

T628 **NAUTILUS®**



MONTAGE- / GEBRUIKERSHANDLEIDING

Belangrijke veiligheidsvoorschriften	3	Opstart/Stand-by-modus	34
Waarschuingsklevers / Serienummer	6	Initiële installatie	34
Instructies i.v.m. de aarding	7	Snelstartprogramma	35
Noodstopprocedure	7	Gebruikersprofielen	35
Specificaties	8	Profielprogramma's	38
Voorafgaand aan de montage	8	Vergelijkingsdisplay gangmaker	41
Onderdelen	9	Conditie-scoredisplay	43
Montagemateriaal	10	Pauzeren of stoppen	43
Gereedschap	10	Resultaten/Afkoel-modus	43
Montage	11	GOAL TRACK-statistieken	43
Opslag en verplaatsen van het toestel	23	Instelmodus van de console	45
Dichtvouwen van het toestel	24	Onderhoud	46
Het toestel nivelleren	25	Schoonmaken	46
Kenmerken	26	Verstellen van de loopband	47
Consolekenmerken	27	Uitlijnen van de loopband	47
Bluetooth®-connectiviteit	30	Smeren van de loopband	48
Op afstand bediende hartslagmonitor	31	Vervangen van de batterij van de hartslagborstband	49
Snelheids- en hellingsregeling op afstand	32	Onderhoudsonderdelen	50
Bedieningen	33	Problemen oplossen	52
Aan de slag	33		

Bewaar het oorspronkelijke bewijs van aankoop en noteer de volgende informatie om de garantieondersteuning te valideren:

Serienummer _____

Datum van aankoop _____

Neem contact op met uw lokale distributeur om uw productgarantie te registreren.

Voor meer informatie over uw productgarantie of als u vragen hebt of problemen ondervindt met uw product, neem dan contact op met uw lokale Nautilus-distributeur. Uw plaatselijke distributeur kunt u hier vinden:

www.nautilusinternational.com

Nautilus, Inc., www.nautilusinternational.com | Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 USA | Gedrukt in China | © 2016 Nautilus, Inc. | ® verwijst naar handelsmerken die in de Verenigde Staten zijn geregistreerd. Deze merken mogen in andere landen worden geregistreerd of anderszins worden beschermd door het gemeen recht. Nautilus, het Cam-logo, Nautilus T628, Nautilus Trainer, Bowflex, Schwinn en Universal zijn handelsmerken in eigendom van of in licentie gegeven aan Nautilus, Inc. Polar®, OwnCode®, Google™, MyFitnessPal®, Under Armour®, WD-40® en Lube-N-Walk® zijn handelsmerken van hun respectieve eigenaars. App Store is een dienstenmerk van Apple Inc. Het Bluetooth®-woordmerk en de logo's zijn geregistreerde handelsmerken van Bluetooth SIG, Inc., en elk gebruik van deze merken door Nautilus, Inc. gebeurt onder licentie.

Bij het gebruik van een elektrisch apparaat moeten enkele fundamentele voorzorgsmaatregelen altijd worden nageleefd, zoals:

⚠ Dit pictogram wijst op een potentieel gevaarlijke situatie die kan leiden tot de dood of ernstig letsel.

Neem de volgende waarschuwingen in acht:

⚠ Lees aandachtig alle waarschuwingsklevers op dit toestel.

⚠ GEVAAR Lees aandachtig de montage-instructies. Lees aandachtig de volledige handleiding. Bewaar de handleiding voor later gebruik.

⚠ GEVAAR Om het risico op een elektrische schok of het gebruik van de apparatuur zonder toezicht te beperken trekt u altijd het best de stekker uit het stopcontact onmiddellijk na het gebruik van het toestel of voordat u het schoonmaakt.

⚠ WAARSCHUWING Lees aandachtig de volledige gebruikershandleiding om het risico op brandwonden, elektrocutie of verwondingen te verkleinen. De niet-naleving van deze richtlijnen kan ernstige of dodelijke elektrocutie of andere ernstige verwondingen veroorzaken.

- Houd omstanders en kinderen te allen tijde uit de buurt van het toestel dat u aan het monteren bent.
- Sluit het toestel niet op het elektriciteitsnet aan totdat u dit gevraagd wordt.
- Het toestel mag nooit onbewaakt worden achtergelaten wanneer het is aangesloten. Trek de stekker uit het stopcontact wanneer het toestel niet in gebruik is en voordat u onderdelen installeert of verwijdt.
- Controleer dit toestel voor elk gebruik op schade aan het netsnoer, losse onderdelen of tekenen van slijtage. Gebruik het toestel niet als u een probleem vaststelt. Neem contact op met uw lokale distributeur voor informatie over een eventuele reparatie.
- Niet geschikt voor gebruik door personen met een medische aandoening die de veilige werking van de loopband in gevaar kan brengen of die de gebruiker zou kunnen verwonden.
- U mag geen voorwerpen in een opening van het toestel steken of laten vallen.
- Gebruik deze loopband nooit met de ventilatieopeningen geblokkeerd. Houd de ventilatieopeningen vrij van pluis, haar en dergelijke.
- Monteer het toestel niet buiten of in een vochtige of natte plaats.
- Zorg ervoor dat u voldoende werkruimte hebt, uit de buurt van voorbijgangers en zonder blootstelling van omstanders.
- Sommige componenten van het toestel kunnen zwaar of moeilijk hanteerbaar zijn. Roep de hulp in van een tweede persoon wanneer u deze onderdelen monteert. Monteer geen zware of moeilijk hanteerbare onderdelen zonder de hulp van een tweede persoon.
- Installeer het toestel op een stevige, vlakke en horizontale ondergrond.
- Probeer het design of de functionaliteit van het toestel niet te wijzigen. Dit zou de veiligheid van het toestel in gevaar kunnen brengen en maakt de garantie ongeldig.
- Als u vervangingsonderdelen nodig hebt, gebruik dan uitsluitend originele vervangingsonderdelen en montagemateriaal van Nautilus. Als u geen originele reserveonderdelen gebruikt, dan kan dit een risico inhouden voor de gebruikers, het toestel verhinderen om correct te functioneren en de garantie ongeldig maken.
- Gebruik het toestel niet totdat het volledig gemonteerd en gecontroleerd is op correcte werking in overeenstemming met de handleiding.
- Gebruik dit toestel alleen voor het beoogde gebruik, zoals beschreven in deze handleiding. Gebruik geen accessoires die niet door de fabrikant worden aanbevolen.
- Voer alle montagestappen in de opgegeven volgorde uit. Onjuiste montage kan leiden tot lichamelijke letsels of onjuiste werking.
- Sluit dit toestel aan op een correct geaard stopcontact (raadpleeg Instructies i.v.m. aarding).
- Houd het netsnoer uit de buurt van warmtebronnen of hete oppervlakken.

- Gebruik het toestel niet in een ruimte waar spuitbussen worden gebruikt.
- Zet om het toestel uit te schakelen alle bedieningselementen op de UIT-stand en verwijder daarna de stekker uit het stopcontact.
- BEWAAR DEZE VOORSCHRIFTEN.

Neem de volgende waarschuwingen in acht voordat u dit toestel in gebruik neemt:



Lees aandachtig de volledige handleiding. Bewaar de handleiding voor later gebruik.

Lees aandachtig alle waarschuwingsklevers op dit toestel. Als de waarschuwingsklevers op een gegeven moment niet meer goed kleven, onleesbaar worden of loskomen, neem dan contact op met uw lokale distributeur om de klevers te vervangen.



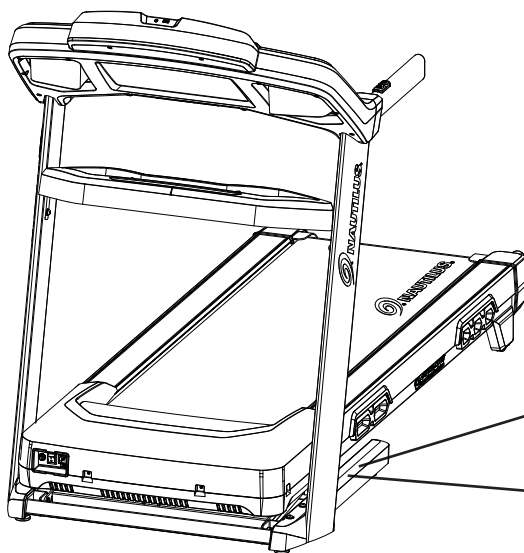
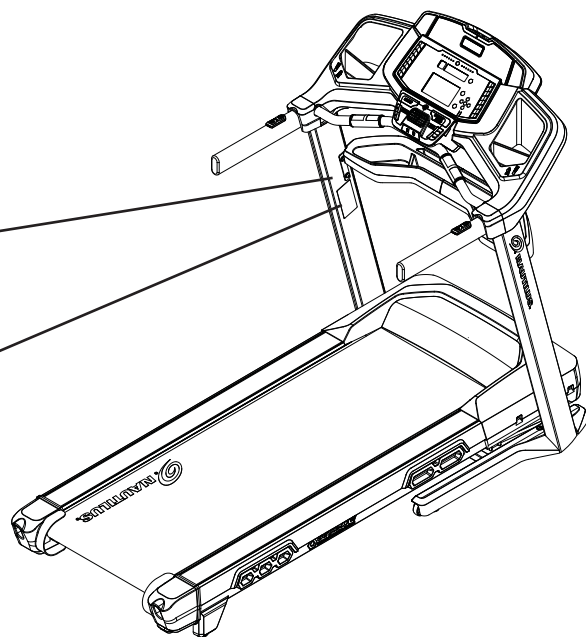
Om het risico op een elektrische schok of het gebruik van de apparatuur zonder toezicht te beperken trekt u altijd het best de stekker uit het stopcontact en het toestel en wacht u 5 minuten voordat u het toestel begint schoon te maken, te onderhouden of te repareren. Bewaar het netsnoer op een veilige plaats.

- Laat geen kinderen toe in de buurt van dit toestel. Bewegende onderdelen en andere voorzieningen van het toestel kunnen gevaarlijk zijn voor kinderen.
- Niet geschikt voor gebruik door kinderen jonger dan 14 jaar.
- Vraag een arts om advies voordat u een trainingsprogramma start. Staak de training als u pijn of benauwdheid op de borst voelt, kortademig wordt of u flauw voelt. Vraag uw arts om advies voordat u het toestel opnieuw begint te gebruiken. Gebruik de waarden die door de computer van het toestel worden berekend of opgemeten uitsluitend ter informatie.
- Controleer dit toestel voor elk gebruik op schade aan het netsnoer, het stopcontact, losse onderdelen of tekenen van slijtage. Gebruik het toestel niet als u een probleem vaststelt. Neem contact op met uw lokale distributeur voor informatie over een eventuele reparatie.
- Maximale gebruikersgewicht: 156,8 kg Gebruik het toestel niet wanneer u meer weegt.
- Draag geen losse kleding of sieraden. Dit toestel heeft bewegende onderdelen. Plaats uw vingers of andere voorwerpen niet in de bewegende onderdelen van het trainingstoestel.
- Draag altijd sportschoenen met rubberen zolen tijdens het gebruik van dit toestel. Gebruik het toestel niet met blote voeten of alleen met sokken.
- Installeer en gebruik dit toestel op een stevige, vlakke en horizontale ondergrond.
- Wees voorzichtig bij het op- en afstappen van het toestel. Gebruik de meegeleverde opstapplatformen voor stabiliteit voordat u op de bewegende band begint te lopen.
- Bij onderhoud zorgt u ervoor dat het toestel niet meer op het elektriciteitsnet is aangesloten.
- Gebruik dit toestel niet buiten of in vochtige of natte plaatsen.
- Om letsels te voorkomen gaat u op de voetplatformen staan voordat u de machine start of een training beëindigt. Stap niet van de machine af door op de bewegende loopband te gaan staan en achteraan van het toestel af te stappen.
- Houd minstens 0,6 m langs beide kanten van het toestel vrij, en 2 m achter het toestel. Dit is de aanbevolen veiligheidsafstand voor toegang en doorgang rond het toestel en voor het afstappen bij noodgevallen. Houd omstanders buiten deze ruimte tijdens het gebruik van het toestel.
- Span uzelf niet overdreven in tijdens het trainen. Gebruik het toestel in overeenstemming met de voorschriften in deze handleiding.
- Voer alle regelmatige en periodieke onderhoudsprocedures uit die in de gebruikershandleiding worden aanbevolen.
- Lees aandachtig en test de noodstopprocedure voordat u het toestel in gebruik neemt.
- Houd de loopband schoon en droog.
- U mag geen voorwerpen in een opening van het toestel steken of laten vallen.
- Ga niet op het motorpaneel of het voorste bekledingspaneel van het toestel staan.
- Houd het netsnoer uit de buurt van warmtebronnen of hete oppervlakken.

- Dit toestel moet op een geschikt en afzonderlijk elektrisch circuit worden aangesloten. Op dit circuit mogen geen andere toestellen worden aangesloten.
- Sluit het netsnoer altijd aan op een circuit dat geschikt is voor ten minste 10 ampère en waarop geen andere toestellen zijn aangesloten.
- Sluit dit toestel aan op een correct geaard stopcontact. Raadpleeg hiervoor een erkend elektricien.
- Zorg ervoor dat er geen vloeistof met de elektronische regeleenheid in aanraking komt. Als dit toch gebeurt, dan moet een erkend technicus de regeleenheid nakijken en testen voordat hij opnieuw kan worden gebruikt.
- Verwijder het motorpaneel of de afdekkap van de achterste rol niet. Als u dit toch doet, dan stelt u zich bloot aan gevaarlijke spanningen en bewegende onderdelen. Onderhoud aan onderdelen mag alleen door erkend onderhoudspersoneel worden uitgevoerd.
- De elektrische bedrading van de ruimte waar het toestel zal worden gebruikt, moet voldoen aan de geldende lokale en provinciale eisen.
- Het gebruik van dit toestel vereist coördinatie en evenwicht. Tijdens het trainen kunt u snelheids- en hellingsveranderingen van de loopband verwachten. Wees dus voorzichtig om evenwichtsverlies en mogelijk letsel te voorkomen.
- Een toestel mag nooit onbewaakt worden achtergelaten wanneer het is aangesloten. Trek de stekker uit het stopcontact wanneer het toestel niet in gebruik is en voordat u onderdelen installeert of verwijderd.
- Gebruik dit toestel alleen voor het beoogde gebruik, zoals beschreven in deze handleiding. Gebruik geen accessoires die niet door de fabrikant worden aanbevolen.
- Dit toestel is niet bedoeld voor gebruik door kinderen of personen met een verminderd lichamelijk, gevoels- of mentaal vermogen, of personen zonder kennis over en ervaring met dit toestel, tenzij dit gebruik plaatsvindt onder het toezicht van, of nadat men is geïnstrueerd over het gebruik van het toestel door, iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid.
- Houd kinderen onder toezicht om te voorkomen dat ze met het toestel gaan spelen.



WAARSCHUWING: houd jonge kinderen te allen tijde uit de buurt van dit toestel. Contact met het bewegende oppervlak kan ernstige brandwonden door wrijving veroorzaken.



Serienummer

Productspecificatie

Instructies i.v.m. de aarding

Dit product moet elektrisch worden geaard. Als er een storing optreedt, dan vermindert een correcte aarding het risico op een elektrische schok. Het netsnoer is uitgerust met een apparatuuraardgeleider en moet worden aangesloten op een stopcontact dat goed is geïnstalleerd en geaard.

⚠ GEVAAR

De elektrische bedrading moet voldoen aan alle geldende plaatselijke en provinciale normen en eisen. Door verkeerde aansluiting van de apparatuuraardgeleider kan er een risico bestaan op een elektrische schok. Vraag om advies aan een erkend elektricien als u niet zeker weet of het toestel correct geaard is. Voer geen wijzigingen uit aan de stekker van het toestel. Als de stekker niet in het aanwezige stopcontact past, laat dan een erkend elektricien een geschikt stopcontact installeren.

Als u het toestel aansluit op een stopcontact met RCBO (differentieelschakelaar met beveiliging tegen overbelasting), dan kan de werking van het toestel een kortsluiting veroorzaken. Een overspanningsbeveiliging is aanbevolen om het toestel te beschermen.

⚠ Als er een overspanningsbeveiliging op dit toestel wordt gebruikt, zorg dan dat deze overeenstemt met het vermogen van deze apparatuur (220-240 V AC). Sluit geen andere toestellen of apparaten samen met dit toestel op de overspanningsbeveiliging aan.

Zorg dat het product wordt aangesloten op een stopcontact met dezelfde configuratie als de stekker. Gebruik de juiste adapter meegeleverd met dit product.

Noodstopprocedure

De loopband is uitgerust met een veiligheidssleutel. Deze sleutel kan u voor ernstige verwondingen behoeden en voorkomen dat kinderen met het toestel spelen en/of erop gewond raken. Zolang de veiligheidssleutel niet correct in het slot zit, kan de band niet worden gestart.

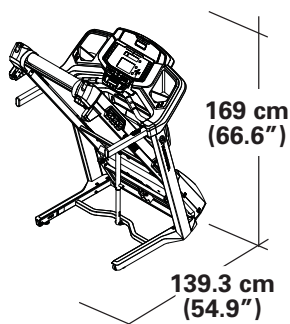
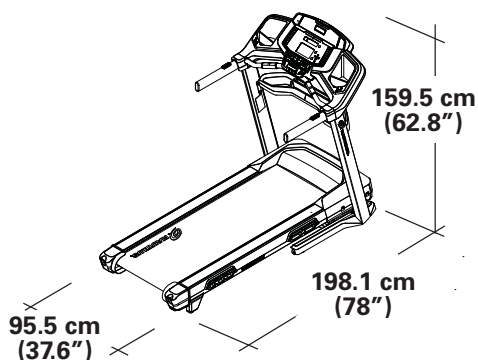
⚠ Bevestig de veiligheidssleutelclip altijd aan uw kleding terwijl u aan het trainen bent.

Verwijder de veiligheidssleutel tijdens het gebruik van het toestel alleen in een noodgeval. Wanneer de sleutel wordt verwijderd terwijl het toestel in werking is, zal de loopband snel stoppen. Dit kan evenwichtsverlies en mogelijk letsel veroorzaken.

Verwijder altijd de veiligheidssleutel en haal de stekker uit het stopcontact en de AC-ingang om het toestel veilig op te slaan en de werking van het toestel zonder toezicht te voorkomen. Bewaar het netsnoer op een veilige plaats.

Op de console verschijnt '+ SAFETY KEY' (Veiligheidssleutel invoeren) bij het ontbreken van de veiligheidssleutel. De loopband zal geen training starten, of een actieve training beëindigen en wissen wanneer de veiligheidssleutel wordt verwijderd. Controleer of de veiligheidssleutel correct op de console is aangesloten.

SPECIFICATIES / VOOR DE MONTAGE



Maximaal gebruikersgewicht: 158,8 kg.

Totale benodigde ruimte (voetafdruk) van het toestel: 16,468 cm²

Maximale hellingshoogte van het bodemvlak: 43,7 cm

Gewicht van het gemonteerde toestel: ca. 109,1 kg

Stroomvoorziening:

Werkspanning: 220 V - 240 V AC, 50 Hz

Werkstroom: 8 A

Hartslagborstband: 1 CR2032-batterij

Geluidsproductie: Minder dan 70 db gemiddeld zonder belasting. De geluidsproductie onder belasting is hoger dan zonder belasting.



Zet dit toestel NIET bij het afval. Het toestel moet worden gerecycled. Volg de voorgeschreven methoden op een erkend afvalinzamelpunt om dit product correct te recycleren.

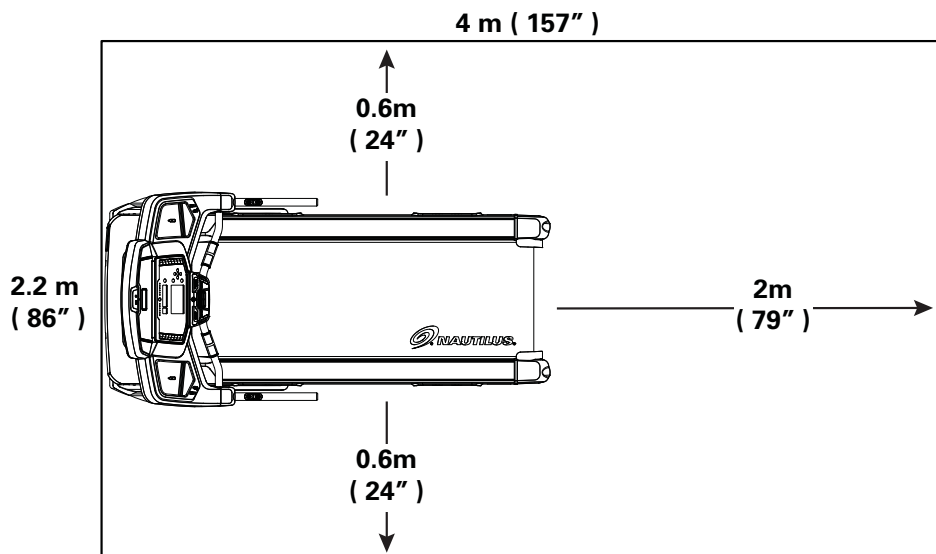
Voorafgaand aan de montage

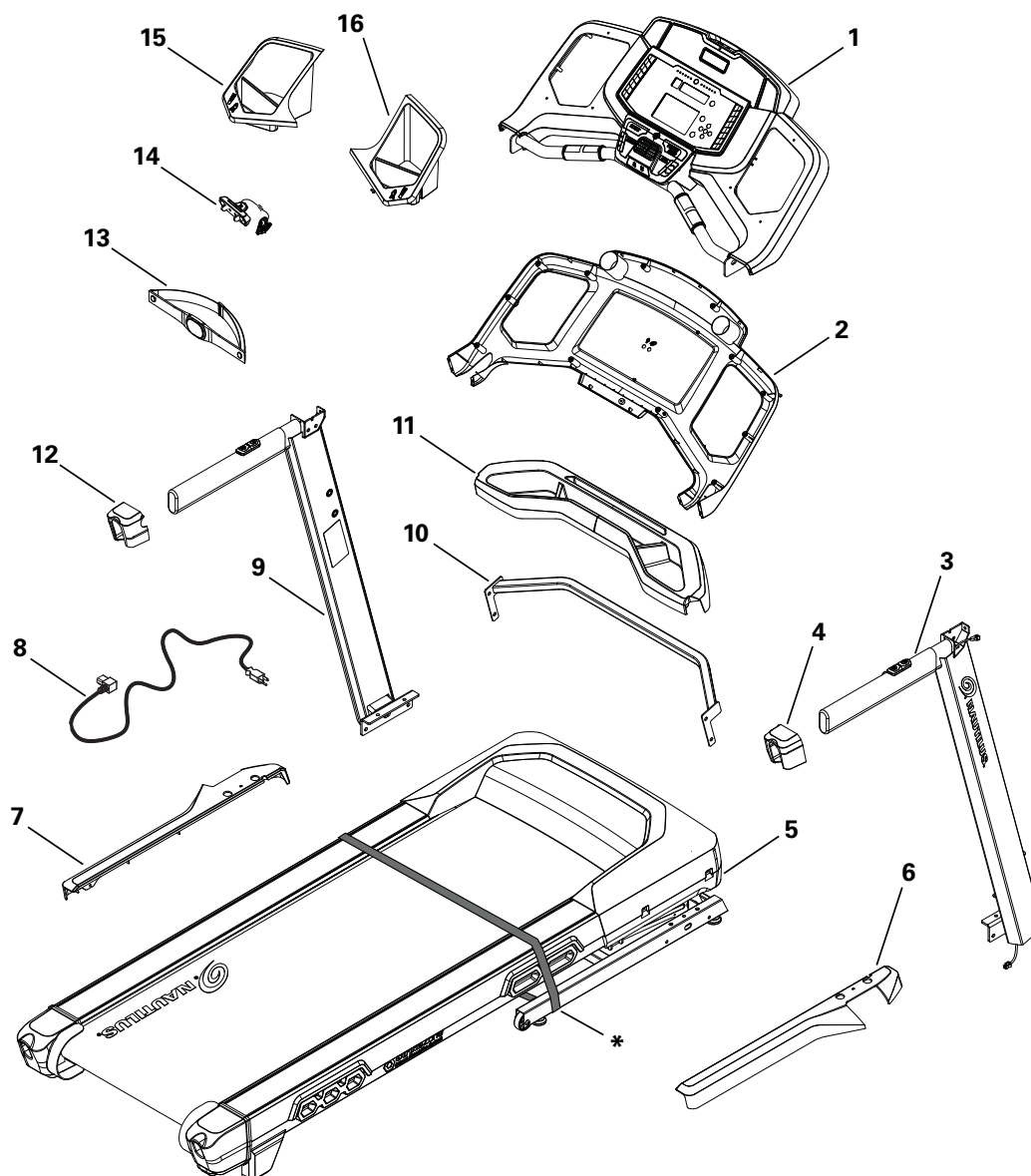
Kies de plaats waar u het toestel wilt installeren en gebruiken. Voor een veilige werking moet het toestel op een harde en vlakke ondergrond worden geïnstalleerd. Voorzie een trainingsruimte van minimaal 2,2 x 4 m. Zorg dat de trainingsruimte die u gebruikt, voldoende hoog is. Houd hierbij rekening met de lengte van de gebruiker en de maximale helling van het toestel.

