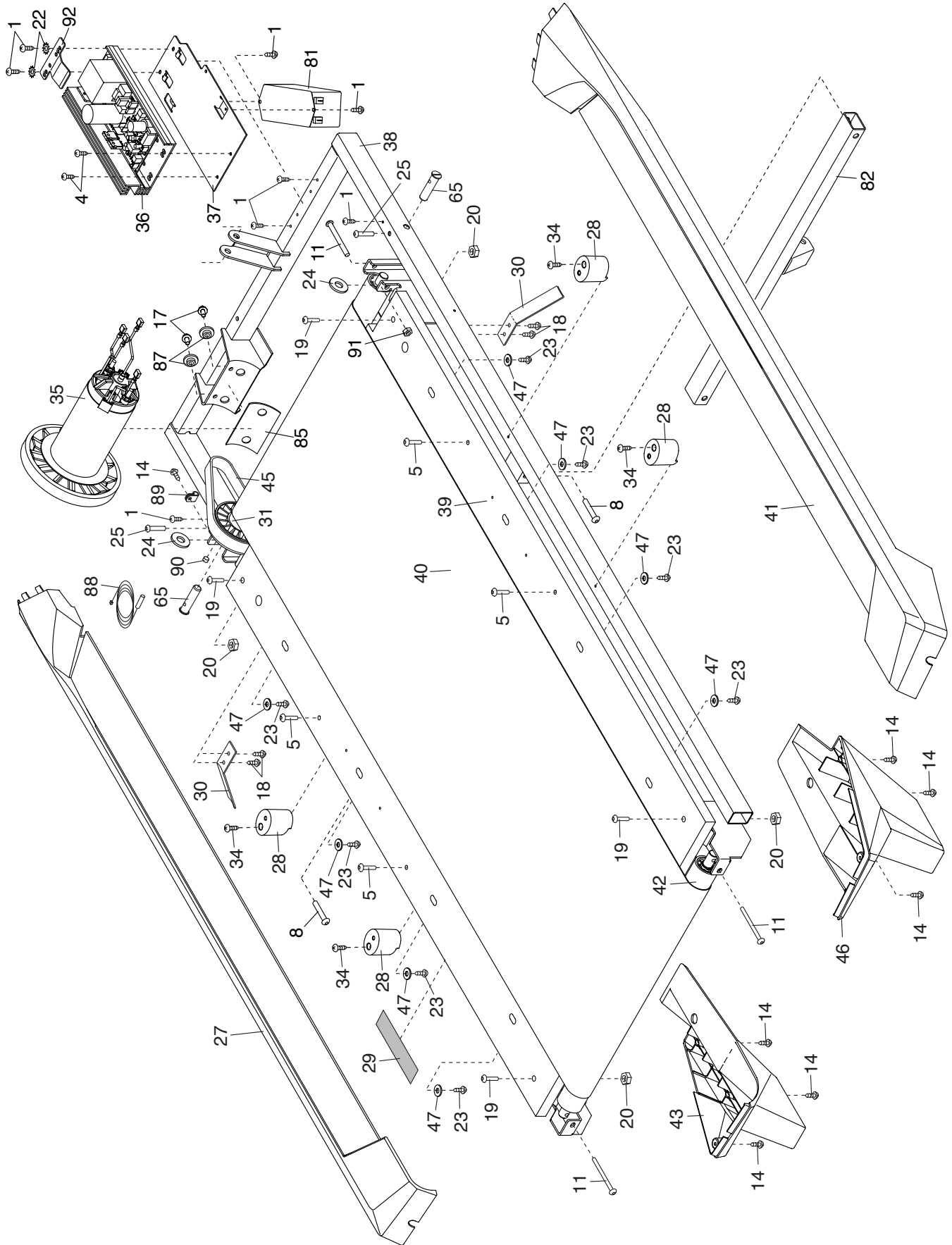
Modelnr. PETL59714.1 R1114A

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	9	#8 x 1/2" Aardings Schroef	49	1	Hellingmotor
2	6	3/8" x 3 1/4" Schroef	50	2	Huls van het Liftonderstel
3	6	3/8" Sterring	51	1	Liftonderstel
4	43	#8 x 3/4" Schroef	52	1	Onderste Kap
5	4	1/4" x 1" Schroef	53	1	Contactdoos
6	4	5/16" Sterring	54	1	Stroomsnoer
7	1	Onderstel van het bedieningspaneel	55	1	Stroomschakelaar
8	2	1/4" x 1 3/4" Schroef	56	1	M8 x 53mm Bout
9	2	3/8" x 2 1/2" Bout	57	1	Bedieningspaneel
10	4	3/8" Moer	58	1	Basis van het Bedieningspaneel
11	3	M6 x 55mm Schroef	59	1	Linker Handleuning
12	2	3/8" x 1" Bout	60	2	Kapje van de Handleuning
13	3	Klem van de Kap	61	4	1/4" Externe Sterring
14	6	#8 x 3/4" Trusskopschroef	62	1	Sleutel/klem
15	1	3/8" x 1 3/4" Bout	63	1	Draad van de Staander
16	2	3/8" Klemmoer	64	1	Rechter Handleuning
17	2	1/4" x 3/8" Schroef	65	2	Pen van het Liftonderstel
18	4	#8 x 1/2" Schroef	66	1	Linker Staander
19	4	5/16" x 1 1/2" Bout	67	2	M8 Moer
20	4	5/16" Moer	68	1	Opslagvergrendeling
21	2	#8 x 1/2" Schroef met Pankop	69	2	Waarschuingssticker
22	2	8" Sterring	70	4	Basiskapje
23	8	#8 x 5/8" Schroef	71	2	Dik Kussen van de Basis
24	2	Tussenring van de Aandrijfroller	72	2	Dun Kussen van de Basis
