

SCHWINN™

810 / 510T



MONTAGE- / GEBRUIKERSHANDLEIDING

Belangrijke veiligheidsvoorschriften	3	Consolekenmerken	25
Waarschuwingstekens / Serienummer	6	Bedieningen	30
Instructies i.v.m. aarding	7	Aan de slag	30
Noodstopprocedure	8	Opstart/Stand-by-modus	31
FCC-compliance	8	Snelstartprogramma	31
Specificaties	9	Gebruikersprofielen	32
Voorafgaand aan de montage	9	Profielprogramma's	33
Onderdelen	10	Pauzeren of stoppen	36
Montagemateriaal	11	Resultaten/Afkoel-modus	36
Gereedschap	11	Onderhoud	38
Montage	11	Reinigen	38
Het toestel verplaatsen	20	Afstellen van de spanning van de loopband	39
Het toestel uitklappen	22	Uitlijnen van de loopband	39
Het toestel nivelleren	23	Smeren van de loopband	39
		Onderhoudsonderdelen	41
Kenmerken	24	Problemen oplossen	43

Bewaar het oorspronkelijke aankoopbewijs en noteer de volgende informatie om de garantieondersteuning te valideren:

Serienummer _____

Datum van aankoop _____

Indien aangekocht in de VS/Canada: Voor het registreren van uw productgarantie kunt u terecht op: **www.schwinnfitness.com/register** of belt u naar het nummer 1 (800) 605-3369.

Indien aangekocht buiten de VS/Canada: 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 distributeur. Om uw lokale distributeur te vinden gaat u naar: www.nautilusinternational.com of www.nautilus.cn

Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 VS, www.NautilusInc.com - Klantenservice: Noord-Amerika (800) 605-3369, csnls@nautilus.com | Nautilus (Shanghai) Fitness Equipments Co, Ltd, Room 1701 & 1702, 1018 Changning Road, Changning District, Shanghai, China 200042, www.nautilus.cn - 86 21 6115 9668 | buiten de VS of Canada: www.nautilusinternational.com | Gedrukt in China | © 2019 Nautilus, Inc. Schwinn, het Schwinn Quality-logo, Schwinn 510T, Schwinn Toolbox, Bowflex, en Nautilus zijn handelsmerken in eigendom van of in licentie gegeven door Nautilus, Inc. die zijn geregistreerd of anderszins zijn beschermd door het gemeen recht in de Verenigde Staten en andere landen. Google Play is een handelsmerk van Google Inc. 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.

ORIGINELE HANDLEIDING - ENGELSE VERSIE ALLEEN

Bij het gebruik van een elektrisch apparaat moeten altijd enkele fundamentele voorzorgsmaatregelen 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, elektrische schokken of verwondingen te verkleinen. De niet-naleving van deze richtlijnen kan ernstige of dodelijke elektrische schokken 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, loszittende onderdelen of tekenen van slijtage. Gebruik het toestel niet als u een probleem vaststelt. Indien aangekocht in de VS/Canada, kunt u informatie over eventuele reparaties bij de klantenservice verkrijgen. Indien aangekocht buiten de VS/Canada, kunt u informatie over eventuele reparaties bij uw lokale distributeur verkrijgen.
- 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 wanneer de ventilatieopeningen geblokkeerd zijn. 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 omstanders in gevaar te brengen.
- Sommige onderdelen 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 reserveonderdelen nodig hebt, gebruik dan uitsluitend originele reserveonderdelen 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 werken 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 zijn aanbevolen.
- Voer alle montagestappen in de opgegeven volgorde uit. Verkeerde montage kan leiden tot lichamelijke letsels of onjuiste werking.
- Sluit dit toestel alleen 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.
- Smeermiddel op basis van silicone is niet bedoeld voor consumptie door de mens. Buiten het bereik van kinderen houden. Opbergen op een veilige plaats.
- BEWAAR DEZE INSTRUCTIES.