Basisprincipes bij het monteren

Volg deze basisprincipes bij het monteren van uw toestel:

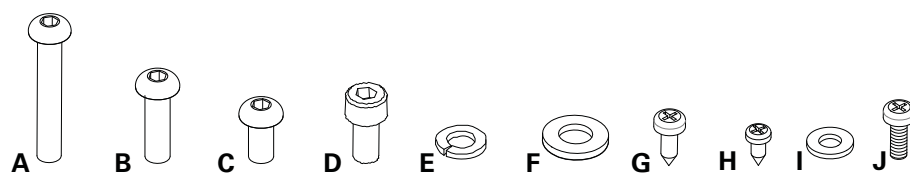
- Lees aandachtig de 'Belangrijke veiligheidsvoorschriften' voor de montage.
- Verzamel alle onderdelen die u nodig hebt bij iedere montagestap.
- Met behulp van de aanbevolen moersleutels draait u de bouten en moeren naar rechts (met de klok mee) om aan te spannen en naar links (tegen de klok in) om los te draaien.
- Wanneer u twee onderdelen vastmaakt, heft u de constructie voorzichtig op en kijkt u door de boutgaten. Op die manier kunt u de bout gemakkelijker door de gaten glijden.
- Voor de montage zijn mogelijk twee personen nodig.





Item	Aantal	Omschrijving	Item	Aantal	Omschrijving
1	1	Consoleblok	10	1	Dwarsstang
2	1	Achterpaneel console	11	1	Houder dwarsstang
3	1	Verticaal steunprofiel, rechts	12	1	Beschermkap handgreep, links
4	1	Beschermkap handgreep, rechts	13	1	Hartslagborstband
5	1	Toestelvoet (*)	14	1	Veiligheidssleutel
6	1	Beschermkap toestelvoet, rechts	15	1	Bekerhouder, links
7	1	Beschermkap toestelvoet, links	16	1	Bekerhouder, rechts
8	1	Netsnoer	17	1	Mediakabel (niet afgebeeld)
9	1	Verticaal steunprofiel, links			

⚠ WAARSCHUWING SNIJD de transportstrap rond de toestelvoet NIET door totdat het toestel, met de bovenkant omhoog gericht zoals afgebeeld, in de ruimte staat waar het zal worden gebruikt (*).



Item	Aantal	Omschrijving	Item	Aantal	Omschrijving
A	4	Bolkopinbusbout, M8x50	F	18	Vlakke sluitring, M8
B	4	Bolkopinbusbout, M8x25	G	13	Zelftappende schroef, M4,2x16
C	6	Bolkopinbusbout, M8x20	H	6	Zelftappende schroef, M3,9x9,5
D	4	Inbusbout met cilinderkop, M8x16	I	2	Vlakke sluitring, M4
E	18	Borgring, M8	J	4	Kruiskopschroevendraaier, M4x16

Opmerking: Bepaalde montageonderdelen zijn meegeleverd op de montagekaart als reserveonderdelen. Het is dus normaal dat er na de montage nog montagemateriaal overblijft.

Gereedschap

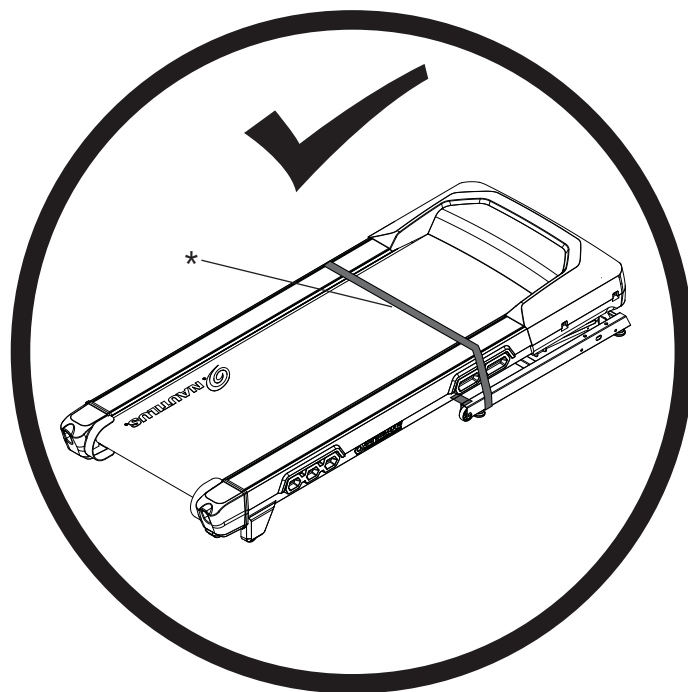
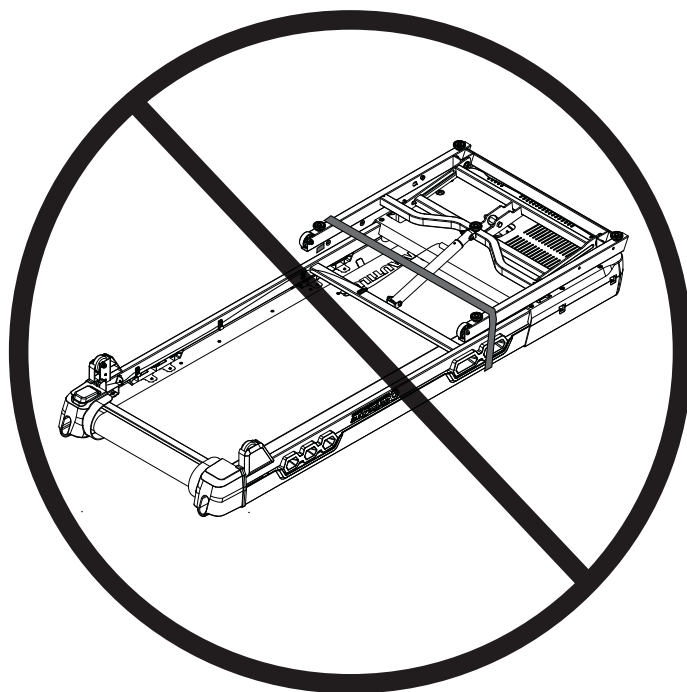
Inbegrepen



#2
6 mm

⚠ WAARSCHUWING

SNIJD de transportstrap rond de toestelvoet **NIET** door totdat het toestel, met de bovenkant omhoog gericht zoals afgebeeld, in de ruimte staat waar het zal worden gebruikt (*).



1. Vouw het loopvlak open op de toestelvoet

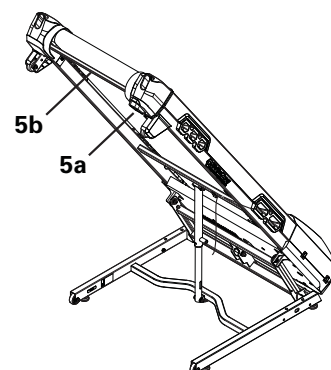
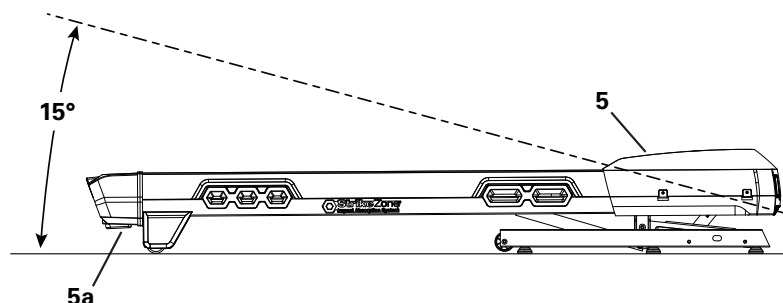
Snijd de transportstrap door zodra de toestelvoet correct in de trainingsruimte is geïnstalleerd. Houd de plastic ontgrendelingshendel van het bodemvlak (5a) onder het uiteinde van de rechterzijrail ingedrukt. Til het loopvlak met behulp van de steunstang (5b) onder de achterkant van de loopband op en houd de ontgrendelingshendel bij het begin van het vouwproces (0-15 graden) ingedrukt. Laat de ontgrendelingshendel los en til het loopvlak volledig omhoog om het hydraulische tilmechanisme te activeren. Zorg dat het hydraulische tilmechanisme correct vergrendeld is.

⚠ Pas geschikte veiligheidsmaatregelen en tiltechnieken toe. Buig uw knieën en ellebogen, houd uw rug recht en til het loopvlak op met beide armen tegelijk. Strek uw benen om het loopvlak op te tillen. Probeer of u het loopvlak met uw eigen kracht kunt optillen totdat de vergrendeling kan worden ingeschakeld. Roep indien nodig de hulp van een tweede persoon in.

Til het toestel niet op aan de loopband of de achterste rol. Deze onderdelen kunnen niet worden vastgezet en kunnen dus plots bewegen. Dit zou lichamelijk letsel of schade aan het toestel kunnen veroorzaken.

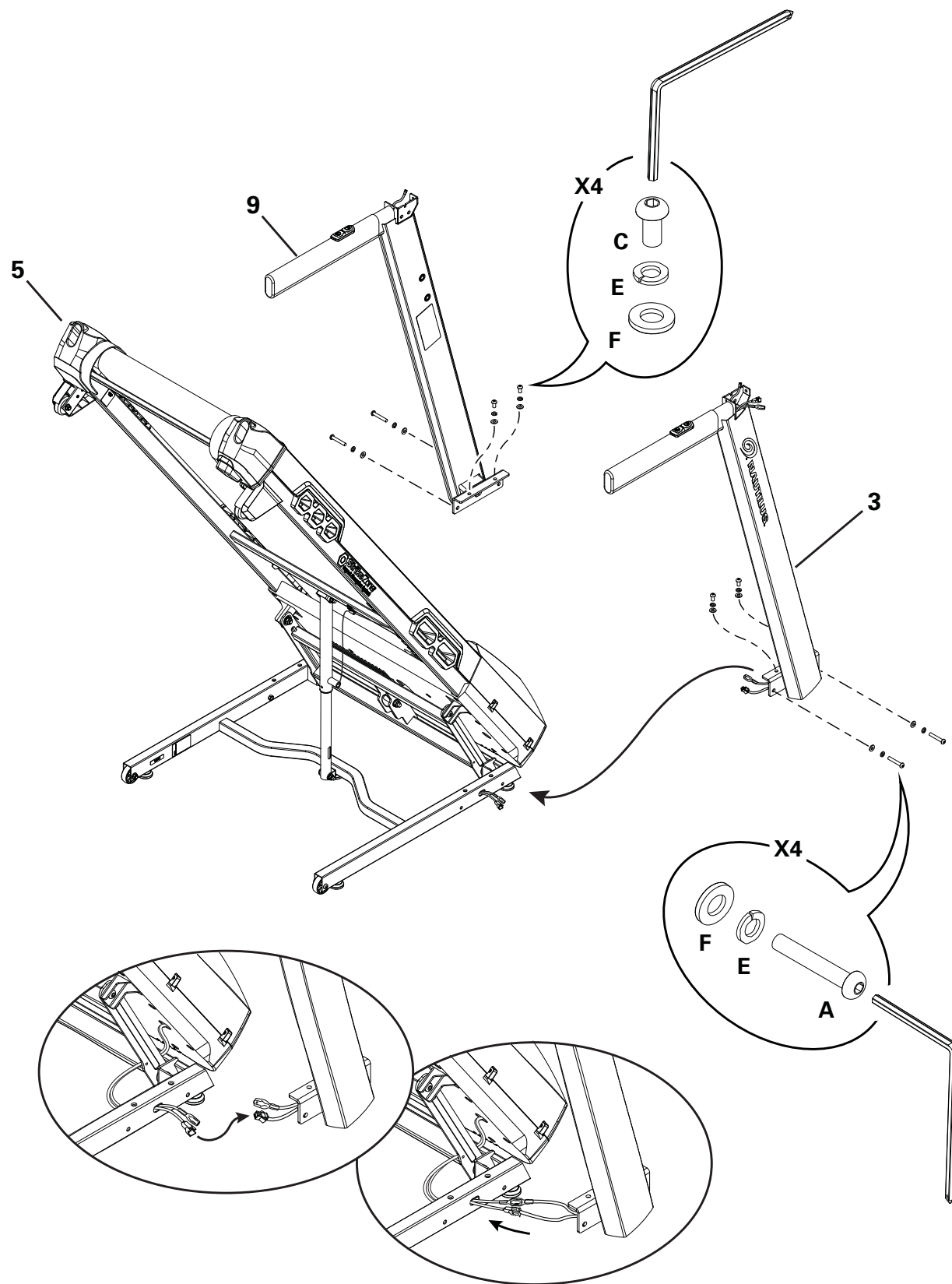
Controleer of de vergrendeling is ingeschakeld. Trek het loopvlak voorzichtig naar achteren en controleer of het niet beweegt. Blijf hierbij uit de baan van het bewegingspad in het geval dat de loopband niet vergrendeld is.

⚠ Leun niet tegen de loopband wanneer deze is opgevouwen. Plaats er geen voorwerpen op die ertoe zouden kunnen leiden dat de loopband onstabiel wordt of valt.



2. Sluit de I/O-kabels (input/output) en aardingskabels aan en bevestig de verticale steunprofielen aan het frame

NB: Krimp de kabels niet. Draai het montagemateriaal niet volledig aan totdat u dit gevraagd wordt.

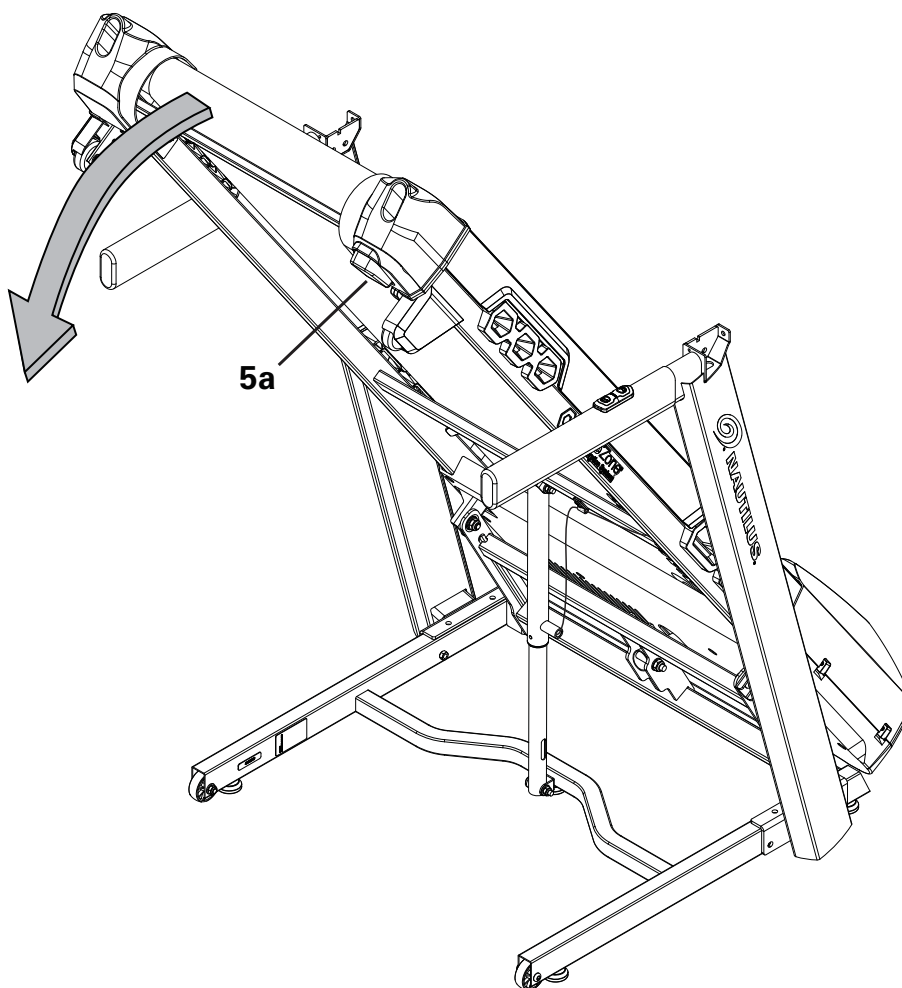


3. Vouw het loopvlak dicht

Ga aan de rechterzijde van het toestel staan. Houd de plastic ontgrendelingshendel van het bodemvlak (5a) onder het uiteinde van de rechterzijrail ingedrukt. Houd de achterkant van het loopvlak omhoog en laat de ontgrendelingshendel los.

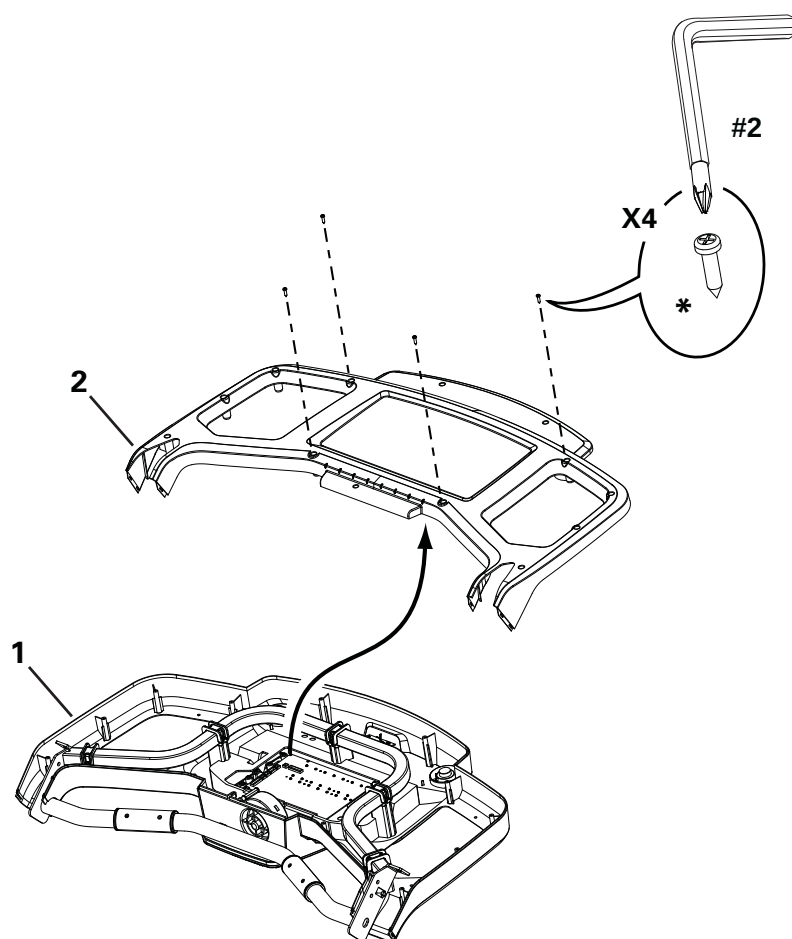
 **Blijf uit de baan van het bewegingspad van het loopvlak.**

Het hydraulische tilmechanisme is ingesteld om voorzichtig te dalen. Houd het loopvlak vast tot ongeveer 2/3 van de neerwaartse beweging. Zorg dat u de juiste tiltechniek toepast. Buig uw knieën en houd uw rug recht. Gebruik uw beenkracht om het gewicht neer te zetten. Het loopvlak kan mogelijk snel dalen op het einde van de beweging.



4. Verwijder het achterpaneel van de console van het consoleblok

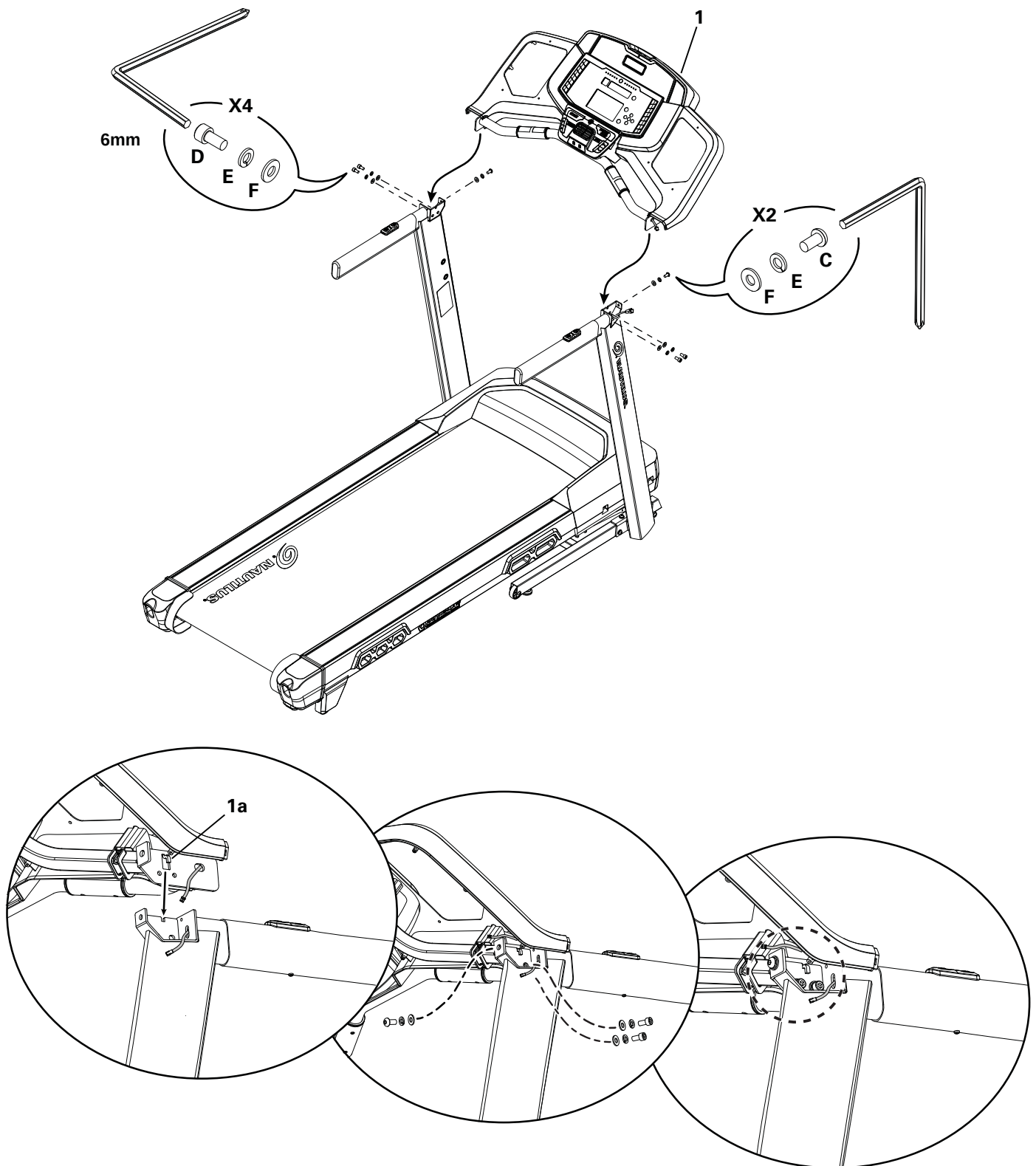
Opmerking: Verwijder het vooraf geïnstalleerde montagemateriaal (*).