25	2	1/4" x 1 1/4" Schroef	73	2	Doorvoerhuls van de Staander
26	2	Tussenring van het Hellingonderstel	74	1	Basis
27	1	Linker Voetrail	75	2	Wiel
28	4	Kussen van het Loopvlak	76	1	Rechter Staander
29	1	Waarschuingssticker	77	4	1/4" x 1 1/4" Schroef
30	2	Bandgeleider	78	4	5/16" x 3 1/4" Schroef
31	1	Aandrijfroller/Katrol	79	1	Aardingsdraad van het
32	1	3/8" x 1 1/2" Bout			Bedieningspaneel
33	1	M8 x 45mm Bout	80	1	M4 x 8mm Schroef
34	12	#8 x 3/4" Tekschroef	81	1	Filter
35	1	Aandrijfmotor	82	1	Dwarsstang van de Vergrendeling
36	1	Regulateur	83	1	Beugel van de linker
37	1	Plaat van de Regulateur			Accessoireshouder
38	1	Onderstel	84	1	Beugel van de rechter
39	1	Loopvlak			accessoireshouder
40	1	Loopband	85	1	Motor-isolator
41	1	Rechter Voetrail	86	1	Accessoireshouder
42	1	Ruststandrol	87	2	Motorbus
43	1	Linker Achterste Poot	88	1	Snelheidssensor
44	4	Binddraad	89	1	Klem van de Snelheidssensor
45	1	Riem van de aandrijfmotor	90	1	Magneet
46	1	Rechter Achterste Poot	91	1	M6 Moer
47	8	#10 Platte tussenring	92	1	Klemp van de Regulateur
48	1	Motorkap	*	-	Gebruikershandleiding

Aandacht: deze technische gegevens kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd. Kijk op de achterkant van deze gebruiksaanwijzing voor informatie over te bestellen onderdelen. *Deze onderdelen worden niet getoond.