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, vervang ze dan. Indien aangekocht in de VS/Canada, kunt u nieuwe klevers bij de klantenservice verkrijgen. Indien aangekocht buiten de VS/Canada, kunt u nieuwe klevers bij uw lokale distributeur verkrijgen.



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 delen 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. Indien aangekocht in de VS/Canada, kunt u informatie over eventuele reparaties bij de klantenservice verkrijgen. Indien aangekocht buiten de VS/Canada, kunt u informatie over eventuele reparaties bij uw lokale distributeur verkrijgen.
- Dit toestel mag alleen worden gebruikt met de meegeleverde voeding of een vervangende voeding van Nautilus, Inc.
- Maximale gebruikersgewicht: 125 kg. Gebruik het toestel niet wanneer u meer weegt.
- Dit toestel is alleen geschikt voor thuisgebruik. Plaats of gebruik het toestel niet in een commerciële of institutionele omgeving. Onder deze noemer vallen sportscholen, ondernemingen, werkplaatsen, clubs, fitnesscentra en elke andere publieke of private instelling waar het toestel wordt gebruikt door leden, klanten, werknemers of aangesloten personen.
- Draag geen losse kleding of sieraden. Dit toestel heeft bewegende delen. Steek uw vingers of andere voorwerpen niet in de bewegende delen van het trainingstoestel.
- Draag altijd sportschoenen met rubberen zolen tijdens het gebruik van dit toestel. Gebruik het toestel niet met blote voeten of op uw 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.
- Om letsels te voorkomen gaat u op de opstapplatformen staan voordat u het toestel start of een training beëindigt. Stap niet van het toestel af door op de bewegende loopband te gaan staan en achteraan van het toestel af te stappen.
- 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.
- Houd ten minste 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 15 ampère voor 110 V AC en 10 ampère voor 220-240 V AC en waarop geen andere toestellen zijn aangesloten.
- Sluit dit toestel aan op een correct geaard stopcontact. Raadpleeg hiervoor een erkend elektricien.
- Gebruik het toestel niet in een ruimte waar spuitbussen worden gebruikt.
- 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. De componenten mogen alleen worden onderhouden door erkend onderhoudspersoneel, of volgens de onderhoudsprocedures die door Nautilus, Inc. zijn meegeleverd.
- 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 zijn aanbevolen.
- Dit toestel is niet bedoeld voor gebruik door personen met een verminderd lichamelijk, zintuiglijk of mentaal vermogen, of personen zonder kennis over dit toestel, tenzij het 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 jonger dan 14 jaar uit de buurt van dit toestel.
- Houd kinderen onder toezicht om te voorkomen dat ze met het toestel gaan spelen.



OPGELET

Gevaar voor lichamelijk letsel – Wees zeer voorzichtig bij het op- en afstappen van een bewegende band om verwonding te voorkomen. Lees de gebruiksaanwijzing voor gebruik.