5. Bevestig de console aan het gemonteerde frame

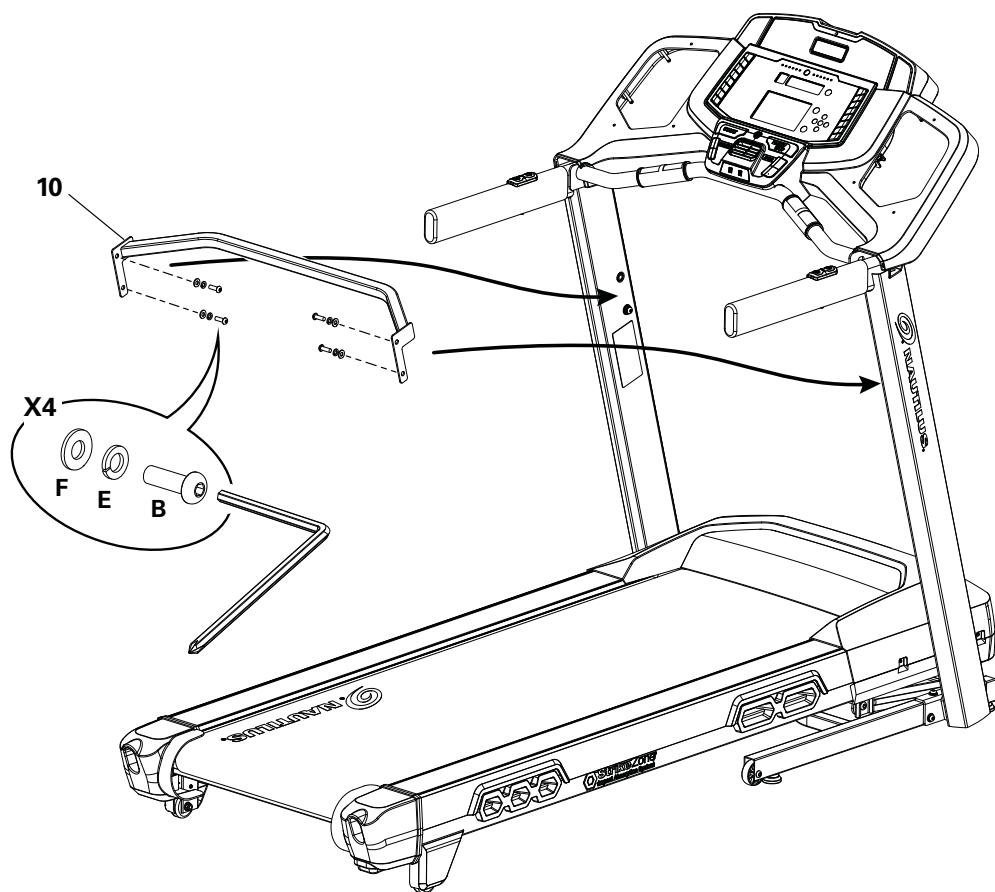
NB: Zorg dat de haken (1a) aan weerskanten van de console in de uitsparingen van de verticale steunprofielen zitten. Verwijder de kabelbinders en de elastieken waarmee de kabels zijn vastgebonden. Krimp de kabels niet.

Draai het montagemateriaaal niet volledig aan totdat u dit gevraagd wordt.



6. Bevestig de dwarsstang aan de verticale steunprofielen

Opmerking: Maak, indien nodig, de schroeven uit Stap 5 los om de installatie van de dwarsstang gemakkelijker te maken.

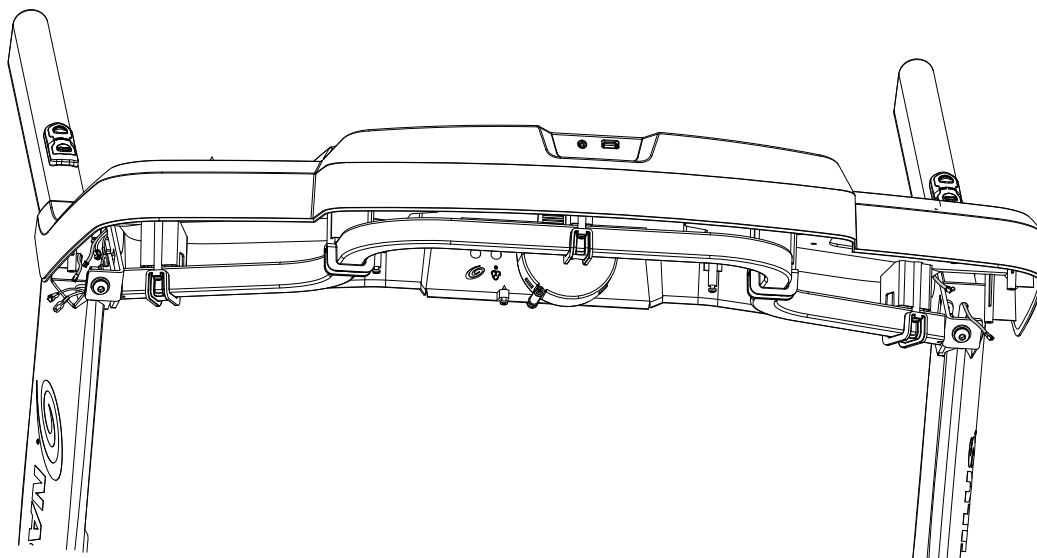


7. Sluit de I/O-kabels, de aardingskabels en de kabels voor de snelheids- en hellingsregeling op afstand aan

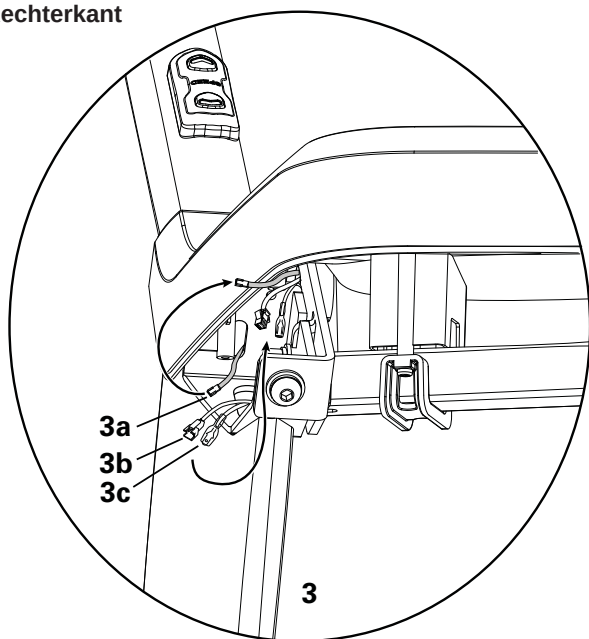
Linkerkant: Sluit de kabel voor de hellingsregeling op afstand (9a) op de console aan.

Rechterkant: Sluit de I/O-kabel (3b) en aardingskabel (3c) van het verticale steunprofiel op de console aan, evenals de kabel voor de snelheidsregeling op afstand (3a).

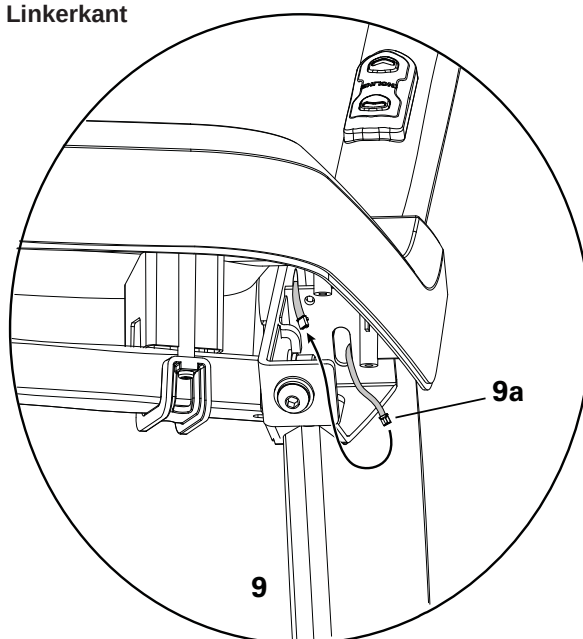
NB: Krimp de kabels niet.



Rechterkant

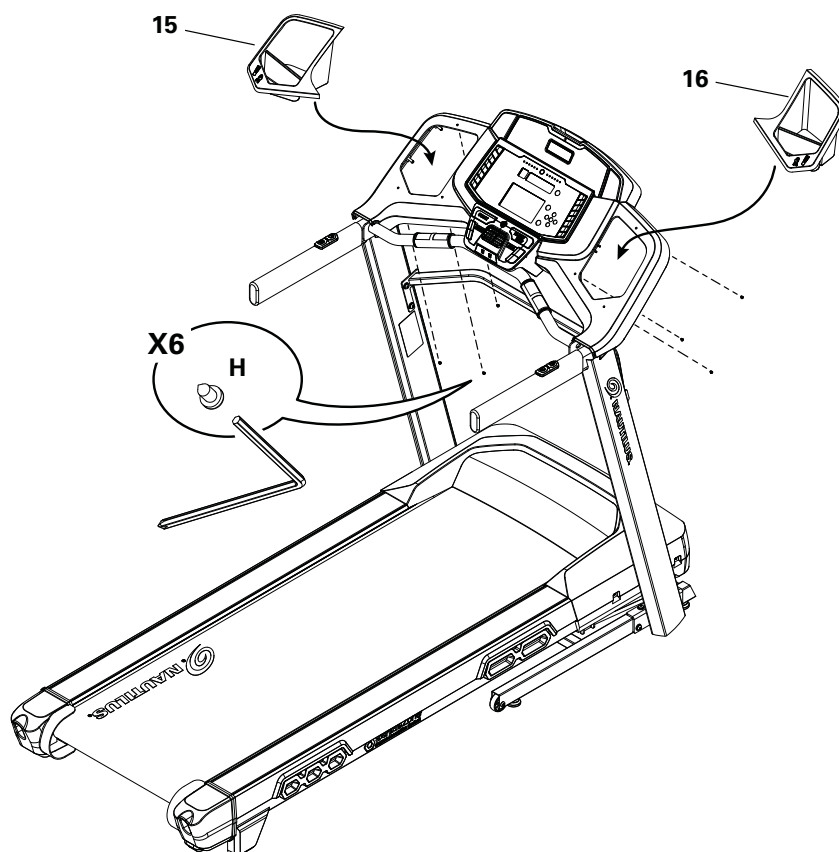


Linkerkant

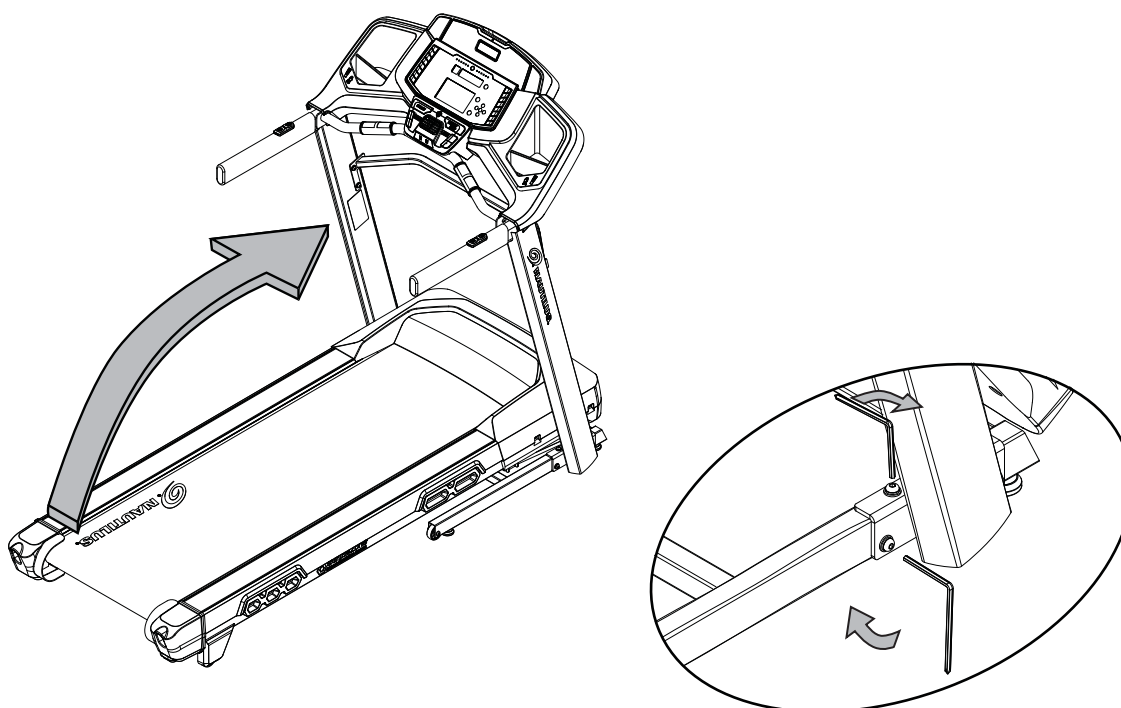


8. Bevestig de bekerhouders op de console

NB: De randen van de bekerhouders moeten gelijk zijn met het voorpaneel van de console.

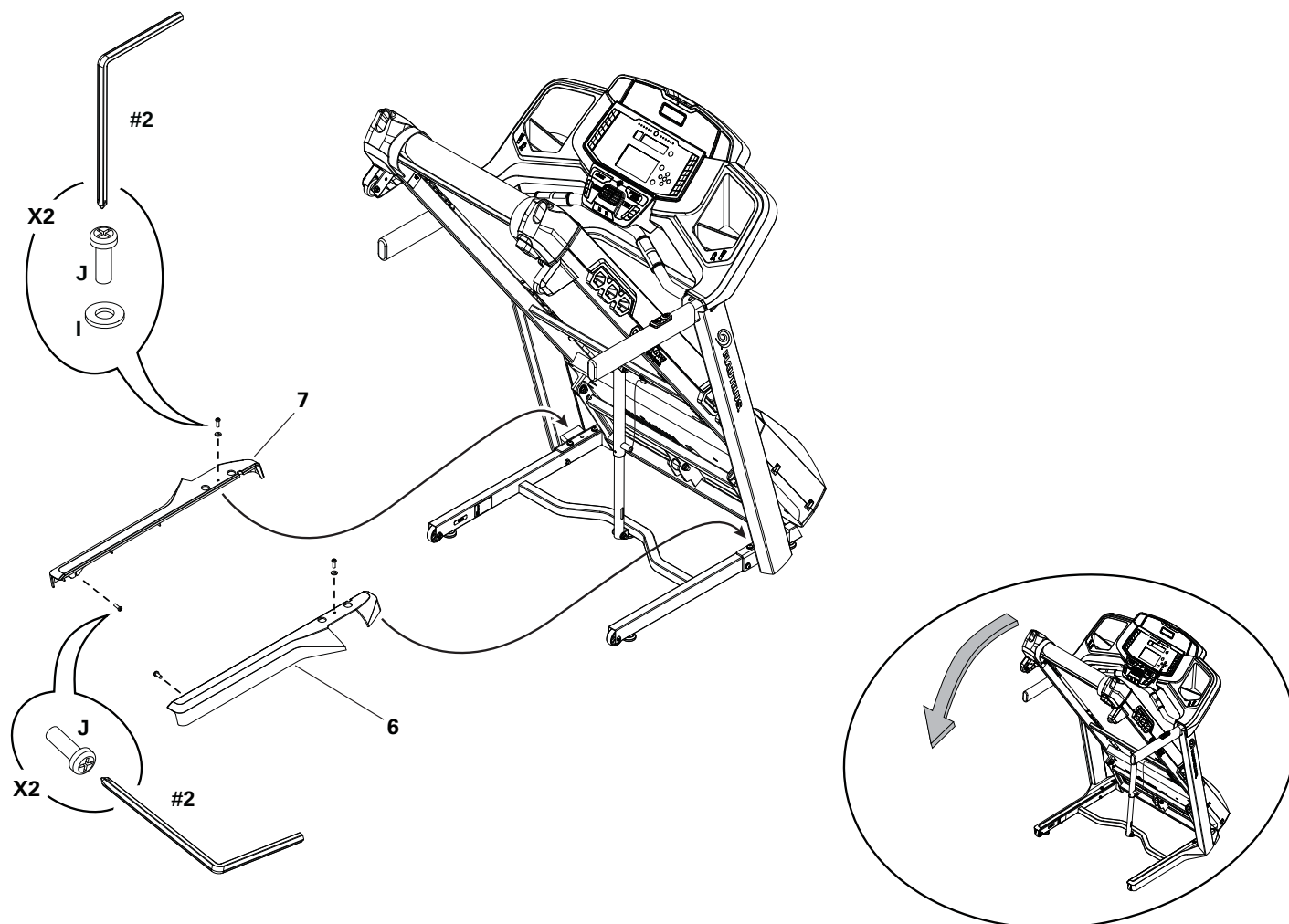


9. Vouw het loopvlak open en draai AL het montage materiaal uit de vorige stappen aan



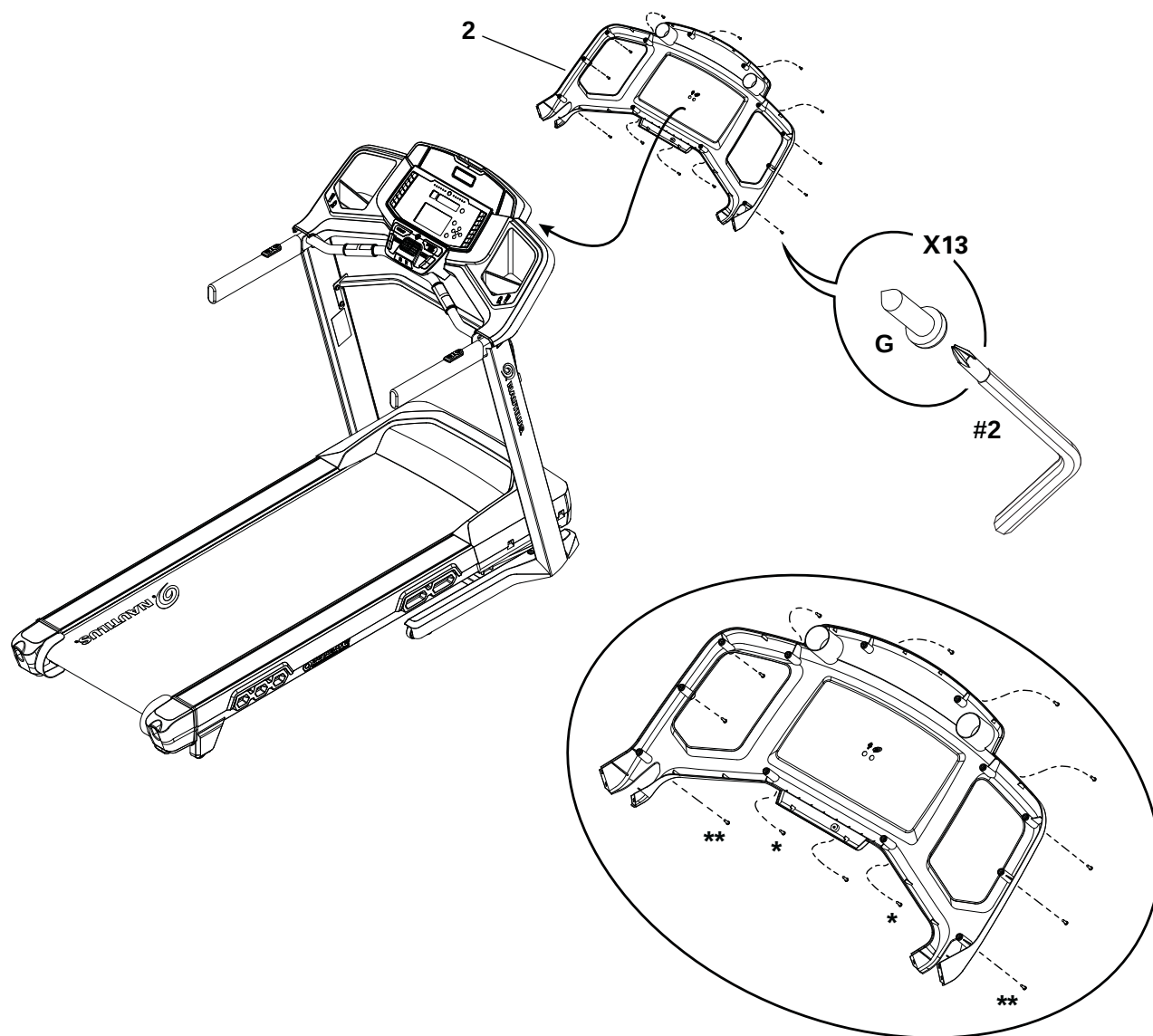
10. Bevestig de beschermkappen van de toestelvoet op het gemonteerde frame en vouw vervolgens het loopvlak dicht

Opmerking: Vouw het loopvlak dicht nadat u de beschermkappen van de toestelvoet hebt geïnstalleerd.



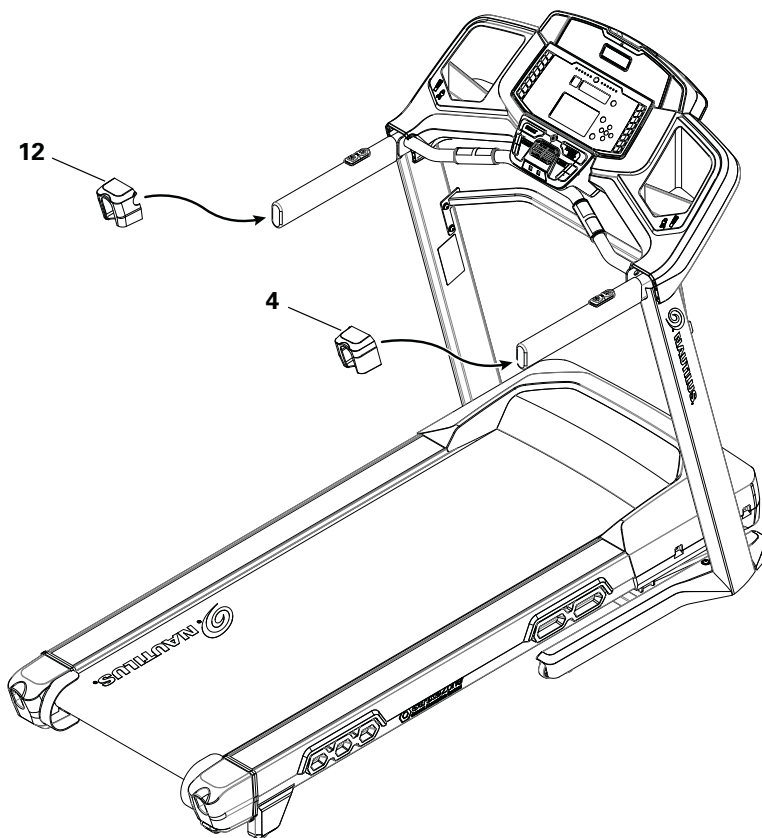
11. Bevestig het achterpaneel van de console aan de gemonteerde console

NB: Bevestig het onderstaande montage materiaal met (*) eerst, daarna het montage materiaal met (**) **en ten slotte het resterende** montage materiaal.

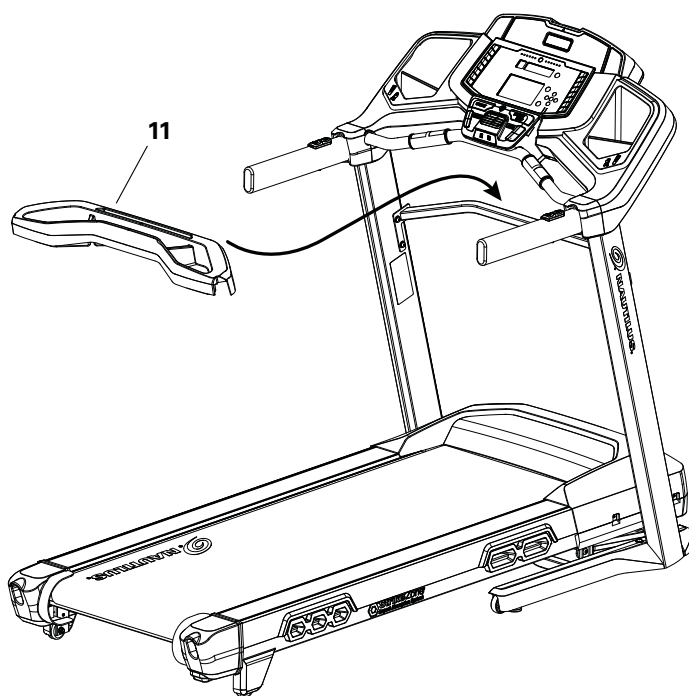


12. Bevestig de beschermkappen van de handgreep aan het gemonteerde frame

Opmerking: Schuif de beschermkappen van de handgreep over de handgreep en kantel ze om ze over de afstandsbedieningstoetsen te glijden. Zorg dat de lipjes op de beschermkappen in de console vastklikken.