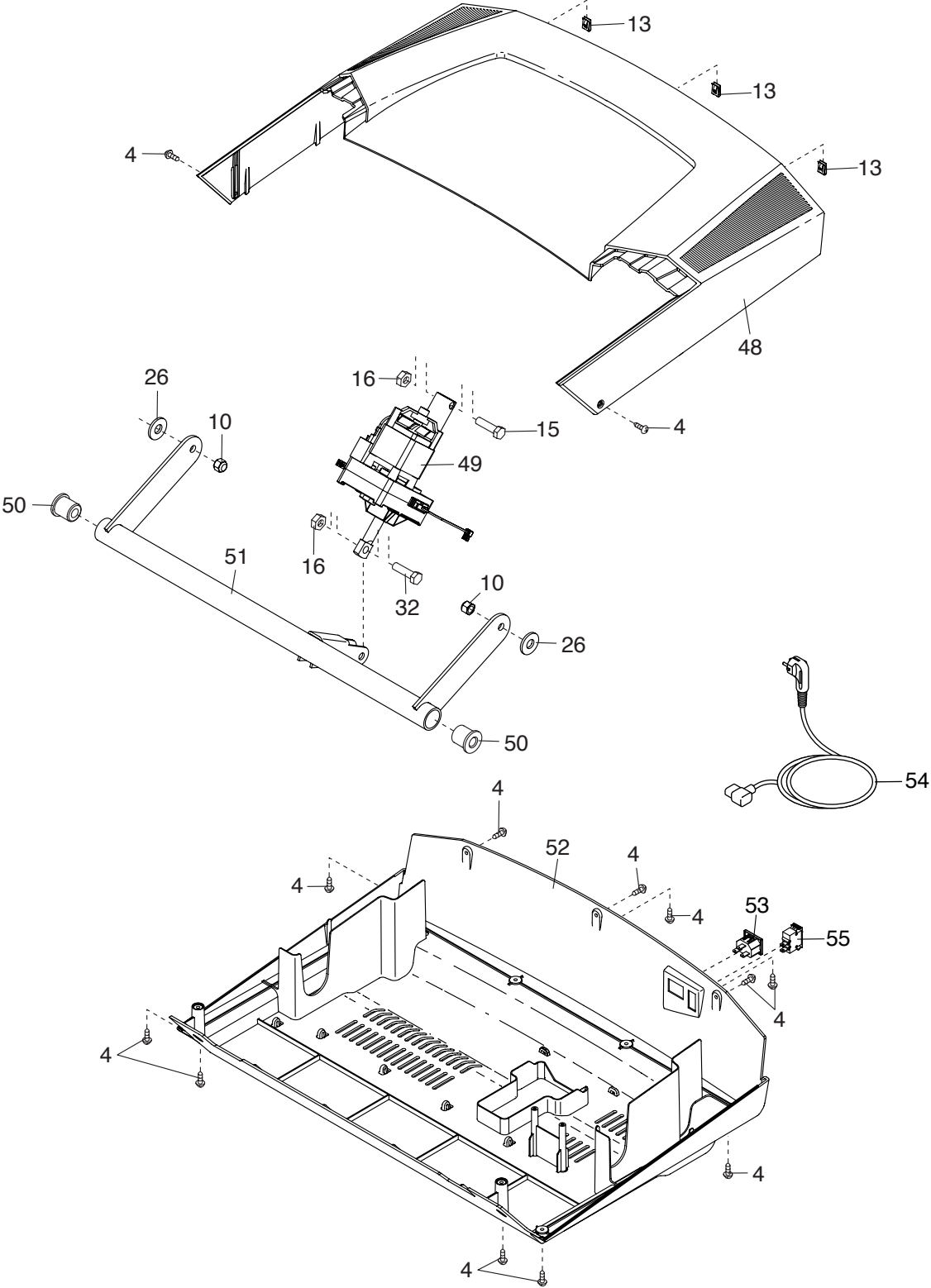
GEDETAILLEERDE TEKENING A

Modelnr. PETL59714.1 R1114A



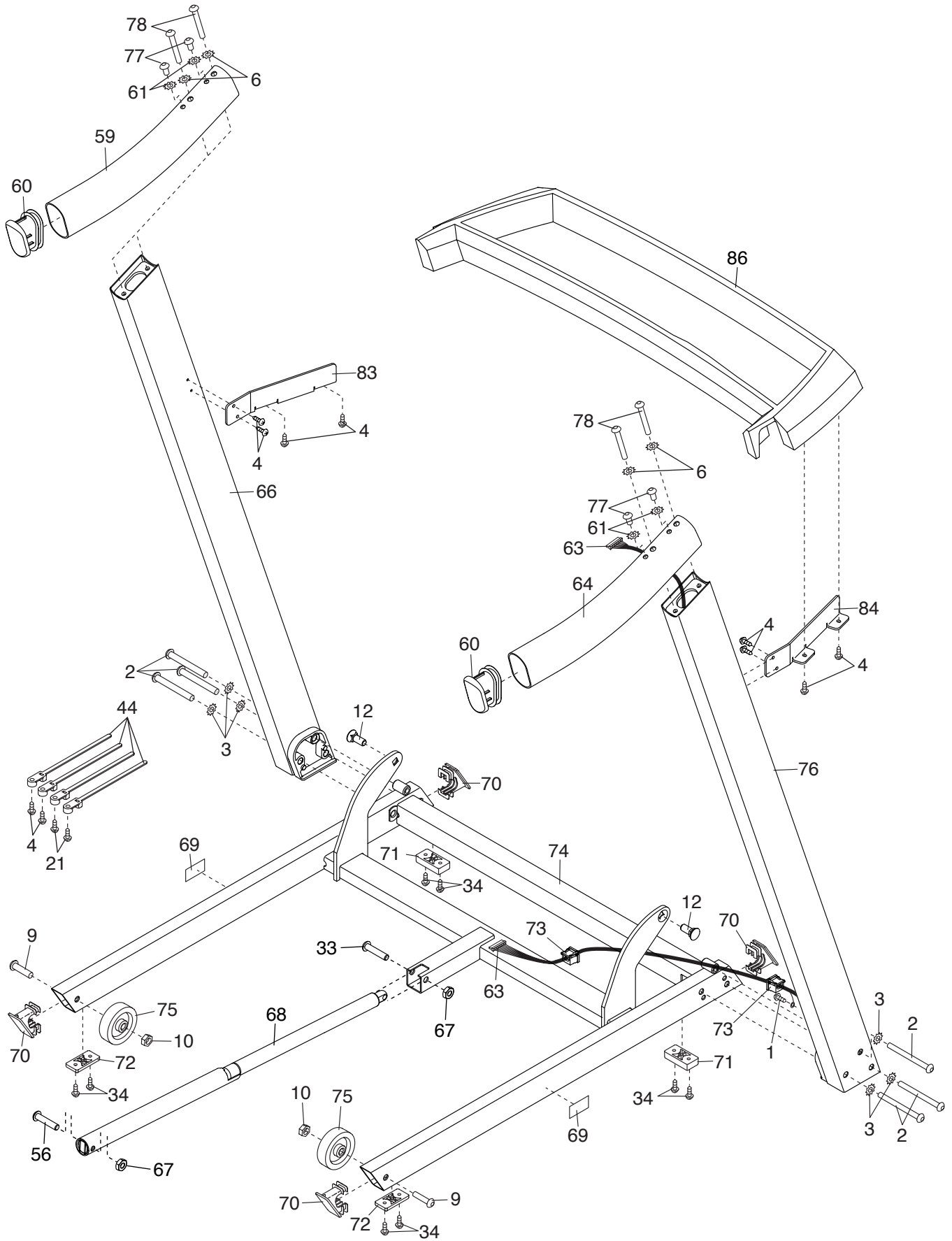
GEDETAILEERDE TEKENING B

Modelnr. PETL59714.1 R1114A



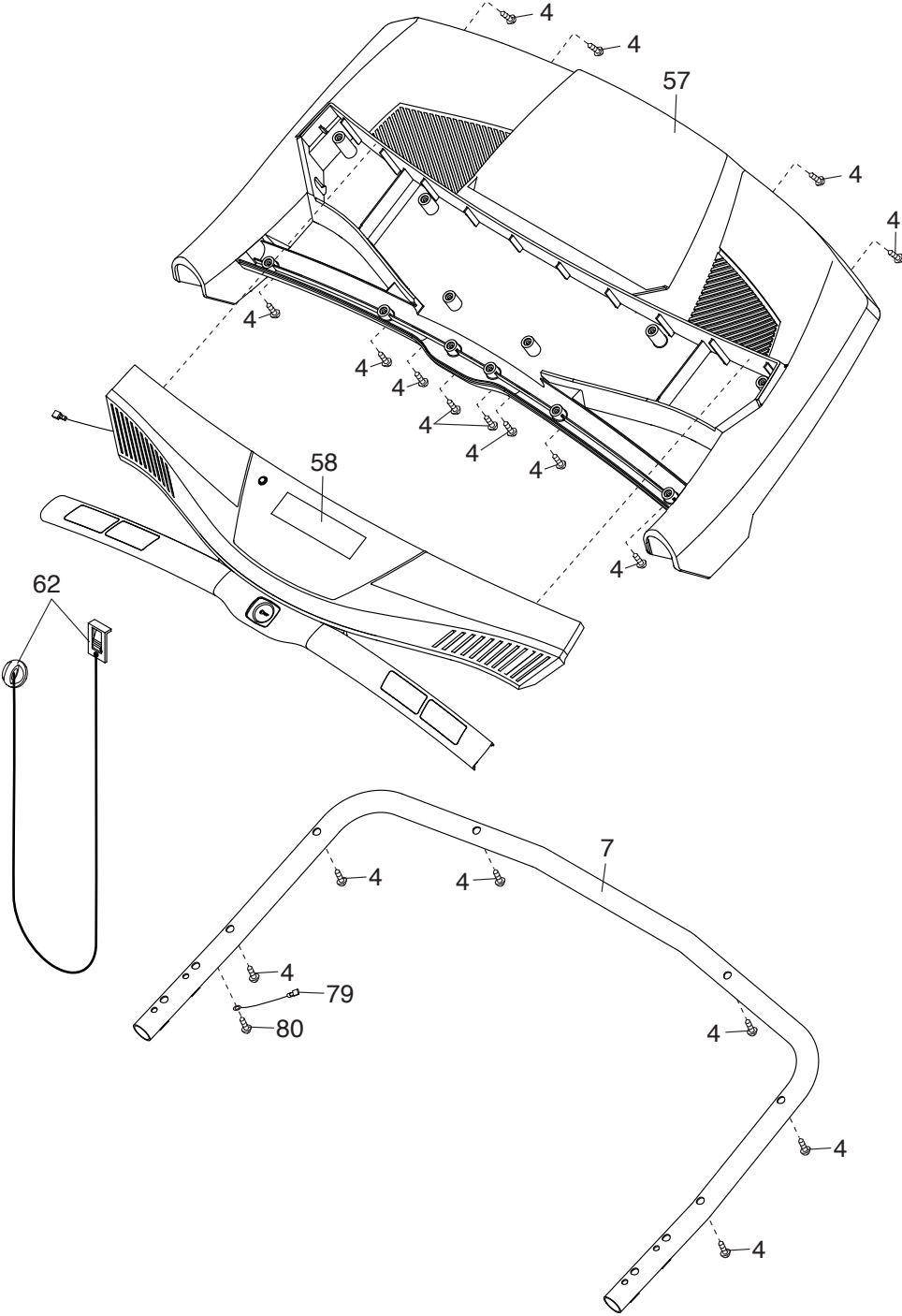
GEDETAILEERDE TEKENING C

Modelnr. PETL59714.1 R1114A



GEDETAILEERDE TEKENING D

Modelnr. PETL59714.1 R1114A



HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN

Bekijk de omslag van deze handleiding voor het bestellen van vervangende onderdelen. Zorg ervoor dat u de volgende informatie bij de hand hebt wanneer u contact met ons opneemt:

- het modelnummer en het serienummer van het apparaat (raadpleeg de omslag van deze handleiding)
- de naam van het apparaat (raadpleeg de omslag van deze handleiding)
- het nummer van het onderdeel en de beschrijving (zie LIJST MET ONDERDELEN en GEDETAILLEERDE TEKENING aan het eind van deze handleiding)

RECYCLING INFORMATIE

Dit elektronische product mag niet bij het gemeentelijk afval worden gegooid. Om het milieu te beschermen, moet dit product volgens de wet worden gerecycleerd aan het einde van de levenscyclus.

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