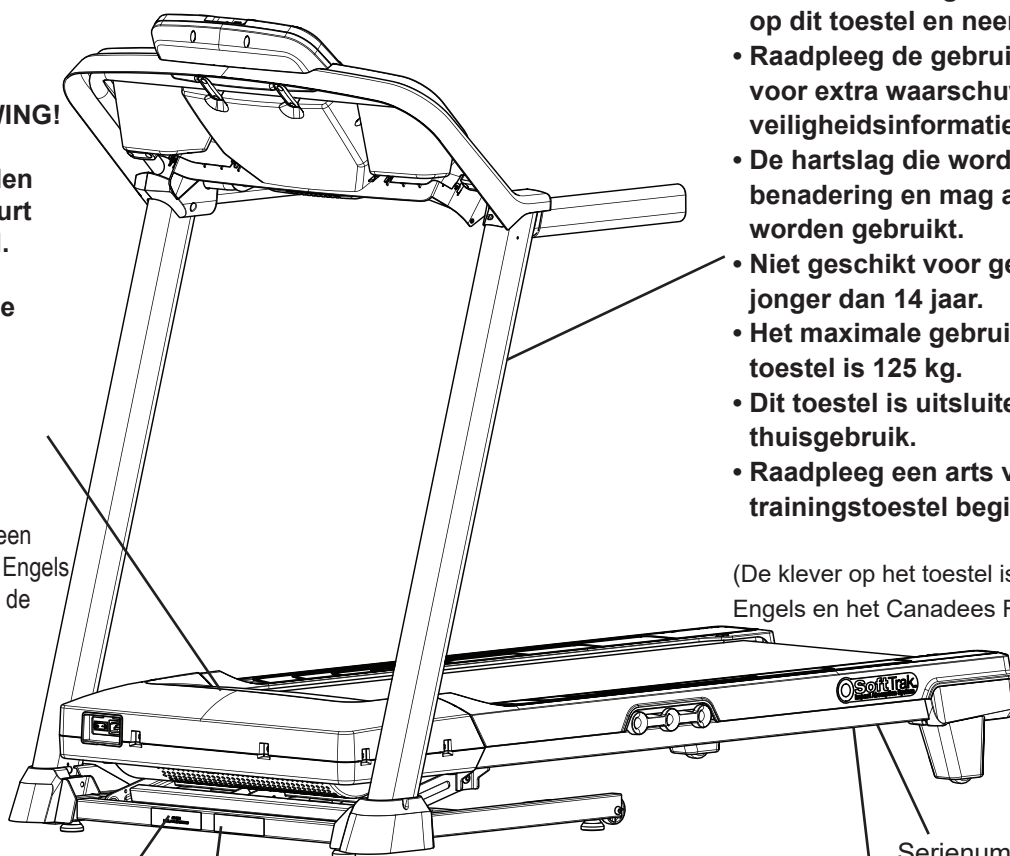
WAARSCHUWING!

- Onvoorzichtigheid tijdens het gebruik van dit toestel kan leiden tot lichamelijk letsel of de dood.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt.
- Lees aandachtig alle waarschuwingsklevers op dit toestel en neem deze in acht.
- Raadpleeg de gebruikershandleiding voor extra waarschuwingen en veiligheidsinformatie.
- De hartslag die wordt weergegeven, is een benadering en mag alleen ter informatie worden gebruikt.
- Niet geschikt voor gebruik door kinderen jonger dan 14 jaar.
- Het maximale gebruikersgewicht voor dit toestel is 125 kg.
- Dit toestel is uitsluitend bedoeld voor thuisgebruik.
- Raadpleeg een arts voordat u een trainingstoestel begint te gebruiken.

WAARSCHUWING!

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

(Deze klever is alleen verkrijgbaar in het Engels en het Chinees op de 510T.)



(De klever op het toestel is alleen verkrijgbaar in het Engels en het Canadees Frans.)

WAARSCHUWING!

GEVAARLIJKE SPANNING.

- Aanraking kan een elektrische schok of brandwonden veroorzaken.
- Schakel de netspanning uit en beveilig het opnieuw inschakelen van de stroom voordat u onderhoud aan het toestel uitvoert.



WAARSCHUWING!

- Bewegende onderdelen kunnen lichaamsdelen verpletteren en snijden.
- Verwijder de beschermkappen niet.
- Beveilig het opnieuw inschakelen van de stroom voordat u onderhoud aan het toestel uitvoert.

(Deze klevers zijn in het Engels en het Canadees Frans verkrijgbaar op de 810 en in het Engels, het Canadees Frans en het Chinees op de 510T.)