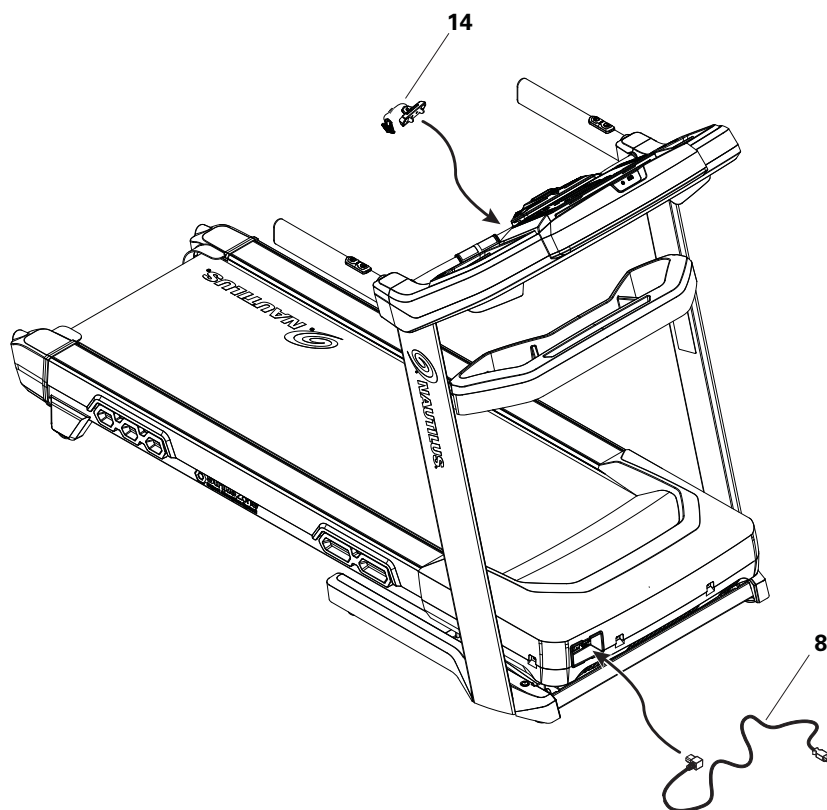


13. Plaats de houder op de dwarsstang



14. Sluit het netsnoer en de veiligheidssleutel op het gemonteerde frame aan

! Sluit dit toestel alleen aan op een correct geaard stopcontact (raadpleeg Instructies i.v.m. aarding).



15. Laatste controle

Zorg dat al het montagemateriaal goed vastzit en dat de componenten correct gemonteerd zijn.

Noteer het serienummer in het daarvoor bedoelde veld vooraan in deze handleiding.

! Gebruik het toestel niet totdat het volledig gemonteerd en gecontroleerd is op correcte werking, in overeenstemming met de gebruikershandleiding.

Opslag en verplaatsen van het toestel

! Het toestel kan door één of meerdere personen worden verplaatst. Wees voorzichtig bij het verplaatsen van het toestel. De loopband is zwaar en kan lastig te manoeuvreren zijn. Probeer of u het toestel met uw eigen kracht kunt verplaatsen. Roep indien nodig de hulp van een tweede persoon in.

1. Verwijder de veiligheidssleutel.

WAARSCHUWING! Wanneer het toestel niet in gebruik is, verwijdt u de veiligheidssleutel en bewaart u deze buiten het bereik van kinderen.

2. Controleer of de aan/uit-schakelaar is uitgeschakeld en het netsnoer is losgekoppeld.

! Til nooit de voorkant van het toestel op om het toestel te verplaatsen of te transporteren. Draaiende of bewegende onderdelen kunnen lichaamsdelen klemmen, wat kan leiden tot lichamelijk letsel.

3. U moet de loopband openvouwen voordat u hem verplaatst. Verplaats de loopband nooit wanneer hij niet is opgevouwen.

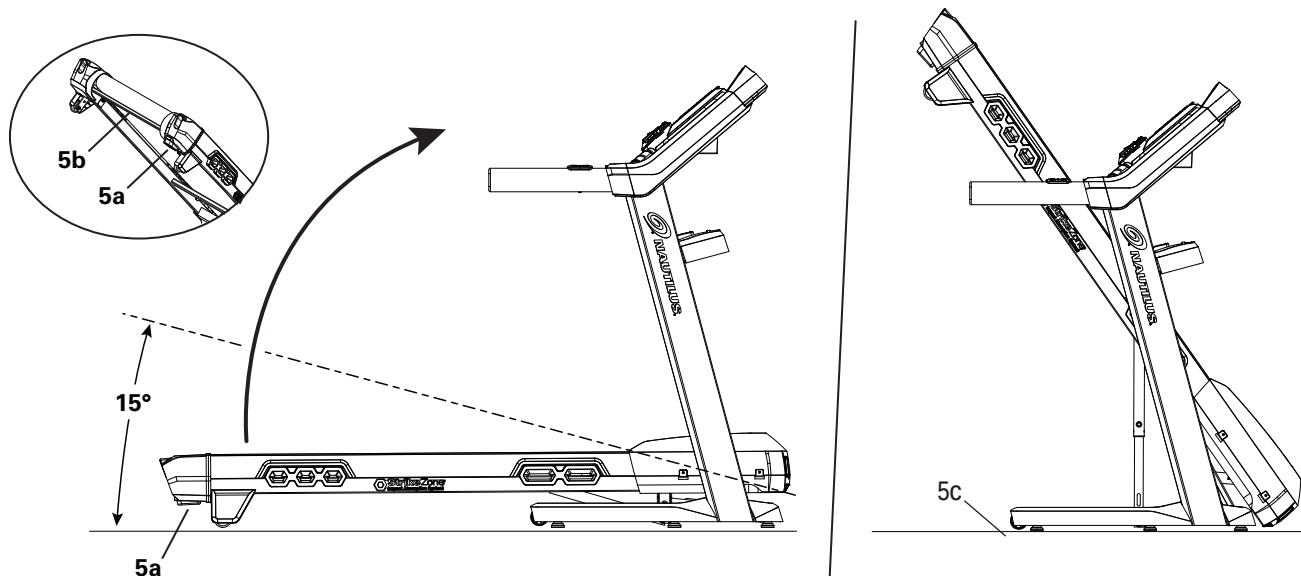
4. Voorzie een veilige ruimte rond, op en boven uw loopband. Zorg dat er geen voorwerpen kunnen worden gemorst of een blokkering veroorzaken in de volledig opgevouwen stand.

! Voorzie voldoende ruimte in de hoogte voor wanneer het bodemvlak omhoog wordt gezet.

5. Houd de plastic ontgrendelingshendel van het bodemvlak (5a) onder het uiteinde van de rechterzijrail ingedrukt. Til het loopvlak met behulp van de steunstang (5b) onder de achterkant van de loopband op en houd de ontgrendelingshendel bij het begin van het vouwproces (0-15 graden) ingedrukt. Laat de ontgrendelingshendel los, til het loopvlak volledig omhoog en activeer het hydraulische tilmechanisme. Zorg dat het hydraulische tilmechanisme correct vergrendeld is. U hoort een klikgeluid wanneer het hydraulische tilmechanisme in de vergrendelde stand schuift.

! Pas geschikte veiligheidsmaatregelen en tiltechnieken toe. Buig uw knieën en ellebogen, houd uw rug recht en til het loopvlak op met beide armen tegelijk. Strek uw benen om het loopvlak op te tillen. Probeer of u het loopvlak met uw eigen kracht kunt optillen totdat de vergrendeling kan worden ingeschakeld. Roep indien nodig de hulp van een tweede persoon in.

Til het toestel niet op aan de loopband of de achterste rol. Deze onderdelen kunnen niet worden vastgezet en kunnen dus plots bewegen. Dit zou lichamelijk letsel of schade aan het toestel kunnen veroorzaken.



6. Controleer of de vergrendeling is ingeschakeld. Trek het loopvlak voorzichtig naar achteren en controleer of het niet beweegt. Blijf hierbij uit de baan van het bewegingspad in het geval dat de loopband niet vergrendeld is.

! Leun niet tegen de loopband wanneer deze is opgevouwen. Plaats er geen voorwerpen op die ertoe zouden kunnen leiden dat de loopband onstabiel wordt of valt.

Sluit het netsnoer niet aan of laat de loopband niet werken wanneer hij is opgevouwen.

7. Til de toestelvoet van de opengevouwen loopband voorzichtig een klein beetje naar achteren op de transportwielen (5c) terwijl u de steunstang (5b) vasthoudt.

! Gebruik de console, de handgrepen of het opgeheven loopvlak niet om de loopband op te tillen of te verplaatsen. De loopband zou beschadigd kunnen raken.

Blijf uit de baan van het bewegingspad van het opgeheven loopvlak.

8. Rol het toestel op de transportwielen (5c) naar de nieuwe locatie.

! Plaats geen voorwerpen waar het loopvlak zich zou bevinden in verlaagde positie.

NB: Verplaats het toestel voorzichtig, zodat het geen andere voorwerpen raakt. Hierdoor zou de console beschadigd kunnen raken.

9. Raadpleeg de procedure voor het dichtvouwen van het toestel in deze handleiding voordat u de loopband in gebruik neemt.

Dichtvouwen van het toestel

1. Zorg dat er voldoende ruimte is om het loopvlak te laten zakken.

! Voorzie een minimale ruimte achter het toestel van 2 m en 0,6 m aan weerszijden. Dit is de aanbevolen veiligheidsafstand voor toegang en beweging rond het toestel, en voor het afstappen bij noodgevallen.

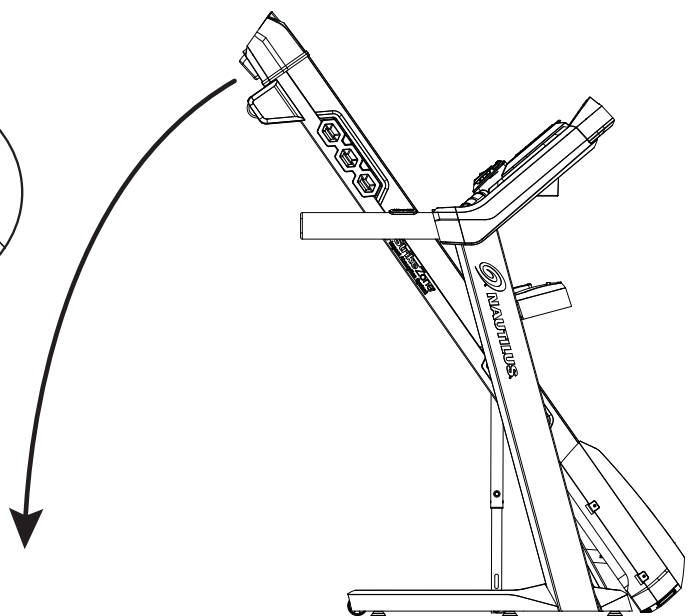
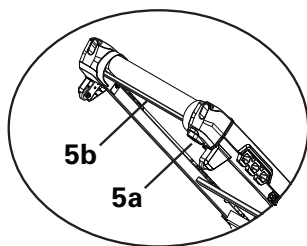
Plaats het toestel op een schone, harde en vlakke ondergrond zonder ongewenst materiaal of andere voorwerpen die u in uw bewegingsvrijheid kunnen beperken en met voldoende trainingsruimte. Een rubberen mat onder het toestel is aanbevolen om elektrostatische ontlading te voorkomen en uw vloer te beschermen.

Zorg dat de trainingsruimte die u gebruikt, voldoende hoog is. Houd hierbij rekening met de lengte van de gebruiker en de maximale helling van het loopvlak.

2. Zorg dat er geen voorwerpen op of rond de loopband kunnen worden gemorst of een blokkering veroorzaken in de volledig dichtgevouwen stand.
3. Ga aan de rechterzijde van het toestel staan. Houd de plastic ontgrendelingshendel van het bodemvlak (5a) onder het uiteinde van de rechterzijrail ingedrukt. Druk de ontgrendelingshendel in terwijl u de steunstang (5b) vasthoudt.

! Blijf uit de baan van het bewegingspad van het loopvlak.

4. Het hydraulische tilmechanisme is ingesteld om voorzichtig te dalen. Houd het loopvlak vast tot ongeveer 2/3 van de neerwaartse beweging. Zorg dat u de juiste tiltechniek toepast. Buig uw knieën en houd uw rug recht. Gebruik uw beenkracht om het gewicht neer te zetten. Het loopvlak kan mogelijk snel dalen op het einde van de beweging.



Het toestel nivelleren

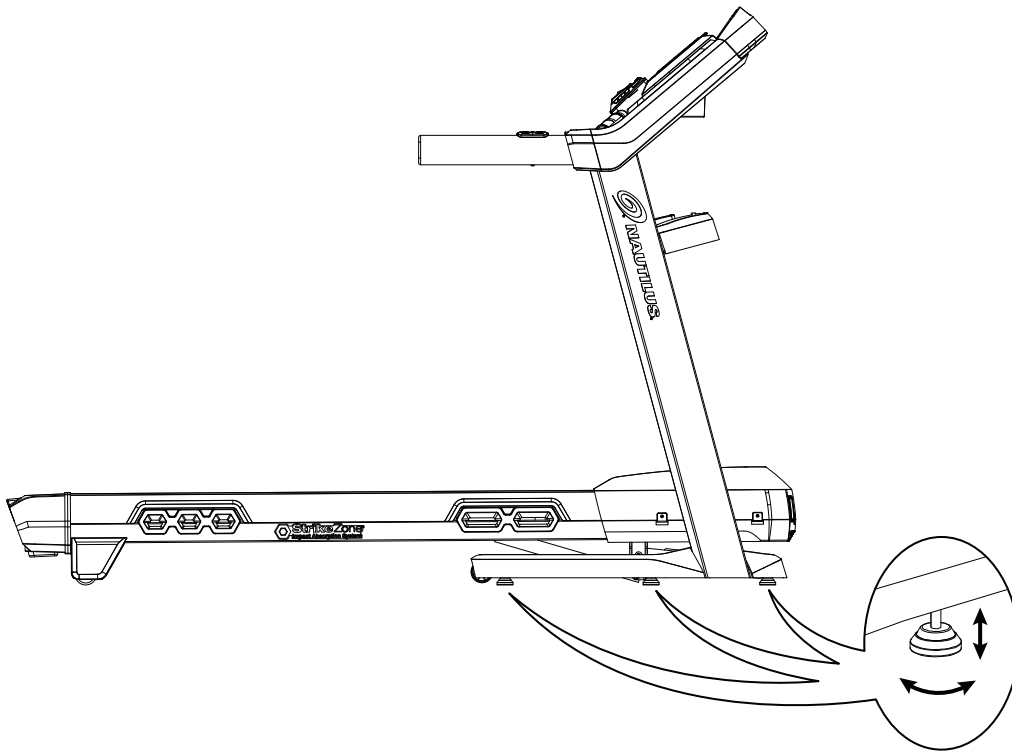
Het toestel moet worden genivelleerd als de trainingsruimte oneffen is. Werkwijze voor het afstellen:

1. Plaats het toestel in uw trainingsruimte.
2. Verstel de stelpootjes totdat ze allemaal contact maken met de vloer.

! Verstel de stelpootjes niet te hoog, waardoor ze loskomen of van het toestel worden afgeschroefd. Dit zou lichamelijk letsel of schade aan het toestel kunnen veroorzaken.

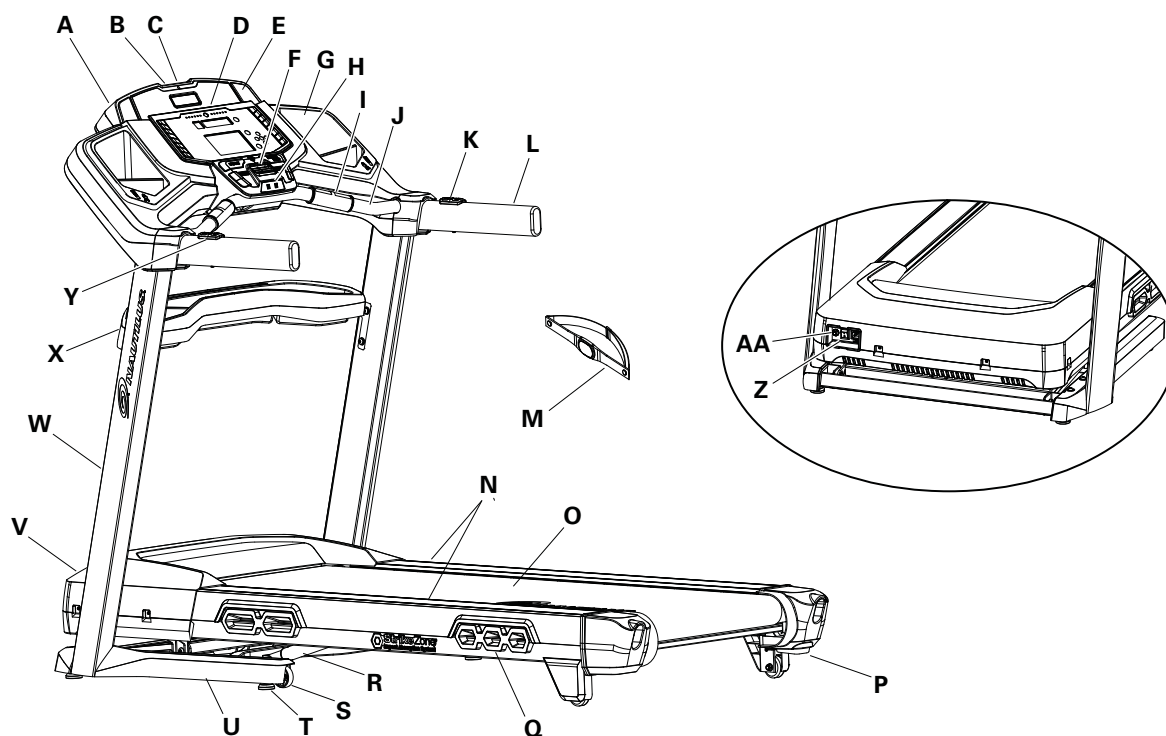
3. Verstel totdat het toestel waterpas staat.

Zorg dat het toestel waterpas staat en stabiel is voordat u begint te trainen.



Loopband

Uw toestel is uitgerust met een duurzame loopband van hoge kwaliteit die voorzien is op lange uren van betrouwbare service. Een loopband die gedurende een lange periode heeft stilgestaan, in de fabrieksverpakking of na de montage, kan bij het opstarten een 'bonzend' geluid produceren. Dat komt door de band die over de kromming van de voorste en achterste rollen rolt. Dat is normaal en wijst niet op een probleem met uw toestel. Nadat u de loopband een tijdje hebt gebruikt, zal het bonzende geluid verdwijnen. Hoe lang dit duurt, hangt af van de omgevingstemperatuur en -vochtigheid waarin de loopband moet werken.



A	Console	P	Ontgrendelingshendel bodemvlak
B	USB-poort	Q	Demper
C	Mp3-ingang	R	Hydraulisch tilmechanisme
D	Mediadraagblad	S	Transportwiel
E	Luidspreker	T	Stelpootje
F	Ventilator	U	Toestelvoet
G	Bekerhouder	V	Motorpaneel
H	Slot noodveiligheidssleutel	W	Verticale steunprofielen
I	Contactsensoren voor hartslagmeting (CHR)	X	Houder dwarsstang
J	Ergonomische stang	Y	Hellingsregeling op afstand
K	Snelheidsregeling op afstand	Z	Aan/uit-schakelaar
L	Handgreep	AA	AC-ingang
M	Hartslagborstband	BB	Telemetrische hartslagontvanger (HR) - niet afgebeeld
N	Opstaprails aan de zijkanten	CC	Bluetooth®-connectiviteit (niet afgebeeld)
O	Loopband en bodemvlak	DD	Mediakabel (niet afgebeeld)

⚠ WAARSCHUWING

Gebruik de waarden die door de computer van het toestel worden berekend of opgemeten uitsluitend ter informatie. De hartslag die wordt weergegeven, is een benadering en mag alleen ter referentie worden gebruikt. Overmatig trainen kan ernstig letsel of de dood veroorzaken. Staak de training onmiddellijk als u zich zwak voelt.

Consolefuncties

De console verstrekt belangrijke informatie over uw training en verleent u controle over de weerstandsniveaus tijdens het trainen. De console is voorzien van aanraaktoetsen waarmee u door de trainingsprogramma's kunt navigeren.



Consoledisplay

Pictogram gangmaker - geeft de locatie van de gangmaker tijdens de training weer.

Gebruikerindicatielampen - de gebruikerindicatielampen geven de voortgang van de gebruiker in de training weer ten opzichte van de gangmaker.

Conditie-scoredisplay - Op het conditiescoredisplay wordt de huidige conditiescore van het geselecteerde gebruikersprofiel weergegeven.

Doeldisplay - Op het doeldisplay wordt het gekozen type doel (Afstand, Tijd of Calorieën) weergegeven, en de waarde ervan.

Gebruikersprestatiedisplay - Op het gebruikersprestatiedisplay wordt het verschil weergegeven tussen de gebruiker en de gangmaker. De pijlen geven aan of de gebruiker voorloopt (pijl OMHOOG) of achterloopt (pijl OMLAAG) op de gangmaker.

COMPARE-toets - Druk op deze toets om de gewenste trainingsgangmaker te selecteren. Gemiddeld, Best of Uit.

USER-toets - Druk op deze toets om het gewenste gebruikersprofiel te selecteren. Het Actieve-gebruikerdisplay zal worden aangepast.

Verhoogtoets (▲) - Verhoogt de huidige waarde of beweegt door de beschikbare opties

Toets Links (◀) - Verandert het segment dat momenteel actief is en beweegt door de opties

OK-toets - Bevestigt informatie of een selectie

Verlaagtoets (▼) - Verlaagt de huidige waarde of beweegt door de beschikbare opties

Toets Rechts (▶) - Verandert het segment dat momenteel actief is en beweegt door de opties

PROGRAMS-toets - Selecteert een categorie van trainingsprogramma's

Vooraf ingestelde hellingstoetsen - Selecteert een hellingswaarde voor het loopvlak. Druk binnen de 12 seconden nadat u op een hellingstoets met een vooraf ingestelde waarde hebt gedrukt, op de Enter-toets voor hellingswaarden om het loopvlak in te stellen op de gewenste helling.

Enter-toets voor hellingswaarden - Activeert de hellingsmotor om het loopvlak aan te passen aan de geselecteerde vooraf ingestelde hellingswaarde.

START-toets - Start een Quick Start-training, start een programmatraining op maat van de gebruiker of hervat een onderbroken training.

FAN-toets - Bedient de ventilator met drie snelheden

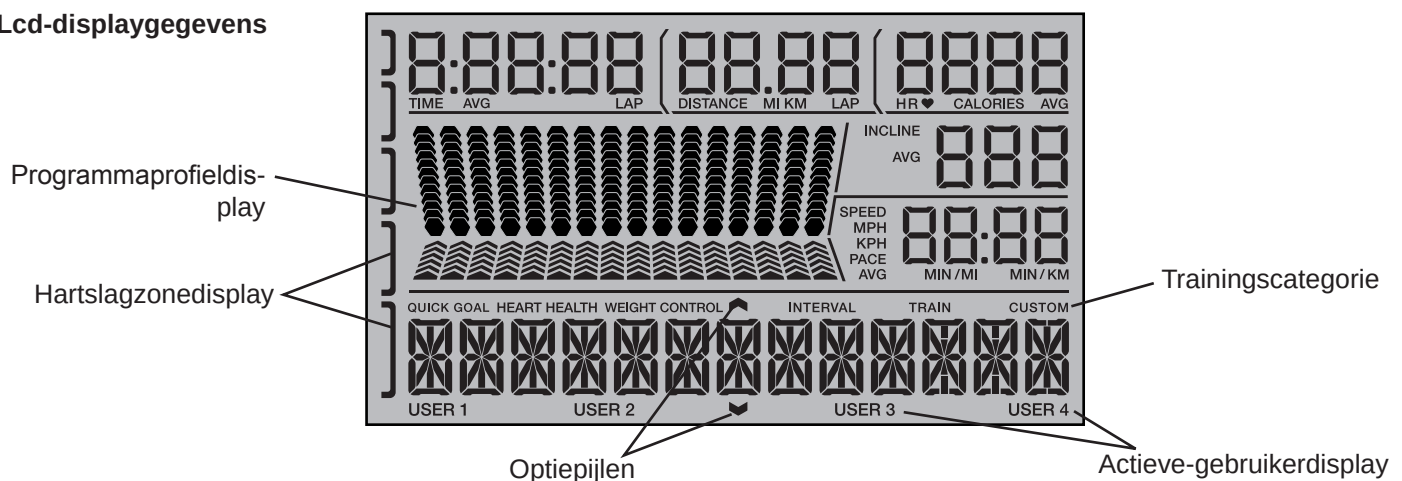
PAUSE/STOP-toets - Pauzeert een actieve training, beëindigt een onderbroken training of keert terug naar het vorige menu

Vooraf ingestelde snelheidstoetsen - Selecteert een snelheidswaarde voor de loopband. Druk binnen de 12 seconden nadat u op een snelheidstoets met een vooraf ingestelde waarde hebt gedrukt, op de Enter-toets voor snelheidswaarden om de loopband in te stellen op de gewenste snelheid.

Opmerking: De eenheden kunnen worden ingesteld op kilometer per uur (km/h) of mijl per uur (mph) in de Instelmodus van de console.

Enter-toets voor snelheidswaarden - Past de snelheid van de loopband aan de geselecteerde vooraf ingestelde snelheidswaarde aan.

Lcd-displaygegevens



Programmaprofieldisplay

Het programmaprofieldisplay geeft het loopprofiel van het trainingsprogramma weer. Een loopprofiel bestaat uit 16 kolommen of segmenten. Het loopprofiel heeft twee variabelen voor elk segment: helling (zeshoeken, bovenaan) en snelheid (pijlen, onderaan).

Hoe intenser de helling- of snelheidsinstelling, des te hoger het niveau voor dat segment. Het knipperende segment geeft uw huidige interval weer.

Hartslagzonedisplay

Het hartslagzonedisplay toont in welke zone de huidige hartslagwaarde valt voor de huidige gebruiker. Deze hartslagzones kunnen worden gebruikt als een trainingsrichtlijn voor een bepaalde doelzone (max., anaeroob, aeroob, vetverbranding en opwarmen).

! Vraag een arts om advies voordat u een trainingsprogramma start. Staak de training als u pijn of benauwdheid op de borst voelt, kortademig wordt of u flauw voelt. Vraag uw arts om advies voordat u het toestel opnieuw begint te gebruiken. Gebruik de waarden die door de computer van het toestel worden berekend of opgemeten uitsluitend ter informatie. De hartslag die wordt weergegeven, is een benadering en mag alleen ter referentie worden gebruikt.

Opmerking: Als er geen hartslag wordt gedetecteerd, dan is het HRZ-display leeg.

Optiepijlen

De optiepijlen informeren de gebruiker waar hij zich bevindt in een lijst van opties met behulp van de functies MORE (Meer) en PREVIOUS (Vorige) opties.

Indien de functie MORE opties (pijl omlaag) actief is, dan kunt u met behulp van de Verlaagtoets (▼) extra opties bekijken. MORE opties (pijl omlaag) is actief totdat de gebruiker het einde van de lijst bereikt. Wanneer de gebruiker het einde van de optielijst bereikt, wordt de functie MORE opties (pijl omlaag) gedeactiveerd en verstrekt de Verlaagtoets (▼) geen verdere opties meer.

De functie PREVIOUS opties (pijl omhoog) wordt actief zodra de gebruiker door de lijst begint te navigeren. Bekijk de vorige opties met behulp van de Verhoogtoets (▲).

Actieve-gebruikerdisplay

Het Actieve-gebruikerdisplay geeft aan welk gebruikersprofiel momenteel is geselecteerd.

Tijd / Ronde (tijd)

Het Tijdsdisplay toont de totale duur van de training, de gemiddelde duur voor het gebruikersprofiel of de totale werkingstijd van het toestel.

Opmerking: De maximale tijd voor een Quick Start-training bedraagt 9 uur, 59 minuten en 59 seconden (9:59:59).

Op het Rondedisplay (Tijd) verschijnt de tijd van het rondje dat net werd afgelegd. Tijdens een training wordt deze trainingswaarde alleen weergegeven wanneer een ronde is voltooid.

Afstand / Ronde (telling)

Het Afstandsddisplay toont de afgelegde afstand (mijl of km) tijdens de training.

Op het Rondedisplay (telling) verschijnt het totale aantal rondes dat tijdens de training werd afgelegd. Tijdens een training wordt deze trainingswaarde alleen weergegeven wanneer een ronde is voltooid, of in de trainingsresultatenmodus (alleen volledig afgelegde rondes, geen komma's).

Opmerking: De afstand van een ronde kan voor iedere gebruiker worden aangepast in de modus 'Edit User Profile' (Gebruikersprofiel bewerken). De standaardwaarde is 0,4 km.

Hartslag (HR) / Calorieën

Het Hartslagdisplay toont het aantal slagen per minuut (BPM) van de hartslagmeter. Wanneer de console een hartslagsignaal ontvangt, begint het pictogram te knipperen.

! Vraag een arts om advies voordat u een trainingsprogramma start. Staak de training als u pijn of benauwdheid op de borst voelt, kortademig wordt of u flauw voelt. Vraag uw arts om advies voordat u het toestel opnieuw begint te gebruiken. De hartslag die wordt weergegeven, is een benadering en mag alleen ter referentie worden gebruikt.

Calorieën

Het Calorieëndisplay toont het aantal calorieën dat u naar schatting tijdens het trainen hebt verbrand.

Helling

Het Hellingsdisplay geeft de huidige hellingsgraad van het loopvlak weer.

Snelheid / Tempo

Het Snelheidsdisplay geeft de snelheid van de band weer in mijl per uur (mph) of kilometer per uur (km/u).

Het Tempodisplay geeft de huidige tijd weer om een kilometer (of mijl) af te leggen met de huidige snelheidswaarde.

Opmerking: De maximale waarde voor het veld Tempo is 99:59.

Bluetooth®-connectiviteit met de 'Nautilus Trainer™'-fitnessapp

Dit fitnessstoestel is uitgerust met Bluetooth®-connectiviteit en kan draadloos synchroniseren met de fitnessapp 'Nautilus Trainer™' op ondersteunde apparaten. De app synchroniseert met uw fitnessstoestel voor het volgen van het totale aantal verbruikte calorieën, de duur, de afstand en nog veel meer. Elke training wordt geregistreerd en opgeslagen voor snelle consultatie. Bovendien synchroniseert de app uw trainingsgegevens automatisch met Under Armour® Connected Fitness, waardoor het bereiken van uw dagelijkse caloriendoel gemakkelijker wordt dan ooit tevoren! Volg uw resultaten en deel ze met vrienden en familie.

1. Download de gratis app, Nautilus Trainer™. De app is beschikbaar op App Store en Google Play™.

Opmerking: Raadpleeg de app op App Store of Google Play™ voor een volledige lijst van ondersteunde apparaten.

2. Volg de instructies op de app om uw apparaat met uw fitnessstoestel te synchroniseren.
3. Om uw trainingsgegevens met Under Armour® Connected Fitness te synchroniseren klikt u op het gewenste programma en meldt u zich aan met uw logingegevens.

Opmerking: De 'Nautilus Trainer™'-fitnessapp zal uw trainingen automatisch synchroniseren na de eerste synchronisatie.

Training met andere fitnessapps

Dit fitnessstoestel beschikt over geïntegreerde Bluetooth®-connectiviteit, waardoor het toestel kan worden gebruikt met een aantal digitale partners. Voor onze meest recente lijst van ondersteunde partners gaat u naar: www.nautilus.com/partners.

Opladen via USB

Als een USB-apparaat op de USB-poort wordt aangesloten, zal het apparaat worden opgeladen indien dat mogelijk is. Het vermogen dat door de USB-poort wordt afgeleverd, is mogelijk niet voldoende om het apparaat tegelijkertijd te bedienen en op te laden.

Opmerking: Afhankelijk van de stroomsterkte van het apparaat is het vermogen dat door de USB-poort wordt afgeleverd, mogelijk niet voldoende om het apparaat tegelijkertijd te gebruiken en op te laden.

Borstband

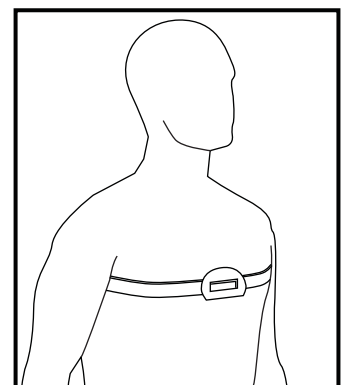
Met de meegeleverde hartslagborstband kunt u uw hartslag op elk gewenst moment tijdens uw training volgen:



Vraag een arts om advies voordat u een trainingsprogramma start. Staak de training als u pijn of benauwdheid op de borst voelt, kortademig wordt of u flauw voelt. Vraag uw arts om advies voordat u het toestel opnieuw begint te gebruiken. De hartslag die wordt weergegeven, is een benadering en mag alleen ter referentie worden gebruikt.

De hartslagmeter is aan een borstband vastgemaakt, zodat u tijdens het trainen uw handen vrij hebt. De borstband omdoen:

1. Maak de zender vast aan de elastische borstband.



2. Bevestig de band om uw borst met de kromming van de zender naar boven gericht, net onder de borstspieren.
3. Trek de zender van uw borst en maak de twee geribbelde elektrodeplaten aan de achterkant vochtig.
4. Controleer of de vochtige elektrodeplaten goed tegen de huid aanzitten.

De zender zal uw hartslag naar de ontvanger van het toestel verzenden en het geschatte aantal slagen per minuut (BPM) weergeven.

Verwijder altijd de zender voordat u de borstband schoonmaakt. Maak de borstband regelmatig schoon met milde zeep en laat hem goed drogen. Achterblijvend zweet en vocht houden de zender mogelijk actief en kunnen belastend zijn voor de batterij. Maak de zender dus na elk gebruik droog en veeg hem schoon.

Opmerking: Gebruik geen schurende of chemische middelen als staalwol of alcohol bij het schoonmaken van de borstband. De elektroden kunnen er blijvend door beschadigd worden.

Als de console geen hartslag weergeeft, dan is de zender mogelijk defect. Controleer of de geribbelde contactvlakken op de borstband contact maken met de huid. Het kan nodig zijn om de contactvlakken een beetje nat te maken. Controleer of de kromming van de zender naar boven is gericht. Als er geen signaal verschijnt of als u meer hulp nodig hebt, neem dan contact op met uw vertegenwoordiger van Nautilus.

 **Verwijder de batterij voordat u een borstband afdankt. Het afdanken moet gebeuren in overeenstemming met de plaatselijke regelgeving en/of bij erkende recyclingcentra.**

Draadloze hartslagmeter

Het volgen van uw hartslag is een van de beste methoden om de intensiteit van uw training te controleren. De aanwezige Contact Heart Rate-sensoren (CHR) verzenden uw hartslagsignalen naar de console. De console kan ook telemetrische hartslagsignalen aflezen door middel van een hartslagborstband die uitzendt op een frequentie van 4,5 - 5,5 kHz.

Opmerking: De borstband moet een ongecodeerde hartslagborstband van Polar Electro zijn, of een ongecodeerd POLAR®-compatibel model. (Gecodeerde Polar®-hartslagbanden zoals POLAR® OwnCode®-borstbanden zullen niet werken met deze apparatuur.)

 **Vraag uw arts om advies voordat u een draadloze borstband of een andere telemetrische hartslagmeter gebruikt als u een pacemaker of een ander geïmplanteed elektronisch apparaat draagt.**

Contactsensoren voor hartslagmeting

Contact Heart Rate-sensoren (CHR) verzenden uw hartslagsignalen naar de console. De CHR-sensoren zijn de roestvrij-stalen onderdelen van de handgrepen. Om deze te gebruiken plaatst u uw handen comfortabel rond de sensoren. Zorg dat uw handen de boven- en de onderkant van de sensoren aanraken. Houd de handgrepen stevig vast, maar niet te vast of te los. Beide handen moeten contact maken met de sensoren, opdat de console een hartslag zou kunnen detecteren. Zodra de console vier stabiele pulssignalen detecteert, wordt uw initiële hartslag weergegeven.

Zodra de console uw initiële hartslag heeft, blijft u gedurende 10 tot 15 seconden stilzitten zonder uw handen te bewegen. De console gaat de hartslag nu valideren. Heel wat factoren hebben een invloed op het vermogen van de sensoren om uw hartslag te detecteren:

- Beweging van de spieren van het bovenlichaam (met inbegrip van de armen) produceert een elektrisch signaal (spier-artefact) dat de pulsdetectie kan verstoren. Lichte beweging van de handen tijdens het contact met de sensoren kan ook storingen veroorzaken.
- Eelt op de handen en handlotion vormen een isolatielaag en verminderen de signaalsterkte.
- Sommige personen wekken een onvoldoende sterk ECG-signaal op, dat niet kan worden gedetecteerd door de sensoren.
- De nabijheid van andere elektronische apparaten kan storing veroorzaken.

Als uw hartslagsignaal op enig moment verstoord lijkt te zijn na validatie, maakt u uw handen en de sensoren schoon en probeert u het opnieuw.

Hartslagberekeningen

Uw maximale hartslag daalt typisch van 220 slagen per minuut (BPM) als kind tot ongeveer 160 BPM op de leeftijd van 60. Deze daling van de maximale hartslag verloopt meestal lineair, met ongeveer één BPM per jaar. Er zijn geen aanwijzingen dat de daling van de maximale hartslag door training kan worden beïnvloed. Mensen van dezelfde leeftijd kunnen verschillende maximale hartslagen hebben. Om deze waarde nauwkeurig te berekenen legt u dus beter een stresstest af in plaats van de formule op basis van de leeftijd toe te passen.

Uw hartslag in rusttoestand wordt beïnvloed door duurtraining. De doorsnee volwassene heeft een hartslag in rusttoestand van ongeveer 72 slagen per minuut, terwijl intensief getrainde lopers 40 slagen per minuut of lager kunnen halen.

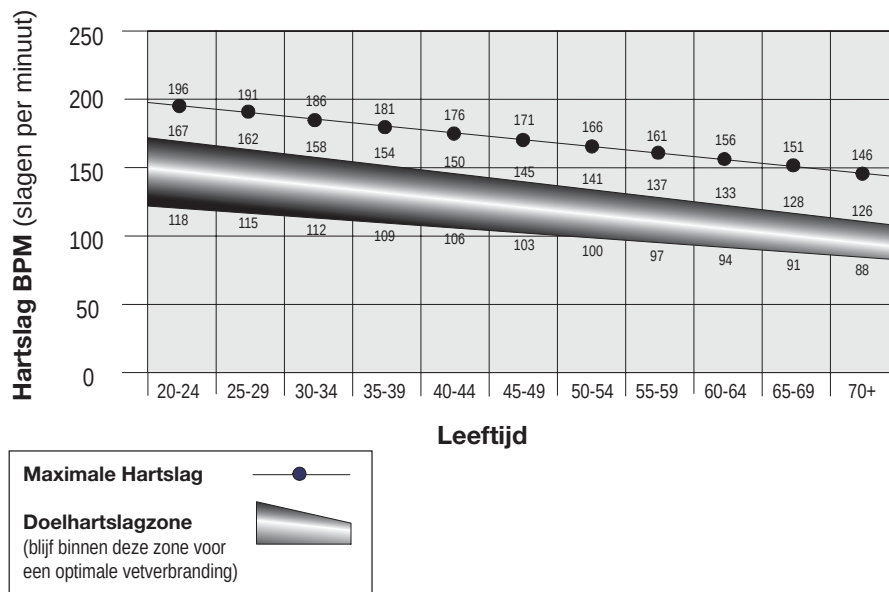
De hartslagtabel is een schatting van welke hartslagzone (HRZ) effectief is om vet te verbranden en uw cardiovasculaire conditie te verbeteren. Fysieke omstandigheden variëren. Daarom is het mogelijk dat uw individuele HRZ verschillende slagen hoger of lager ligt dan wat wordt weergegeven.

De meest efficiënte procedure om vet te verbranden tijdens het trainen is te beginnen op een laag tempo en de intensiteit geleidelijk op te drijven totdat uw hartslag 50-70 % van uw maximale hartslag bereikt. Ga door op dat tempo, waarbij u uw hartslag in die doelzone houdt gedurende meer dan 20 minuten. Hoe langer u uw doelhartslag aanhoudt, hoe meer vet uw lichaam verbrandt.

De grafiek is een beknopte richtlijn met de voorgaans voorgestelde doelhartslagwaarden voor personen van uw leeftijd. Zoals we hierboven reeds vermeldden, kan uw optimale doelhartslag hoger of lager liggen. Vraag uw arts om advies in verband met uw persoonlijke doelhartslagzone.

Opmerking: Zoals met alle trainingen en fitnessprogramma's het geval is, moet u ook hier de intensiteit en de duur van de training naar eigen goeddunken verhogen.

Doelhartslag voor vetverbranding



Snelheids- en hellingsregeling op afstand

De snelheids- en hellingsbediening op afstand bevindt zich op de handgreeparmen. Het toetsenblok op de rechtse handgreeparm bevat een toets om de snelheid te verhogen (▲) en een toets om de snelheid te verlagen (▼). Het toetsenblok op de linkse handgreeparm bevat een toets om de helling te verhogen (▲) en een toets om de helling te verlagen (▼). Deze toetsen functioneren op exact dezelfde manier als diezelfde toetsen op de console.

Wat te dragen

Draag sportschoenen met rubberen zolen Om te trainen hebt u geschikte kleding nodig waarin u vrij kunt bewegen.

Hoe vaak moet u trainen

! Vraag een arts om advies voordat u een trainingsprogramma start. Staak de training als u pijn of benauwdheid op de borst voelt, kortademig wordt of u flauw voelt. Vraag uw arts om advies voordat u het toestel opnieuw begint te gebruiken. Gebruik de waarden die door de computer van het toestel worden berekend of opgemeten uitsluitend ter informatie. De hartslag die op de console wordt weergegeven, is onnauwkeurig en mag alleen ter referentie worden gebruikt.

- 3 keer per week gedurende 30 minuten per dag.
- Plan trainingen op voorhand en probeer het schema te volgen.
- Doe enkele stretchoefeningen om uw lichaam op te warmen voordat u begint te trainen.

Aan de slag gaan

! Vraag een arts om advies voordat u een trainingsprogramma start. Staak de training als u pijn of benauwdheid op de borst voelt, kortademig wordt of u flauw voelt. Vraag uw arts om advies voordat u het toestel opnieuw begint te gebruiken. Gebruik de waarden die door de computer van het toestel worden berekend of opgemeten uitsluitend ter informatie.

Plaats het toestel op een schone, harde en vlakke ondergrond zonder ongewenst materiaal of andere voorwerpen die u in uw bewegingsvrijheid kunnen beperken en met voldoende trainingsruimte. Een rubberen mat onder het toestel is aanbevolen om elektrostatische ontlading te voorkomen en uw vloer te beschermen.

Zorg dat de trainingsruimte die u gebruikt, voldoende hoog is. Houd hierbij rekening met de lengte van de gebruiker en de maximale helling van het loopvlak.

1. Zodra het fitness toestel in uw trainingsruimte staat, controleert u of de loopband gecentreerd en uitgelijnd is. Raadpleeg indien nodig de procedure voor het uitlijnen van de loopband in de onderhoudssectie van deze handleiding.

! De randen van de loopband moeten zich onder de opstaprails aan weerszijden van de loopband bevinden. Gebruik het toestel niet als er een rand van de loopband zichtbaar is. Verstel de loopband totdat de randen niet meer zichtbaar zijn en zich onder de opstaprails bevinden. Raadpleeg de procedure voor het uitlijnen van de loopband.

Opmerking: Dit toestel is uitsluitend bedoeld voor thuisgebruik.

2. Controleer of er geen voorwerpen onder de loopband liggen. Zorg dat de ruimte onder het toestel vrij is.
3. Sluit het stroomsnoer op een correct geaard stopcontact aan.

! Ga niet op het snoer en de stekker staan.

Opmerking: Het toestel is ontworpen om direct te worden aangesloten op een correct bedraad en geaard stopcontact van 220 V.

4. Als u de draadloze hartslagmeter gebruikt, volg dan de richtlijnen over de borstband.
5. Schakel de stroom in. Het toestel is nu voorzien van stroom.
6. Ga met gespreide benen over de loopband op de zijdelingse opstapplatformen staan. Steek de veiligheidssleutel in het slot en maak het koord van de veiligheidssleutel met de clip aan uw kleding vast.

! Wees voorzichtig wanneer u op en af het toestel stapt.

Om letsel te voorkomen gaat u op de voetplatformen staan voordat u de machine start of een training beëindigt. Stap niet van de machine af door op de bewegende loopband te gaan staan en achteraan van het toestel af te stappen.

- Controleer of de veiligheidssleutel correct op de console is aangesloten.

Opmerking: Zonder de veiligheidssleutel kan de gebruiker alle activiteiten uitvoeren behalve het activeren van de loopband. Op de console wordt u eraan herinnerd om de veiligheidssleutel in het slot te steken ('+ SAFETY KEY').

- Bevestig de veiligheidssleutelclip altijd aan uw kleding terwijl u aan het trainen bent.
- Bij een noodgeval trekt u de veiligheidssleutel uit het slot om de stroom naar de band en de hellingsmotoren uit te schakelen. Hierdoor zal de band snel worden gestopt (houd u vast - dit is een abrupte stop) en de training worden gewist. Druk op de PAUSE/STOP-toets om de band te stoppen en het programma te pauzeren.

7. Druk op de USER-toets om de gewenste gebruiker voor de training te kiezen.
8. Kies uw training met de PROGRAMS-toets en de toetsen Hoger/Lager.
9. Druk op de OK-toets wanneer uw gewenste training wordt getoond.
10. De console zal u een reeks vragen stellen om de training te individualiseren. Wanneer op de console de boodschap 'READY?' (Klaar?) verschijnt, drukt u op de START-toets. Op de console verschijnt 'RAMPING UP' terwijl de loopband op snelheid komt. Wees voorzichtig bij het opstappen op de loopband.

-  **De band begint pas te bewegen na een hoorbare aftelling met pieptoon van 3 seconden.**
- Gebruik altijd de handgrepen om op en af de loopband te stappen, of wanneer de helling of de snelheid verandert.**
- Indien het geluid werd gedempt, verschijnt de boodschap 'AUDIO OFF' (Geluid uit) gedurende enkele seconden op de console.**
- Om in een noodsituatie van de loopband af te stappen grijpt u de handgrepen vooraan of aan de zijkanten vast en gaat u veilig op de zijvoetsteunen staan. Breng de loopband tot stilstand en stap voorzichtig van het toestel af.**

Opmerking: Uw toestel is uitgerust met een duurzame loopband van hoge kwaliteit die voorzien is op lange uren van betrouwbare service. Een loopband die gedurende een lange periode heeft stilgestaan, in de fabrieksverpakking of na de montage, kan bij het opstarten een 'bonzend' geluid produceren. Dit komt door de band die over de kromming van de voorste en achterste rollen rolt. Dit is normaal en wijst niet op een probleem met uw toestel. Nadat u de loopband een tijdje hebt gebruikt, zal het bonzende geluid verdwijnen. Hoe lang dit duurt, hangt af van de omgevingstemperatuur en -vochtigheid waarin de loopband moet werken.

Opstart/Stand-by-modus

De console wordt opgestart in de Opstart/Stand-by-modus als hij op een stroombron is aangesloten, de aan/uit-schakelaar is ingeschakeld en de veiligheidssleutel correct in het contactslot zit.

Opmerking: Zonder de veiligheidssleutel kan de gebruiker alle activiteiten uitvoeren behalve het activeren van de loopband. Op de console wordt u eraan herinnerd om de veiligheidssleutel in het slot te steken ('+ SAFETY KEY'). Zodra de veiligheidssleutel in het slot zit, moet u opnieuw op de START-toets drukken om de geselecteerde training te beginnen.

Automatisch uitschakelen (slaapstand)

Als de console gedurende ongeveer 5 minuten geen enkele input ontvangt, dan wordt hij automatisch uitgeschakeld, tenzij hij in demonstratiemodus staat.

Druk op gelijk welke toets om de console (opnieuw) te activeren. Als uw toestel in demonstratiemodus staat, houd dan de PAUSE/STOP-toets en de Verlaagtoets gedurende 3 seconden samen ingedrukt.

-  **Om de console uit te schakelen zet u alle bedieningselementen op de uit-stand en verwijdt u daarna de stekker uit het stopcontact.**

Initiële installatie

Wanneer de console voor de eerste keer wordt opgestart, moeten de datum, de tijd en de gewenste meeteenheden worden ingesteld.

1. Datum: Druk op de toetsen Hoger/Lager om de huidige actieve waarde (die knippert) aan te passen. Druk op de toetsen Links/Rechts om de selectie van de huidige actieve waarde (maand/dag/jaar) te veranderen.
 2. Druk op OK om in te stellen.
 3. Tijd: Druk op de toetsen Hoger/Lager om de huidige actieve waarde (die knippert) aan te passen. Druk op de toetsen Links/Rechts om de selectie van de huidige actieve waarde (AM of PM/uur/minuut) te veranderen.
 4. Druk op OK om in te stellen.
 5. Meeteenheden: Druk op de toetsen Hoger/Lager om te kiezen tussen 'MILES' (Engelse maten) of 'KM' (metrische maten).
 6. Druk op OK om in te stellen. De console keert terug naar het Opstartscherm.
- Opmerking: Om deze instellingen aan te passen gaat u naar de sectie 'Instelmodus van de console'.

Snelstartprogramma (handmatig)

Met het handmatige snelstartprogramma kunt u een training starten zonder enige informatie in te voeren.

Bij een handmatige training staat iedere kolom voor een periode van 2 minuten. De actieve kolom zal om de 2 minuten verder over het scherm verschuiven. Als de training langer duurt dan 32 minuten, dan wordt de actieve kolom vastgezet op de verste kolom aan de rechterkant en worden de vorige kolommen van het display geduwd.

1. Ga op de zijdelingse opstapplatformen staan.
2. Druk op de 'User'-toets om het juiste gebruikersprofiel te kiezen. Als u nog geen gebruikersprofiel hebt ingesteld, dan kunt u een profiel zonder aangepaste gegevens kiezen (alleen standaardwaarden).
3. Druk op de START-toets om het handmatige programma te starten.

Opmerking: Om een training te starten moet de veiligheidssleutel in het slot zitten. Als dat niet het geval is, dan verschijnt de boodschap '+ SAFETY KEY' op de console. Op de console verschijnt 'RAMPING UP' terwijl de loopband op snelheid komt.
4. Om de weerstand of de snelheid te veranderen drukt u op de toetsen voor het verhogen of verlagen van de weerstand of de snelheid. De klok telt op vanaf 00:00.

Opmerking: De maximale tijd voor een Quick Start-training bedraagt 9 uur, 59 minuten en 59 seconden (9:59:59).
5. Druk op PAUSE/STOP om de training te pauzeren wanneer u klaar bent. Druk nogmaals op PAUSE/STOP om de training te beëindigen.

Opmerking: De trainingsresultaten worden in het huidige gebruikersprofiel opgeslagen.

Gebruikersprofielen

Op de console kunt u 4 gebruikersprofielen opslaan en gebruiken. De resultaten van iedere training worden automatisch in de gebruikersprofielen opgeslagen, waar ze kunnen worden bekeken.

De volgende gegevens worden in het gebruikersprofiel opgeslagen:

- Naam - maximaal 13 tekens
- Gewicht
- Lengte
- Leeftijd
- Geslacht
- Afstand ronde
- Scannen
- Waarde (display van aangepaste training)

Een gebruikersprofiel kiezen

Iedere training wordt opgeslagen in een gebruikersprofiel. Zorg dat u het juiste gebruikersprofiel kiest voordat u een training start. De laatste gebruiker die een training heeft voltooid, wordt standaard geselecteerd.

Gebruikersprofielen zijn ingesteld op de standaardwaarden totdat ze worden aangepast. Vergeet uw gebruikersprofiel dus niet te bewerken voor meer accurate informatie over calorieverbruik en hartslagwaarden.

Gebruikersprofiel bewerken

1. Kies op het Opstartscherm een van de gebruikersprofielen met behulp van de 'User'-toets.
2. Druk op de OK-toets om het juiste gebruikersprofiel te kiezen.
3. Op het consoledisplay verschijnt de boodschap GOAL TRACK. Druk op de toets Hoger (▲).
4. Op het consoledisplay verschijnt de boodschap EDIT en de naam van het huidige gebruikersprofiel. Druk op OK om de optie 'Gebruikersprofiel bewerken' te starten.

Druk op de toets PAUSE/STOP om de gebruikersprofielopties te verlaten. De console zal naar het Opstartscherm terugkeren.

5. Op het consoledisplay verschijnt de boodschap NAME en de naam van het huidige gebruikersprofiel.

Opmerking: Het veld voor de naam van de gebruiker is leeg als dit de eerste bewerking is. De naam van een gebruikersprofiel is beperkt tot 13 tekens.

Het huidige actieve segment knippert. Gebruik de toetsen Hoger/Lager om door het alfabet en een spatie (te vinden tussen A en Z) te navigeren. Voor het instellen van elk segment gebruikt u de toetsen Links (◀) of Rechts (▶) om van het ene segment naar het andere te gaan.

Druk op OK om de weergegeven gebruikersnaam te accepteren.

6. Voor het bewerken van de andere gebruikersgegevens (WEIGHT, HEIGHT, AGE, GENDER) gebruikt u de toetsen Hoger/Lager om de waarden aan te passen en drukt u op OK om iedere invoer vast te leggen.

Opmerking: Op het TIME-display wordt de BMI van de gebruiker weergegeven op het moment van de boodschap HEIGHT.

De BMI-meting is een nuttig hulpmiddel dat de verhouding tussen gewicht en lengte aantoont, die verband houdt met lichaamsvet en gezondheidsrisico. In de onderstaande tabel vindt u een algemene beoordeling van de BMI-score:

Ondergewicht	Onder 18,5
Normaal	18,5 – 24,9
Overgewicht	25,0 – 29,9
Zwaarlijvigheid	30,0 en hoger

Opmerking: De beoordeling overschat mogelijk het lichaamsvet bij atleten en andere personen die atletisch gebouwd zijn. De beoordeling kan het lichaamsvet echter ook onderschatten, onder andere bij oudere mensen en andere personen die spiermassa hebben verloren.

 **Raadpleeg uw arts voor meer informatie over de 'Body Mass Index' (BMI) en het gewicht dat voor u ideaal is. Gebruik de waarden die door de computer van het toestel worden berekend of opgemeten uitsluitend ter informatie.**

7. Op het consoledisplay verschijnt de boodschap LAP DISTANCE. Met deze optie kunt u de afstand van een RONDE tijdens een training vastleggen. Gebruik de toetsen Hoger/Lager om de waarde van de afstand van een ronde aan te passen. De standaardwaarde is 0,4 km.

Druk op de OK-toets om de waarde in te stellen.

8. Op het consoledisplay verschijnt de boodschap SCAN. Met deze optie controleert u hoe de trainingswaarden worden weergegeven tijdens een training. Wanneer de optie is ingeschakeld, geeft de console om de 4 seconden een andere trainingswaarde weer. Wanneer deze optie is uitgeschakeld, kan de gebruiker met behulp van de toetsen RECHTS of LINKS de andere trainingswaarden bekijken wanneer hij dat wenst.

De optie is standaard ingeschakeld.

Druk op de OK-toets om de manier waarop de trainingswaarden worden weergegeven, vast te leggen.

9. Op de console verschijnt de boodschap VALUE in het trainingsdisplay. Met deze optie controleert u of een trainingswaarde al dan niet wordt weergegeven tijdens een training. Wanneer de optie is ingeschakeld, kan de

trainingswaarde op de console worden weergegeven. Wanneer de optie is uitgeschakeld, wordt de trainingswaarde tijdens een training gedeactiveerd.

De actieve trainingswaarde (Tijd, Ronde (Tijd), Afstand, Ronde (Telling), Hartslag, Calorieën of Tempo) knippert op de console, die ook de huidige instelling weergeeft: 'VALUE - ON' of 'VALUE - OFF'. Druk op de toetsen Hoger (▲) of Lager (▼) om de huidige instelling te veranderen en gebruik de toetsen Links (◀) of Rechts (▶) om de actieve trainingswaarde te veranderen.

Opmerking: De trainingswaarden voor helling en snelheid kunnen niet worden uitgeschakeld.

De standaardwaarde is 'VALUE - ON' voor alle trainingswaarden. Wanneer u klaar bent met het instellen van welke trainingswaarden al dan niet worden weergegeven, drukt u op de OK-toets om de console in te stellen.

10. Op het consoledisplay verschijnt de boodschap WIRELESS HR. Als u de luidsprekers van de console gebruikt met hoge instellingen en/of een groter persoonlijk elektronisch apparaat gebruikt, dan wordt de hartslagmeting op de console mogelijk verstoord door interferentie. Met deze optie kunt u de telemetrische hartslagontvanger uitschakelen om de interferentie te blokkeren.

Op het display ziet u de huidige waarde-instelling: 'ON' of 'OFF'. Druk op de toetsen Hoger (▲) of Lager (▼) om de waarde te veranderen. De optie is standaard ingeschakeld.

Druk op de OK-toets om de telemetrische hartslagontvanger te activeren.

11. De console keert terug naar het Opstartscherm met de geselecteerde gebruiker.

Een gebruikersprofiel resetten

1. Kies op het Opstartscherm een van de gebruikersprofielen met behulp van de 'User'-toets.
2. Druk op de OK-toets om het gebruikersprofiel te kiezen.
3. Op het consoledisplay verschijnt de boodschap GOAL TRACK. Druk op de toets Lager (▼) om de waarde te veranderen.

Opmerking: Druk op de toets PAUSE/STOP om de gebruikersprofielopties te verlaten. De console zal naar het Opstartscherm terugkeren.

4. Op het consoledisplay verschijnt de boodschap RESET en de naam van het huidige gebruikersprofiel. Druk op OK om de optie 'Gebruikersprofiel resetten' te starten.
5. De console zal nu vragen om het verzoek voor het resetten van het gebruikersprofiel te bevestigen (de standaardkeuze is 'RESET - NO'). Druk op de toetsen Hoger (▲) of Lager (▼) om de keuze aan te passen.
6. Druk op OK om uw keuze te maken.
7. De console keert terug naar het Opstartscherm.

De helling aanpassen

Druk op de toetsen voor het verhogen (▲) of verlagen (▼) van de helling om de hoek van het bodemvlak op ieder gewenst moment in een trainingsprogramma te wijzigen. Hiervoor moet de veiligheidssleutel in het contactslot zitten. Om de hellingshoek snel te wijzigen drukt u op de hellingstoets met de gewenste vooraf ingestelde waarde, en vervolgens op de Enter-toets voor hellingswaarden. Het bodemvlak zal de gekozen hellingshoek aannemen.

Opmerking: Nadat u op een hellingstoets met een vooraf ingestelde waarde hebt gedrukt, moet u binnen de 12 seconden op de Enter-toets voor hellingswaarden drukken.

! Zorg dat de ruimte onder het toestel vrij is voordat u het bodemvlak laat zakken. Laat het bodemvlak na elke training volledig zakken.

Het gebruik van dit toestel vereist coördinatie en evenwicht. Tijdens het trainen kunt u snelheids- en hellingsveranderingen van het bodemvlak verwachten. Wees dus voorzichtig om evenwichtsverlies en mogelijk letsel te voorkomen.



Zorg dat de trainingsruimte die u gebruikt, voldoende hoog is. Houd hierbij rekening met de lengte van de gebruiker en de maximale hellingshoogte van het bodemvlak.

De snelheid aanpassen

Druk op de toetsen voor het verhogen (▲) of verlagen (▼) van het snelheidsniveau om de snelheid van de loopband op ieder gewenst moment in een trainingsprogramma te wijzigen. Om de snelheid snel te wijzigen drukt u op de snelheidstoets met de gewenste vooraf ingestelde waarde, en vervolgens op de Enter-toets voor snelheidswaarden. De snelheid van de loopband wordt aangepast aan de gewenste snelheid.

Opmerking: Nadat u op een snelheidstoets met een vooraf ingestelde waarde hebt gedrukt, moet u binnen de 12 seconden op de Enter-toets voor snelheidswaarden drukken.

Profielprogramma's

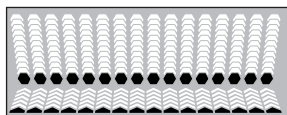
Deze programma's hebben verschillende hellingshoeken en loopbandsnelheden op basis van de maximum- en minimum-snelheid van de gebruiker. De gebruiker kan de hellings- en snelheidswaarden ook handmatig aanpassen op elk gewenst moment in de training. De profielprogramma's zijn georganiseerd in categorieën (Quick Goal, Heart Health, Weight Control, Interval, Train en Custom). Ieder profielprogramma bestaat uit 16 segmenten, waardoor een verscheidenheid aan trainingen mogelijk is.

! Tijdens een profielprogramma geeft de console met een geluidssignaal aan of in het volgende segment de helling of de snelheid zal worden aangepast. Wees bij elk nieuw segment voorbereid op hellings- en snelheidsveranderingen.

Op de console is de momenteel geselecteerde categorie actief, waarbij de eerste training van het profielprogramma binnen die categorie wordt weergegeven. Gebruik de toetsen Hoger (▲) of Lager (▼) om de gewenste profielprogrammatraining te kiezen uit de categorie van trainingen. Op het einde van de beschikbare trainingen voor die categorie zal de pijl voor meer opties (pijl omlaag) worden gedeactiveerd. Zo weet de gebruiker dat hij het einde van de categorie heeft bereikt.

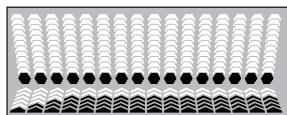
QUICK GOAL

DISTANCE, TIME, CALORIES



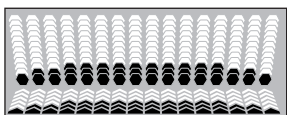
HEART HEALTH

HEALTHY- 55 %, FAT BURN - 65 %, AEROBIC - 75 %, ANAEROBIC - 85 %

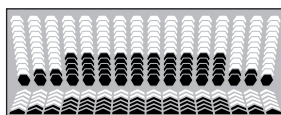


WEIGHT CONTROL

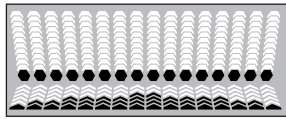
FAT BURN 1



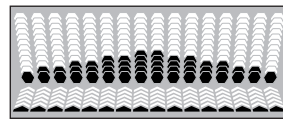
FAT BURN 2



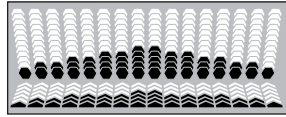
SPEED BURN



INCLINE BURN

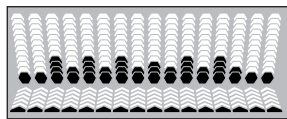


DUAL BURN

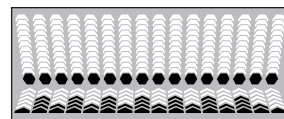


INTERVAL

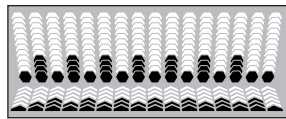
INTERVAL-INC (Helling)



INTERVAL-SPD (Snelheid)

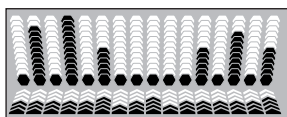


INTERVAL-DUAL (Helling en Snelheid)

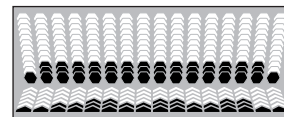


TRAIN

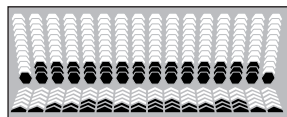
BOOT CAMP



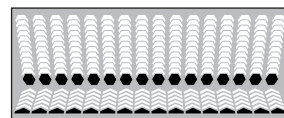
ENDURANCE



PERFORMANCE

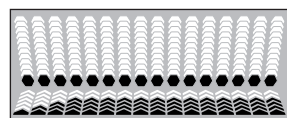


1 MILE PACER, 5K PACER, 10K PACER

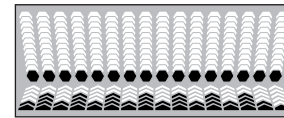


CUSTOM

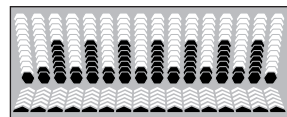
HR (Hartslag) TARGET



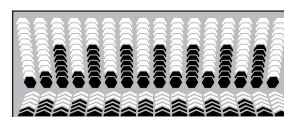
CUSTOM-SPD (Snelheid)



CUSTOM-INC (Helling)



USER DEFINED



Trainingsprofiel en doelprogramma

Op de console kunt u het profielprogramma en het type doel voor uw training kiezen (Afstand, Duur of Calorieën). U kunt ook de doelwaarde instellen.

Opmerking: Voor bepaalde profielprogramma's kan het doel niet worden aangepast (bv.: de 5K Pacer-training heeft een afstandsdoel van 5K).

1. Ga op de zijdelingse opstapplatformen staan.
2. Druk op de 'User'-toets om het gewenste gebruikersprofiel te kiezen.
3. Druk op de 'Programs'-toetsen om een trainingscategorie te kiezen.
4. Druk op de toetsen Hoger (▲) of Lager (▼) om een profieltraining te kiezen, en druk op OK.

Als de gekozen training 'Heart Rate Target' is, dan zal de console u de gewenste slagen per minuut (BPM) voor de training vragen. Gebruik de toetsen Hoger (▲) of Lager (▼) om de waarde aan te passen, en druk op OK.

Als voor het gekozen trainingsprogramma het helling- en/of snelheidsprofiel moet worden aangepast, dan zal de console het 'EDIT INCLINE'-scherm (Helling bewerken) weergeven. Druk op de toetsen Hoger (▲) of Lager (▼) om de huidige instelling te veranderen en gebruik de toetsen Links (◀) of Rechts (▶) om het actieve profielsegment te veranderen. Druk op OK om het hellingprofiel te aanvaarden.

Opmerking: Voor het 'EDIT SPEED'-scherm (Snelheid bewerken) gaat u op dezelfde manier te werk.

5. Gebruik de toetsen Hoger (▲) of Lager (▼) om de minimumsnelheid van de loopband aan te passen, en druk op OK. Het profielprogramma zal worden aangepast, zodat de minimumsnelheid de laagste snelheid van het profielprogramma is wanneer het wordt aanvaard.
6. Gebruik de toetsen Hoger (▲) of Lager (▼) om de maximumsnelheid van de loopband aan te passen, en druk op OK. Het profielprogramma zal worden aangepast, zodat de maximumsnelheid de hoogste snelheid van het profielprogramma is wanneer het wordt aanvaard.

 **Tijdens een training kan de gebruiker, indien gewenst, de snelheid van de loopband direct aanpassen boven de ingestelde maximumsnelheid.**

7. Gebruik de toetsen Hoger (▲) of Lager (▼) om een doeltype (Afstand, Duur of Calorieën) te kiezen, en druk op OK.
8. Gebruik de toetsen Hoger (▲) of Lager (▼) om de trainingswaarde aan te passen, en druk op OK.
9. De console zal de boodschap 'READY?' weergeven.
10. Druk op START om de doelgerichte training te starten. De training begint na een hoorbare aftelling van drie seconden.

Opmerking: Op de console verschijnt 'RAMPING UP' terwijl de loopband op snelheid komt.

Trainingsprogramma's met hartslagcontrole

In de programma's met hartslagcontrole kunt u een hartslagdoel voor uw training instellen. Het programma bewaakt uw hartslag in slagen per minuut (BPM) door middel van de CHR-sensoren op het toestel of een hartslagborstband, en past de helling tijdens een training zo aan dat uw hartslag in de geselecteerde zone blijft.

Opmerking: Voor een goede werking van het HRC-programma moet de console de hartslaggegevens van de CHR-sensoren of de HRM-borstband kunnen aflezen.

De programma's met doelhartslag gebruiken uw leeftijd en andere gebruikersinformatie om de hartslagzonewaarden voor uw training in te stellen. Op het consoledisplay verschijnen vervolgens boodschappen voor het instellen van uw training:

1. Druk op de PROGRAMS-toets totdat de categorie HEART HEALTH is geselecteerd.
2. Gebruik de toetsen Hoger (▲) of Lager (▼) om het percentage van de maximale hartslag te selecteren: HEALTHY 55 %, FAT BURN 65 %, AEROBIC 75 %, ANAEROBIC 85 %.

 **Vraag een arts om advies voordat u een trainingsprogramma start. Staak de training als u pijn of benauwdheid op de borst voelt, kortademig wordt of u flauw voelt. Vraag uw arts om advies voordat u het toestel opnieuw begint te gebruiken. Gebruik de waarden die door de computer van het toestel worden berekend of**

opgemeten uitsluitend ter informatie. De hartslag die op de console wordt weergegeven, is onnauwkeurig en mag alleen ter referentie worden gebruikt.

3. Druk op de toetsen Hoger (▲) of Lager (▼) om de minimumsnelheid in te stellen, en druk op OK.
4. Druk op de toetsen Hoger (▲) of Lager (▼) om de maximumsnelheid in te stellen, en druk op OK.
5. Druk op de toetsen Hoger (▲) of Lager (▼) om het doeltype te kiezen, en druk op OK.
6. Druk op de toetsen Hoger (▲) of Lager (▼) om de doelwaarde voor de training in te stellen, en druk op OK.
Opmerking: Voorzie bij het instellen van het doel tijd voor het bereiken van de gewenste hartslagzone. Op de console wordt de hartslagwaarde weergegeven op basis van de huidige gebruikersinstellingen.
7. Druk op START om de training te starten.

Een gebruiker kan ook een hartslagdoel instellen door het HR TARGET-programma te kiezen in de CUSTOM-categorie. De console zal de helling tijdens een training aanpassen om de gebruiker in de gewenste hartslagzone te houden.

1. Druk op de PROGRAMS-toets totdat de categorie CUSTOM is geselecteerd.
2. Op de console wordt de HR TARGET-training weergegeven. Druk op OK.
3. Druk op de toetsen Hoger (▲) of Lager (▼) om de hartslagwaarde (HR) voor de training in te stellen, en druk op OK.
4. Druk op de toetsen Hoger (▲) of Lager (▼) om de minimumsnelheid in te stellen, en druk op OK.
5. Druk op de toetsen Hoger (▲) of Lager (▼) om de maximumsnelheid in te stellen, en druk op OK.
6. Druk op de toetsen Hoger (▲) of Lager (▼) om het doeltype te kiezen, en druk op OK.
7. Druk op de toetsen Hoger (▲) of Lager (▼) om de doelwaarde voor de training in te stellen, en druk op OK.
Opmerking: Voorzie bij het instellen van het doel tijd voor het bereiken van de gewenste hartslagzone. Op de console wordt de hartslagwaarde weergegeven op basis van de huidige gebruikersinstellingen.
8. Druk op START om de training te starten.

Vergelijkingsdisplays gangmaker

De displays voor vergelijking met een gangmaker stellen een gebruiker in staat om zich te concentreren op een ingesteld programma en afstand, terwijl hij tijdens het trainen kan zien hoe hij presteert ten opzichte van vorige trainingen. De gemiddelde of beste vorige trainingen met hetzelfde afstandsdoel zijn de gangmakers voor de geselecteerde training.

Het gebruikersprestatiedisplay toont de voortgang van de gebruiker ten opzichte van de gangmaker, met een tijdschaal en een pijl omhoog (loopt voor) of een pijl omlaag (loopt achter).

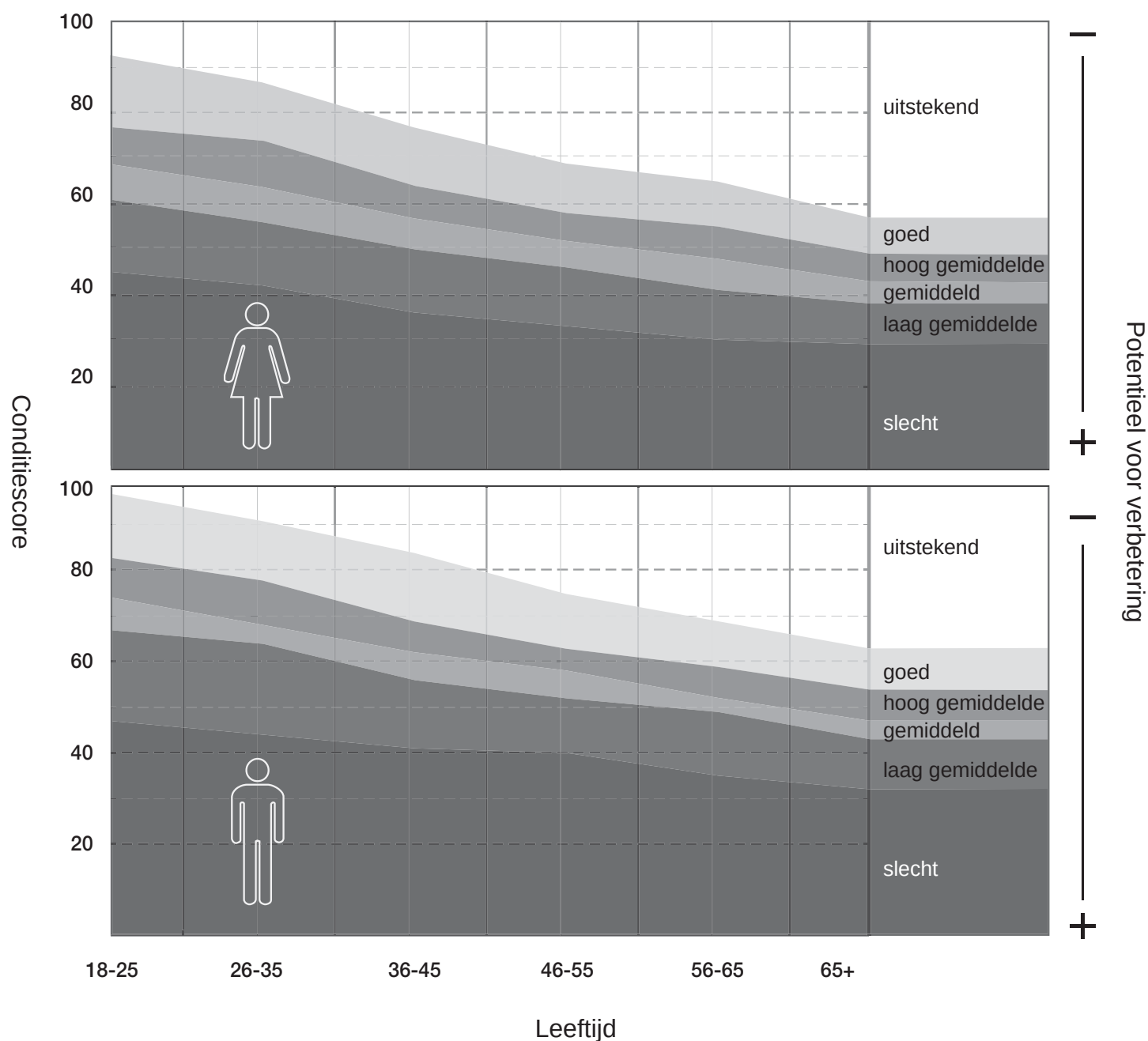
De gebruikerindicatielampen bovenaan op de console tonen snel de voortgang van de gebruiker ten opzichte van de gangmaker. Het pictogram van de gangmaker (in het midden van de gebruikerindicatielampen) is de voortgang van de gangmaker; het indicatielampje is de gebruiker. Het tijdsverschil tussen de gebruiker en de gangmaker wordt weergegeven door welk gebruikerindicatielampje actief is (raadpleeg de onderstaande tijdschaal).



Opmerking: De waarden die bij de eerste training worden gebruikt, zijn gebaseerd op de standaardsnelheid van 12 minuten per mijl.

Bij het starten van een training is de gemiddelde gangmaker actief. Om de gangmaker tijdens een training te veranderen drukt u op de toets COMPARE. De gangmaker verandert naar de beste gangmaker; het gebruikersprestatievenster en

Conditie van de gebruiker op basis van de conditiescore



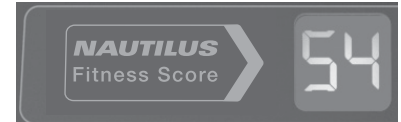
het juiste indicatielampje worden aangepast. Als er opnieuw op de COMPARE-toets wordt gedrukt, dan wordt de functie uitgeschakeld en worden het gebruikersprestatiedisplay en het indicatielampje gedeactiveerd.

Opmerking: Wanneer het afstandsdoel voor het programma wordt gewijzigd, betekent dit een verschuiving van de trainingsfocus van het programma. Het vergelijkingsdisplay zal de standaardwaarden gebruiken totdat een training met het nieuwe afstandsdoel is voltooid.

Bij een Pacer-training (1 Mile Pacer, 5k Pacer, 10k Pacer) voert de gebruiker de tijd in die de gangmaker nodig zal hebben om de training te voltooien. Het gebruikersprestatievenster kan niet worden uitgeschakeld tijdens een Pacer-training. Met de 'Compare'-toets kunt u de gangmakerswaarde kiezen uit 'Input Pace', 'Average' of 'Best'.

Conditie scoredisplay

De conditiescore is gebaseerd op een schatting van de VO2 Max en het calorieverbruik van de gebruiker gedurende zijn laatste vijf trainingen.



VO2 Max-schattingen worden gemaakt op basis van prestatiegegevens (tijd, afstand en gemiddelde hartslag, of een schatting van de gemiddelde hartslag als dat gegeven niet beschikbaar is). VO2 Max is de maximale zuurstofopname van de aerobe fysieke conditie van het individu en is bepalend voor het uithoudingsvermogen van de gebruiker tijdens een langdurige training. (V = Volume, O2 = Zuurstof en Max = maximale gehalte).

Voor elke afgeronde training die langer is dan 10 minuten of 1,6 km in afstand zal de console de trainingswaarden opnemen voor de berekening van uw conditiescore. Deze waarde wordt weergegeven op het conditiescoredisplay van de console.

Opmerking: Een hartslagband biedt de meest accurate informatie voor het berekenen van de conditiescore. Een conditiescore wordt verstrekt wanneer er ten minste 10 minuten wordt getraind of een afstand van 1,6 km wordt afgelegd. Als er geen hartslag wordt verstrekt, dan wordt er een benadering op basis van het gebruikersprofiel gebruikt om de score te berekenen.

De conditiescore kan maar een klein beetje veranderen voor een gebruiker die telkens even lang traint met een vergelijkbare intensiteit. Als de gebruiker de intensiteit echter zou verhogen gedurende diezelfde training, dan gaat ook zijn score hoger liggen. Omdat de score is gebaseerd op VO2 Max (schatting), wijst zelfs een kleine scorestijging op een aanzienlijke verbetering van de conditie van de gebruiker.

Opmerking: De score van een gebruiker kan licht dalen als vermoeidheid aanwezig is. Met de juiste combinatie van lichaamsbeweging en rust zal de conditiescore van een gebruiker evenredig stijgen met zijn VO2 Max-score. Dit zal ook tot uiting komen in hun vermogen om langer of sneller te trainen. Conditie scores mogen alleen worden vergeleken met uw vorige scores en niet met andere gebruikersprofielen.

Pauzeren of stoppen

De console wordt in de pauzestand gezet als de gebruiker tijdens een training op PAUSE/STOP drukt.

1. Druk op PAUSE/STOP om uw training tijdelijk te onderbreken. Op de console wordt 'PAUSED' weergegeven.
2. Om uw training voort te zetten drukt u op de START-toets.

Om de training te stoppen drukt u op de PAUSE/STOP-toets. De console wordt in de Resultaten/Afkoel-modus geplaatst.

Resultaten/Afkoel-modus

Alle trainingen, behalve Quick Start en de programma's met hartslagmeting, hebben een afkoelperiode van 3 minuten. Tijdens deze afkoelperiode verschijnen de trainingsresultaten op de console. De console doorloopt de trainingsresultaten, die om de 4 seconden veranderen.

Tijdens de afkoelperiode wordt de snelheid van de loopband bijgesteld naar 3,2 km/u, en de hellingshoek naar nul. De gebruiker kan de snelheid van de loopband en de helling van het bodemvlak tijdens de afkoelperiode aanpassen.

Druk op de PAUSE/STOP-toets om de Resultaten/Afkoel-modus te verlaten en naar de Opstartmodus terug te keren. Zonder enige input gedurende 5 minuten wordt de console automatisch in slaapstand gezet.

GOAL TRACK-statistieken (en prestaties)

De statistieken van elke training worden opgeslagen in een gebruikersprofiel.

De GOAL TRACK-statistieken van een gebruikersprofiel bekijken:

1. Druk vanaf het Opstartscherm op de 'User'-toets om een gebruikersprofiel te kiezen.
2. Druk op de OK-toets om het gebruikersprofiel te kiezen.
3. Op het consoledisplay verschijnt de boodschap GOAL TRACK.

Opmerking: Druk op de toets PAUSE/STOP om de gebruikersprofielopties te verlaten. De console zal naar het Opstartscherm terugkeren.

4. Druk op de OK-toets. Op de console worden de langste training en de trainingswaarden weergegeven en wordt het overeenkomstige prestatielampje geactiveerd. Na 4 seconden geeft de console de naam van de training weer, en vervolgens de datum waarop de training werd voltooid (behalve voor 'LAST 7 DAYS' en 'LAST 30 DAYS').
Opmerking: Druk op de toets PAUSE/STOP om de GOAL TRACK-statistieken te verlaten. De console zal naar het Opstartscherm terugkeren.
5. Druk op de toets Lager (▼) om naar de volgende GOAL TRACK-statistiek te gaan, 'CALORIE RECORD' (Calorie-record). Op de console verschijnen de trainingsresultaten met de hoogste Calorie-waarde. De console doorloopt de trainingsresultaten, de naam van het trainingsprofiel en de datum van de training, waarbij om de 4 seconden de volgende waarde wordt weergegeven. Gebruik de toetsen Links (◀) of Rechts (▶) om de waarden sneller te doorlopen.
6. Druk op de toets Lager (▼) om naar 'LAST 30 DAYS' (afgelopen 30 dagen) te gaan. Op de console verschijnen de totale waarden van de afgelopen dertig dagen. De console doorloopt de trainingsresultaten, die om de 4 seconden veranderen. Gebruik de toetsen Links (◀) of Rechts (▶) om de waarden sneller te doorlopen.
7. Druk op de toets Lager (▼) om naar 'LAST 7 DAYS' (afgelopen 7 dagen) te gaan. Op de console worden de verbruikte calorieën weergegeven (50 calorieën per segment) voor de afgelopen zeven dagen, samen met de totalen van de trainingswaarden. De console doorloopt de trainingsresultaten, die om de 4 seconden veranderen. Gebruik de toetsen Links (◀) of Rechts (▶) om de waarden sneller te doorlopen.
8. Druk op de toets Lager (▼) om naar 'LAST WORKOUT' (Laatste training) te gaan. Op de console verschijnen de trainingswaarden van de laatste training. De console doorloopt de trainingsresultaten, de naam van het trainingsprofiel en de datum van de training, waarbij om de 4 seconden de volgende waarde wordt weergegeven. Gebruik de toetsen Links (◀) of Rechts (▶) om de waarden sneller te doorlopen.
9. Wanneer u klaar bent met het bekijken van de trainingsstatistieken, drukt u op de PAUSE/STOP-toets. De console keert terug naar het Opstartscherm.

Wanneer een gebruiker tijdens een training de waarden 'LONGEST WORKOUT' of 'CALORIE RECORD' van de vorige trainingen overtreft, zal de console de gebruiker feliciteren met een hoorbaar geluid en hem informeren van de nieuwe prestatie. Het overeenkomstige prestatie-indicatielampje zal ook gaan branden.

In de Instelmodus van de console kunt u de geluidsinstellingen (aan/uit) regelen, de datum en de tijd aanpassen of onderhoudsstatistieken bekijken (totale werkuren en softwareversie - alleen voor de onderhoudstechnicus).

1. Houd de PAUSE/STOP-toets en de toets Rechts gedurende 3 seconden samen ingedrukt terwijl u in de Opstartmodus bent om naar de Instelmodus van de console te gaan.
Opmerking: Druk op PAUSE/STOP om de Instelmodus van de console te verlaten en naar het Opstartscherm terug te keren.
2. Op het consoledisplay verschijnt de boodschap 'Date' (Datum) met de huidige instelling. Druk op de toetsen Hoger/Lager om de huidige actieve waarde (die knippert) aan te passen. Druk op de toetsen Links/Rechts om de selectie van de huidige actieve waarde (maand/dag/jaar) te veranderen.
3. Druk op OK om in te stellen.
4. Op het consoledisplay verschijnt de boodschap 'Time' (Tijd) met de huidige instelling. Druk op de toetsen Hoger/Lager om de huidige actieve waarde (die knippert) aan te passen. Druk op de toetsen Links/Rechts om de selectie van de huidige actieve waarde (AM of PM/uur/minuut) te veranderen.
5. Druk op OK om in te stellen.
6. Op het consoledisplay verschijnt de boodschap UNITS (Eenheden) met de huidige instelling. Druk op de toetsen Hoger/Lager om te kiezen tussen 'MILES' en 'KM'.
7. Druk op OK om in te stellen.
8. Op het consoledisplay verschijnt de boodschap 'Sound Settings' (Geluidsinstellingen) met de huidige instelling. Druk op de toetsen Hoger/Lager om te kiezen tussen 'ON' (Aan) en 'OFF' (Uit).



Indien het geluid werd gedempt, verschijnt de boodschap 'AUDIO OFF' (Geluid uit) op de console als herinnering voordat de training wordt gestart.

9. Druk op OK om in te stellen.
10. Op de console verschijnen de totale werkuren ('TOTAL RUN HOURS') van het toestel.
11. Druk op OK voor de volgende boodschap.
12. Op het consoledisplay verschijnt de boodschap BLE FW UPDATE.
Opmerking: Als u een update hebt voor het systeem Bluetooth® Low Energy (ook wel Bluetooth® Smart), steek dan de USB-stick met het updatebestand in de console. Druk op de toetsen Hoger/Lager om de optie 'CONFIRM-YES' (Bevestigen - Ja) te kiezen, en druk op OK.
Op de console verschijnt eerst 'SAVING' (Bezig met opslaan), en vervolgens 'REMOVE USB' (Verwijder USB-stick) wanneer het veilig is om de USB-stick te verwijderen.
13. Druk op OK voor de volgende boodschap.
14. Op het consoledisplay verschijnt de code van de softwareversie.
15. Druk op OK voor de volgende boodschap.
16. Op het consoledisplay verschijnt de boodschap LOG.
17. Druk op OK voor de volgende boodschap.
18. De console keert terug naar het Opstartscherm.

Lees alle onderhoudsinstructies volledig voordat u aan een reparatie begint. Sommige taken kunt u alleen met de hulp van een tweede persoon uitvoeren.

! Het toestel moet regelmatig worden geïnspecteerd om schade vast te stellen en reparaties uit te voeren. De eigenaar is verantwoordelijk voor het regelmatig uitvoeren van onderhoud. Versleten of beschadigde onderdelen moeten onmiddellijk worden gerepareerd of vervangen. Er mogen uitsluitend door de fabrikant aangeleverde onderdelen worden gebruikt om het product te onderhouden en te repareren.

Als de waarschuwingsklevers op een gegeven moment niet meer goed kleven, onleesbaar worden of loskomen, neem dan contact op met uw lokale distributeur om de klevers te vervangen.

⚠ GEVAAR Om het risico op een elektrische schok of het gebruik van de apparatuur zonder toezicht te beperken trekt u altijd het best de stekker uit het stopcontact en het toestel en wacht u 5 minuten voordat u het toestel begint schoon te maken, te onderhouden of te repareren. **Bewaar het netsnoer op een veilige plaats.**

Dagelijks: Inspecteer het fitness toestel voor elk gebruik op loszittende, defecte, beschadigde of versleten onderdelen. Gebruik het toestel niet als u een probleem vaststelt. Repareer of vervang alle onderdelen bij de eerste tekenen van slijtage, behalve voor het loopvlak. Het loopvlak is bestand tegen slijtage aan weerszijden. Als slechts één zijde van het loopvlak versleten is, hoeft het loopvlak niet te worden vervangen. Het is aanbevolen dat een erkend onderhoudstechnicus het loopvlak omkantelt. Veeg na elke training vocht van het toestel en de console met behulp van een vochtige doek.

! Stel het volledig dichtgevouwen loopvlak beter af als een rand van de loopband nog zichtbaar is.

Opmerking: Gebruik voor de console niet te veel water.

Wekelijks: Controleer of de rol nog vlot draait. Veeg het toestel schoon om stof, vuil of viezigheid te verwijderen.

! Verwijder de afdekkap van het motorbesturingspaneel niet. Anders stelt u zich bloot aan gevaarlijke spanningen en bewegende onderdelen. De componenten mogen alleen worden onderhouden door erkend onderhoudspersoneel, of door het volgen van de onderhoudsprocedures die door Nautilus, Inc. zijn meegeleverd.

Opmerking: Gebruik geen producten op basis van aardolie.

Maandelijks of na 20 uur: Controleer of alle bouten en schroeven goed zijn vastgedraaid. Zet ze indien nodig beter vast.

Driemaandelijks: Of na 25 uur - Smeer de loopband met een smeermiddel op basis van silicone.

! Smeermiddel op basis van siliconen is niet bedoeld voor consumptie door de mens. Buiten het bereik van kinderen houden. Opbergen op een veilige plaats.

NB: Maak het toestel niet schoon met een oplosmiddel op basis van aardolie of met een reinigingsmiddel voor auto's. Zorg dat de console niet nat wordt.

Schoonmaken

⚠ GEVAAR Om het risico op elektrocutie te beperken moet u het netsnoer altijd loskoppelen en 5 minuten wachten voor het schoonmaken of het uitvoeren van onderhoud of reparaties.

Veeg de loopband na elk gebruik af, zodat hij schoon en droog blijft. Soms kan het gebruik van een mild reinigingsmiddel nodig zijn om al het vuil en het zout van de loopband, de gelakte delen en het display te verwijderen.

NB: Maak het toestel of de console niet schoon met een oplosmiddel op basis van aardolie om schade aan de afwerking te voorkomen. Breng niet te veel vocht op de console aan.

Afstellen van de spanning van de loopband

Als de loopband tijdens het gebruik begint weg te glijden, dan moet de spanning worden bijgesteld. Uw loopband is uitgerust met spanningsbouten aan de achterkant van de loopband.

1. Zorg dat de loopband stilstaat en de aan/uit-schakelaar is uitgeschakeld.

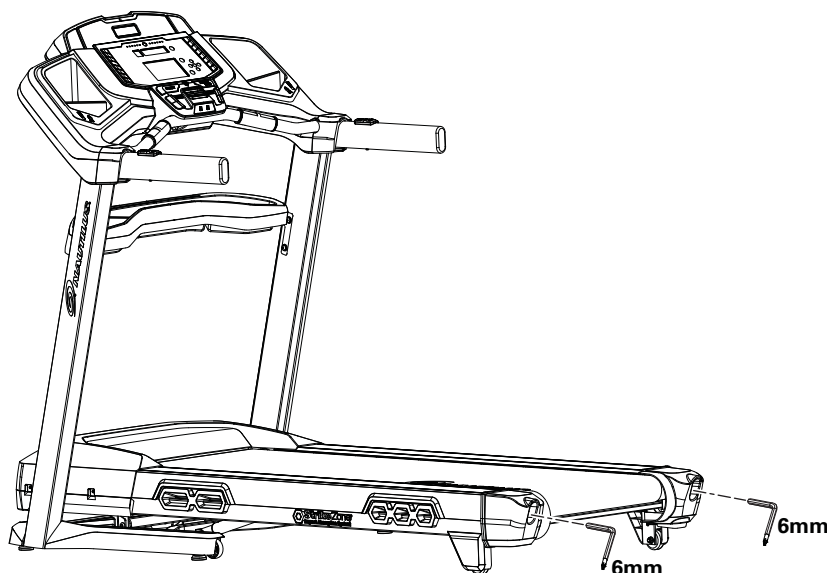
! Zorg dat u een loopband in beweging niet aanraakt of op het netsnoer stapt. Houd omstanders en kinderen te allen tijde uit de buurt van het toestel waaraan u sleutelt.

2. Gebruik een inbussleutel van 6 mm om de stelbouten aan de rechter- en de linkerkant van de loopband een halve slag met de klok mee te draaien, eerst één bout en vervolgens de andere bout.
3. Nadat u beide kanten met een halve slag hebt bijgesteld, start u de loopband en controleert u of de loopband nog altijd wegglijdt. Als de loopband nog altijd wegglijdt, herhaal de procedure dan vanaf stap 1.

Als u één kant meer aandraait dan de andere, dan zal de band van die kant van het toestel wegglijden en moet hij mogelijk weer worden uitgelijnd.

NB: Een te hoge spanning op de band veroorzaakt onnodige wrijving en zorgt voor slijtage van de band, de motor en de elektronica.

4. Druk tweemaal op PAUSE/STOP om de loopband te stoppen en de Quick Start-training te beëindigen.



Uitlijnen van de loopband

De loopband moet te allen tijde op het toestel gecentreerd zijn. De loopstijl en een niet-vlakke ondergrond kunnen ertoe leiden dat de band naar een kant wegglijdt. Kleine afstellingen aan de 2 bouten aan de achterkant van de loopband zijn nodig wanneer de band niet meer gecentreerd is.

! De randen van de loopband moeten zich onder de opstaprails aan weerszijden van de loopband bevinden. Als een rand van de loopband zichtbaar is, verstel de band dan totdat de randen niet meer zichtbaar zijn en zich onder de zijdelingse opstaprails bevinden.

1. Druk op de START-toets om de loopband te starten.

! Zorg dat u een loopband in beweging niet aanraakt of op het netsnoer stapt. Houd omstanders en kinderen te allen tijde uit de buurt van het toestel waaraan u sleutelt.

2. Ga achter de loopband staan om te zien in welke richting de band beweegt.
3. Als de band naar links beweegt, draait u de linkerstelbout een kwartslag rechtsom en de rechterstelbout een kwartslag linksom.

Als de band naar rechts beweegt, draait u de linkerstelbout een kwartslag linksom en de rechterstelbout een kwartslag rechtsom.

4. Houd de baan van de band gedurende ongeveer 2 minuten goed in het oog. Blijf de bouten verstellen totdat de loopband gecentreerd is.
5. Druk tweemaal op PAUSE/STOP om de loopband te stoppen en de Quick Start-training te beëindigen.

Smeren van de loopband

Uw toestel is uitgerust met een onderhoudsvriendelijk bodemvlak en loopbandsysteem. De loopband is vooraf gesmeerd. Bandwrijving kan de werking en de levensduur van het toestel beïnvloeden. Smeer de band om de 3 maanden of telkens na een gebruiksinterval van 25 uur, naargelang wat zich het eerste voordoet. Zelfs als de loopband niet in gebruik is, verdwijnt de silicone geleidelijk, waardoor de band uitdroogt. Voor het beste resultaat smeert u het bodemvlak periodiek met een 100 % zuiver siliconensmeermiddel. Volg daarbij de volgende instructies:

1. Schakel de stroom naar het toestel uit met de aan/uit-schakelaar.
2. Trek de stekker van de loopband uit het stopcontact en haal het netsnoer uit het toestel.

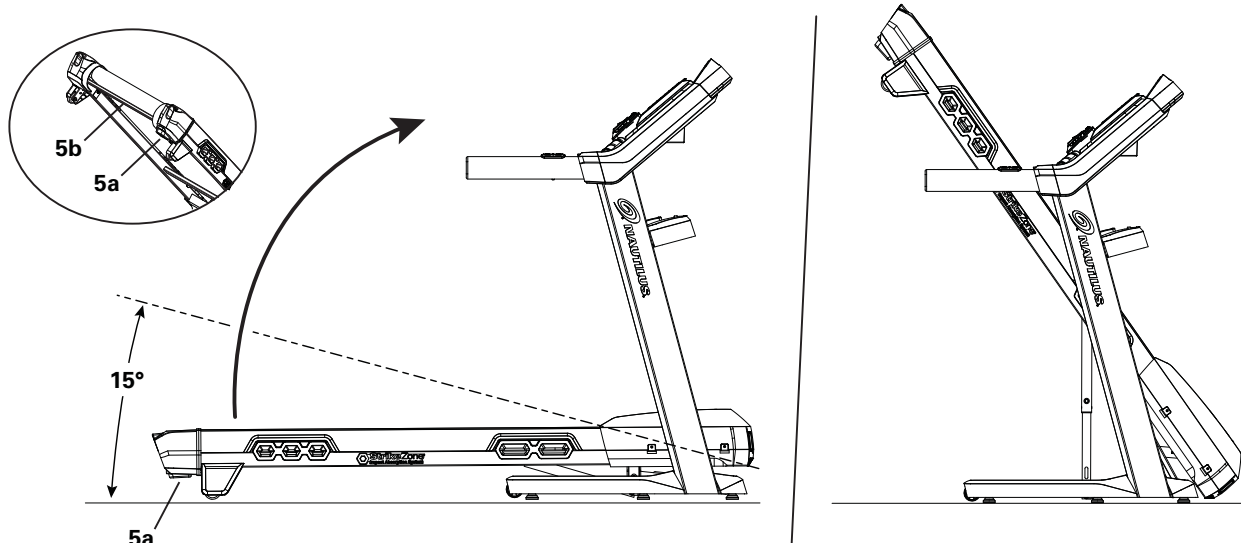
⚠ GEVAAR Om het risico op elektrocutie te beperken moet u het netsnoer altijd loskoppelen en 5 minuten wachten voor het schoonmaken of het uitvoeren van onderhoud of reparaties. Bewaar het netsnoer op een veilige plaats.

Opmerking: Zorg dat de loopband op een oppervlak staat dat gemakkelijk kan worden schoongemaakt.

3. Vouw de loopband open. Raadpleeg de procedure voor het verplaatsen van het toestel in deze handleiding. Zorg dat het hydraulische tilmechanisme correct vergrendeld is.

⚠ Pas geschikte veiligheidsvoorzieningen en heftechnieken toe. Roep indien nodig de hulp van een tweede persoon in.

Til het toestel niet op aan de loopband of de achterste rol. Deze onderdelen kunnen niet worden vastgezet en kunnen dus plots bewegen. Dit zou lichamelijk letsel of schade aan het toestel kunnen veroorzaken.



4. Controleer of de vergrendeling is ingeschakeld. Trek het loopvlak voorzichtig naar achteren en controleer of het niet beweegt. Blijf hierbij uit de baan van het bewegingspad in het geval dat de loopband niet vergrendeld is.

⚠ Leun niet tegen de loopband wanneer deze is opgevouwen. Plaats er geen voorwerpen op die ertoe zouden kunnen leiden dat de loopband onstabiel wordt of valt.

Sluit het netsnoer niet aan of laat de loopband niet werken wanneer hij is opgevouwen.

5. Breng over de gehele breedte van de band enkele druppels van het smeermiddel aan de binnenzijde van de band aan. Een zeer dun laagje siliconensmeermiddel op het gehele bodemvlak onder de band is aanbevolen.

NB: Gebruik altijd een 100 % zuiver siliconensmeermiddel. Gebruik geen ontvetter, zoals WD-40®, omdat dit product de prestaties vergaand kan beïnvloeden. We adviseren het gebruik van de volgende smeermiddelen:

- 8300-siliconenspray, verkrijgbaar in de meeste ijzer- en auto-onderdelenwinkels.
- Lube-N-Walk® Treadmill Lubrication Kit, verkrijgbaar bij uw lokale gespecialiseerde fitnessdealer of Nautilus, Inc.

! Bewaar smeermiddel op basis van siliconen op een veilige plaats. Buiten het bereik van kinderen houden. Smeermiddel op basis van siliconen is niet bedoeld voor consumptie door de mens.

6. Draai de band handmatig voor de helft van de lengte van de band verder en breng opnieuw smeermiddel aan.

7. Vouw het toestel dicht. Raadpleeg de procedure voor het dichtvouwen van het toestel in deze handleiding.

! Blijf uit de baan van het bewegingspad van het loopvlak. Houd het loopvlak vast tot ongeveer 2/3 van de neerwaartse beweging. Het loopvlak kan mogelijk snel dalen op het einde van de beweging.

Als u een spray hebt gebruikt, wacht dan 5 minuten voordat u de stroom opnieuw inschakelt zodat het product kan inwerken.

8. Sluit het netsnoer weer aan op het toestel en vervolgens op het stopcontact.

9. Schakel de stroom naar het toestel in met de aan/uit-schakelaar.

10. Ga aan één kant van het toestel staan en start de band op de laagste snelheid. Laat de band gedurende ongeveer 15 seconden draaien.

! Zorg dat u een loopband in beweging niet aanraakt of op het netsnoer stapt. Houd omstanders en kinderen te allen tijde uit de buurt van het toestel waaraan u sleutelt.

11. Schakel het toestel uit.

12. Veeg al het overtollige smeermiddel van het bodemvlak.

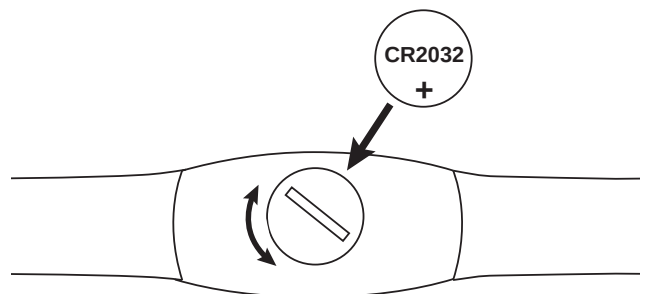
! Zorg dat het bodemvlak vrij is van vet of olie, zodat u niet uitglijdt. Veeg alle restjes olie op het toesteloppervlak af.

Vervangen van de batterij van de hartslagborstband

De hartslagborstband maakt gebruik van een CR2032-batterij.

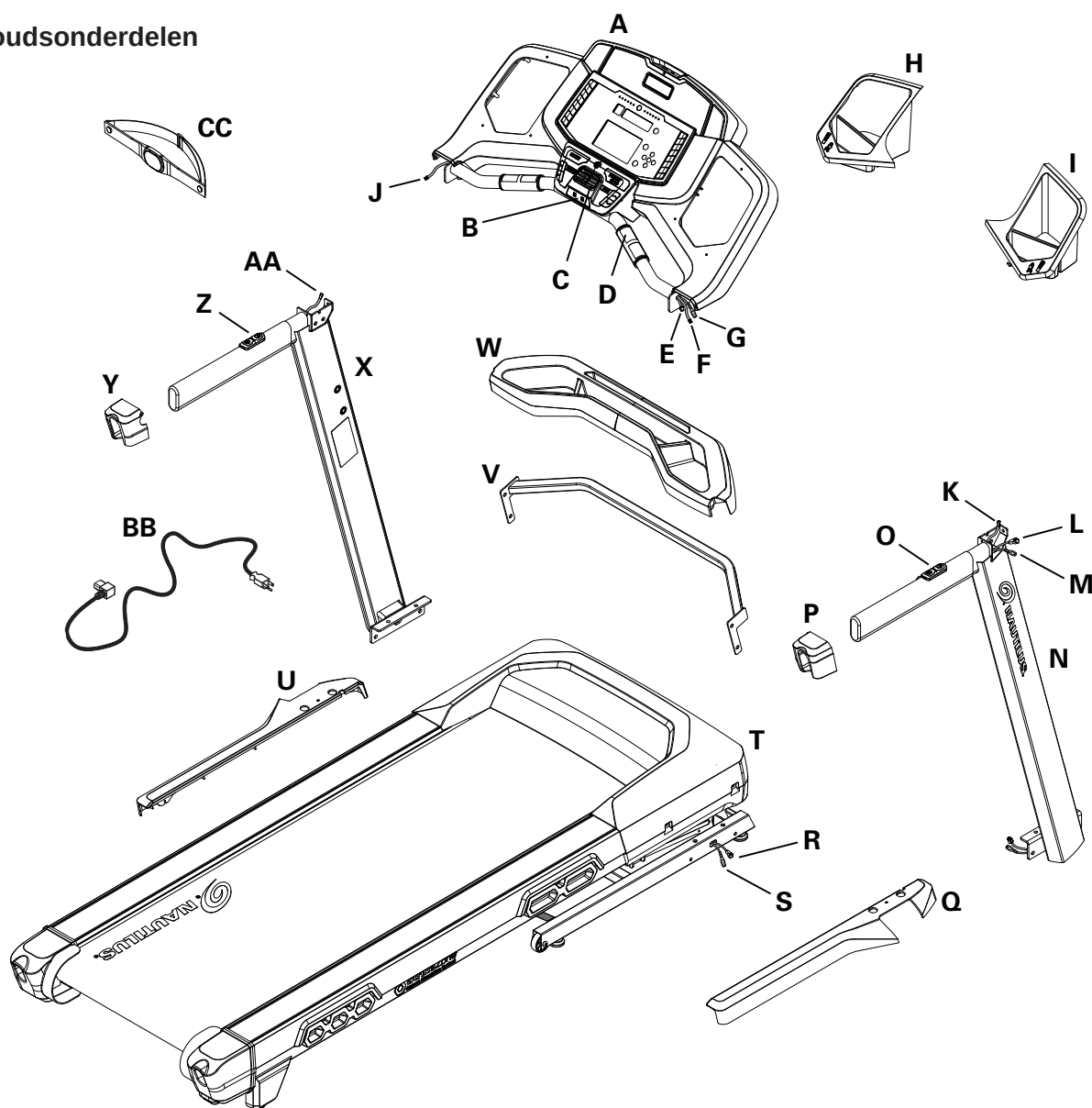
! Voer deze procedure niet buiten of in vochtige of natte plaatsen uit.

1. Maak het gegleufde deksel op het batterijcompartiment los met behulp van een muntstuk. Verwijder het deksel en de batterij.
2. Plaats de batterij, wanneer u ze vervangt, in het batterijcompartiment met het +-symbool naar boven gericht.
3. Plaats het deksel terug op de band.
4. Verwijder de gebruikte batterij. Het afdanken moet gebeuren in overeenstemming met de plaatselijke regelgeving en/of bij erkende recyclingcentra.
5. Inspecteer de borstband om de goede werking ervan te garanderen.



! Gebruik de uitrusting niet totdat het volledig gemonteerd en gecontroleerd is op correcte werking, in overeenstemming met de gebruikershandleiding.

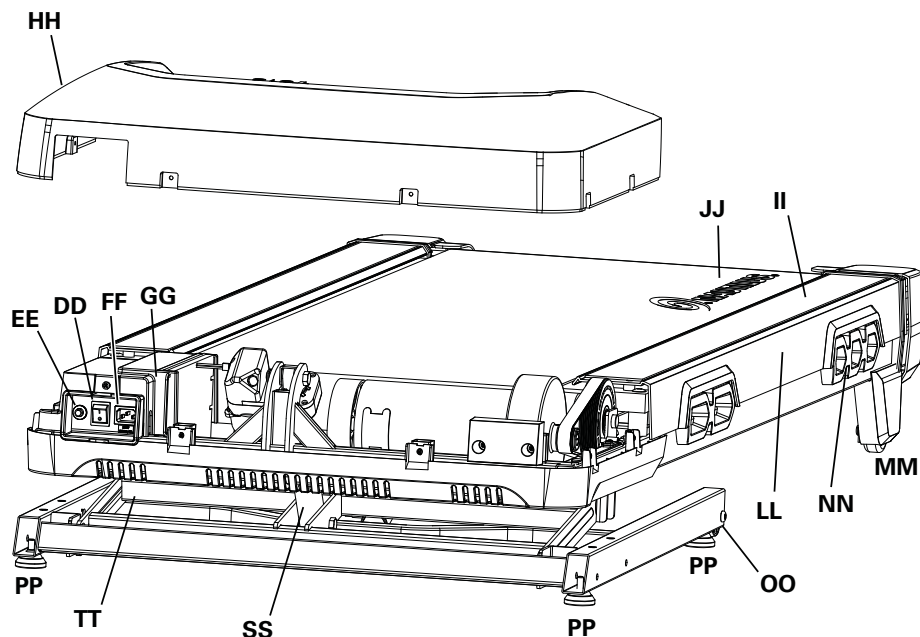
Onderhoudsonderdelen



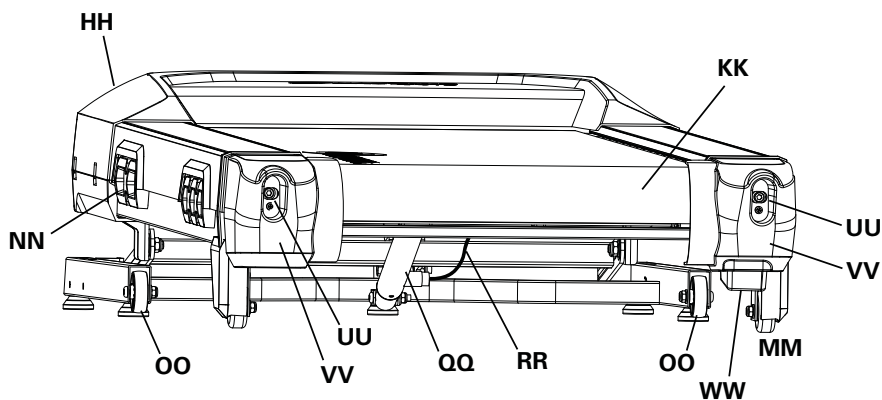
A	Consoleblok	K	Draad voor snelheidsregeling op afstand, onder	U	Beschermkap toestelvoet, links
B	Slot veiligheidssleutel	L	Kabel van rechtersteunprofiel (I/O)	V	Dwarsstang
C	Ventilator	M	Aardkabel van rechtersteunprofiel	W	Houder dwarsstang
D	Contactsensor voor hartslagmeting	N	Verticaal steunprofiel, rechts	X	Verticaal steunprofiel, links
E	Consolekabel (I/O)	O	Snelheidsregeling op afstand	Y	Beschermkap handgreep, links
F	Draad voor snelheidsregeling op afstand, boven	P	Beschermkap handgreep, rechts	Z	Hellingsregeling op afstand
G	Aardkabel console	Q	Beschermkap toestelvoet, rechts	AA	Draad voor hellingsregeling op afstand, onder
H	Bekerhouder, links	R	Kabel aan toestelvoet (I/O)	BB	Netsnoer
I	Bekerhouder, rechts	S	Aardkabel toestelvoet	CC	Hartslagborstband
J	Draad voor hellingsregeling op afstand, boven	T	Toestelvoet		

Onderhoudsonderdelen (Frame)

Voorkant



Achterkant



DD	Aan/uit-schakelaar	KK	Achterste rol	RR	Ontgrendelingskabel bodemvlak
EE	Zekering	LL	Loopvlak	SS	Hellingsverstelinrichting
FF	Voedingsingang	MM	Steunpoot van toestelvoet	TT	Asinrichting
GG	Afdekkap motorbesturingspaneel (MCB)	NN	Bodemvlakbuffers	UU	Bandspanner
HH	Motorpaneel	OO	Transportwiel	VV	Afdekkap achterrol
II	Opstaprails aan de zijkanen	PP	Stelpootje	WW	Ontgrendelingshendel bodemvlak
JJ	Loopband	QQ	Schokdemperblok voor tillen van bodemvlak		

Situatie/Probleem	Te controleren	Oplossing
Geen weergave/gedeeltelijke weergave/toestel wil niet opstarten	Controleer het stopcontact	Zorg dat het toestel is aangesloten op een werkend stopcontact. Test het stopcontact met een toestel waarvan u weet dat het werkt, zoals een lamp.
	Controleer de aansluiting aan de voorkant van het toestel	De aansluiting moet veilig en onbeschadigd zijn. Vervang het stroomsnoer of de aansluiting van een toestel als een van beide beschadigd is.
	Controleer de aan/uit-schakelaar	Schakel de stroom in met de aan/uit-schakelaar.
	Controleer de integriteit van de datakabel	Alle draden in de kabel moeten intact zijn. Vervang de kabel als u vaststelt dat er draden gekrompen of doorgesneden zijn.
	Controleer de aansluitingen/oriëntatie van de datakabel	Zorg dat de kabel veilig is aangesloten en goed georiënteerd is. De kleine kabelsluiting op de connector moet juist zijn ingevoerd en vastklikken.
	Controleer of het console-display niet beschadigd is	Zoek naar zichtbare tekenen dat het consoledisplay gebasten of anderszins beschadigd is. Vervang de console, indien beschadigd.
	Consoledisplay	Als alle aansluitingen prima zijn en de console toch niet alles behoorlijk weergeeft, dan moet u hem vervangen.
		Als de bovenstaande stappen het probleem niet oplossen, neem dan contact op met uw lokale distributeur voor verdere hulp.
Het toestel werkt, maar de contactsensoren voor hartslagmeting worden niet weergegeven	Sensorgreep	Zorg dat uw handen goed op de hartslagsensoren geplaatst zijn. U moet uw handen stil houden met een relatief gelijke drukuitoefening aan beide kanten.
	Droge of eeltige handen	Sensoren kunnen moeite hebben met uitgedroogde of eeltige handen. Een geleidende elektrodecème (hartslaggel) kan de geleiding beter maken. Deze crèmes zijn verkrijgbaar op het internet, in medische winkels of in enkele grotere fitnesscentra.
		Als uit tests blijkt dat er geen andere problemen zijn, neem dan contact op met uw lokale distributeur voor verdere hulp.
Het toestel werkt, maar de telemetrische hartslagmeting wordt niet weergegeven	Borstband	De borstband moet 'POLAR®'-compatibel en ongecodeerd zijn. Zorg ervoor dat de borstband direct contact maakt met de huid en dat het contactvlak nat is. Zorg dat de zender is aangebracht met de kromming naar boven gericht.
	Batterijen borstband	Als de band is voorzien van vervangbare batterijen, plaats dan nieuwe batterijen.
	Controleer het gebruikersprofiel	Selecteer de optie 'Edit User Profile' (Gebruikersprofiel bewerken) voor het gebruikersprofiel. Ga naar de instelling 'WIRELESS HR' (Draadloze hartslagmeting) en zorg ervoor dat de huidige waarde is ingesteld op 'ON'.
	Interferentie	Probeer het toestel wat verder uit de buurt van storingsbronnen (tv, magnetron, enz.) te plaatsen.
	Vervang de borstband	Als de storing is verholpen en de hartslagmeting nog niet werkt, vervang dan de borstband.
	Vervang de console	Als de hartslagmeting daarna nog niet werkt, neem dan contact op met uw lokale distributeur voor verdere hulp.

Situatie/Probleem	Te controleren	Oplossing
Het snelheidsdisplay is onnauwkeurig	Het display is ingesteld op de verkeerde meeteenheid. (Engels/Metrisch)	Wijzig de instelling, zodat de juiste maten worden weergegeven.
De console wordt uitgeschakeld (slaapstand) tijdens het gebruik	Controleer het stopcontact	Zorg dat het toestel is aangesloten op een werkend stopcontact. Test het stopcontact met een toestel waarvan u weet dat het werkt, zoals een lamp.
	Controleer de aansluiting aan de voorkant van het toestel	De aansluiting moet veilig en onbeschadigd zijn. Vervang het stroomsnoer of de aansluiting van een toestel als een van beide beschadigd is.
	Controleer de integriteit van de datakabel	Alle draden in de kabel moeten intact zijn. Vervang de kabel als u vaststelt dat er draden gekrompen of doorgesneden zijn.
	Controleer de aansluitingen/oriëntatie van de datakabel	Zorg dat de kabel veilig is aangesloten en goed georiënteerd is. De kleine kabelsluiting op de connector moet juist zijn ingevoerd en vastklikken.
	Reset het toestel	Trek de stekker uit het stopcontact gedurende 3 minuten. Steek de stekker terug in het stopcontact.
		Als de bovenstaande stappen het probleem niet oplossen, neem dan contact op met uw lokale distributeur voor verdere hulp.
De ventilator start of stopt niet	Reset het toestel	Trek de stekker uit het stopcontact gedurende 5 minuten. Steek de stekker terug in het stopcontact.
De ventilator start niet, maar de console werkt	Controleer of de ventilator niet geblokkeerd is	Trek de stekker uit het stopcontact gedurende 5 minuten. Verwijder materiaal van de ventilator. Maak de console indien nodig los om dit te vergemakkelijken. Vervang de console als u niet in staat bent om de blokkering te verhelpen.
Het toestel schommelt/ staat niet gelijk	Controleer de afstelling van de stelpootjes	Verstel de stelpootjes totdat het toestel waterpas staat.
	Controleer de vloer onder het toestel	Het verstellen van de stelpootjes is mogelijk niet voldoende in het geval van een extreem oneffen vloer. Verplaats het toestel naar een effen ruimte.
Bonkend geluid wanneer de band draait	Loopband	De loopband moet worden gebruikt gedurende een korte inlooperperiode. Het geluid zal na de inlooperperiode verdwijnen.
Loopband niet uitgelijnd	Het toestel nivelleren	Zorg dat het toestel waterpas staat. Raadpleeg de procedure voor het nivelleren van het toestel in deze handleiding.
	Bandspanning en uitlijning	Zorg dat de loopband gecentreerd en correct aangespannen is. Raadpleeg de procedures voor het aanspannen en uitlijnen van de loopband in deze handleiding.
De motor lijkt overbelast	Siliconensmeermiddel op de loopband	Breng silicone aan de binnenkant van de loopband aan. Raadpleeg de procedure voor het smeren van de loopband in deze handleiding.
De loopband hapert of glijdt weg wanneer hij wordt gebruikt	Bandspanning	Pas de bandspanning aan de achterkant van het toestel aan. Raadpleeg de procedure voor het aanpassen van de bandspanning in deze handleiding.

Situatie/Probleem	Te controleren	Oplossing
Band stopt met draaien tijdens het gebruik	Veiligheidssleutel	Steek de veiligheidssleutel in de console. (Raadpleeg de noodstopprocedure in het deel met belangrijke veiligheidsvoorschriften.)
	Overbelasting van de motor	Het toestel kan worden overbelast en te veel stroom nodig hebben, waardoor de stroom wordt uitgeschakeld om de motor te beschermen. Raadpleeg het onderhoudsschema voor het smeren van de band. Zorg dat de bandspanning juist is en start het toestel opnieuw op.
		Als de bovenstaande stappen het probleem niet oplossen, neem dan contact op met uw lokale distributeur voor verdere hulp.
De console doorloopt continu de programma-schermen	De console is in demonstratiemodus	Houd de PAUSE/END-toets en de Verlaagtoets gedurende 3 seconden samen ingedrukt.
De trainingsresultaten worden niet gesynchroniseerd met het Bluetooth®-apparaat	Huidige consolemodus	De machine moet in stand-bymodus staan om te synchroniseren. Druk op de PAUZE/STOP-toets totdat het opstartscherm wordt weergegeven.
	Totale trainingsduur	Een training moet langer duren dan 1 minuut om door de console te worden opgeslagen en gepost.
	Fitnessstoestel	Trek de stekker uit het stopcontact gedurende 5 minuten. Steek de stekker terug in het stopcontact.
	Bluetooth®-apparaat	Controleer uw apparaat om er zeker van te zijn dat de draadloze Bluetooth®-functie is ingeschakeld.
	Fitness-app	Raadpleeg de specificaties van de fitness-app en controleer of uw apparaat compatibel is.
		Neem contact op met uw lokale distributeur voor verdere hulp.
Trainingsresultaten worden niet gepost vanaf Nautilus Trainer™ naar MyFitnessPal® / Under Armour® Connected Fitness.	Synchroniseer de accounts	Kies via het menupictogram op de Nautilus Trainer™-app de optie 'Sync to Under Armour® Connected Fitness'.
	De synchronisatie mislukt	Controleer account- en wachtwoordgegevens voor MyFitnessPal® / Under Armour® Connected Fitness.
		Neem contact op met uw lokale distributeur voor verdere hulp.





Nautilus®

Bowflex®

Schwinn®

Universal®