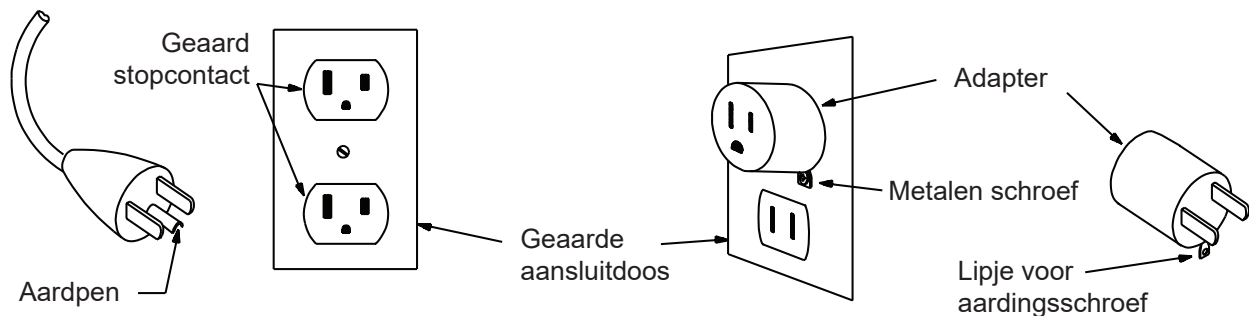
Instructies i.v.m. aarding (voor een AC-systeem van 120 V)

Dit product moet worden geaard. In het geval van een storing of uitvallen zorgt aarding voor een pad van de minste weerstand voor elektrische stroom, waardoor het risico op een elektrische schok wordt beperkt. Dit product is uitgerust met een apparatuuraardgeleider op het netsnoer en een aardingsstekker. De stekker moet worden aangesloten op een geschikt stopcontact dat correct is geïnstalleerd en geaard in overeenstemming met alle plaatselijke wetgevingen en verordeningen.

⚠ GEVAAR Bij het verkeerd aansluiten van de apparatuuraardgeleider bestaat het risico op een elektrische schok. Neem bij twijfel contact op met een bekwame elektricien of klusjesman om te weten of het product correct geaard is. Voer geen wijzigingen uit aan de stekker die met het product is meegeleverd. Als de stekker niet in het aanwezige stopcontact past, laat dan een bekwame elektricien een geschikt stopcontact installeren.

Als u het toestel op een stopcontact met een differentieelschakelaar of een stroomonderbreker met vlamboogdetectie aansluit, dan kan de werking van het toestel een kortsluiting veroorzaken. Dit toestel is voor gebruik op een nominaal circuit van 120 V en heeft een aardingsstekker die eruit ziet als de stekker hieronder. Een tijdelijke adapter die eruit ziet als de afgebeelde adapter kan worden gebruikt om deze stekker aan te sluiten op een 2-polige contactdoos, zoals afgebeeld, als een correct geaard stopcontact niet beschikbaar is.

De tijdelijke adapter mag alleen worden gebruikt totdat een correct geaard stopcontact kan worden geïnstalleerd door een bekwame elektricien. Het lipje voor de aardingsschroef moet worden aangesloten op een permanente aarde, zoals de afdekplaat van een correct geaard stopcontact. Wanneer de adapter wordt gebruikt, moet deze worden vastgezet met een metalen schroef.



Instructies i.v.m. aarding (voor een AC-systeem van 220-240 V)

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 correct is geïnstalleerd en geaard.

⚠ GEVAAR De elektrische bedrading moet voldoen aan alle geldende plaatselijke en provinciale normen en eisen. Bij het verkeerd aansluiten van de apparatuuraardgeleider bestaat het risico 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 een 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 het toestel (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 die bij dit product is meegeleverd.

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 stroomingang 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.

FCC-compliance

⚠ Door wijzigingen of aanpassingen aan dit toestel te maken die niet uitdrukkelijk zijn goedgekeurd door de partij die verantwoordelijk is voor de naleving van deze regels, kan de gebruiker zijn bevoegdheid voor het gebruik van het toestel verliezen.

Het toestel en het netsnoer voldoen aan Deel 15 van de FCC-regelgeving. Voor het gebruik gelden de volgende twee voorwaarden: (1) dit toestel mag geen schadelijke interferentie veroorzaken, en (2) dit toestel moet alle ontvangen interferentie accepteren, inclusief interferentie die een ongewenste werking kan veroorzaken.

Opmerking: Dit toestel en het netsnoer zijn getest en voldoen aan de grenswaarden voor digitale apparatuur van klasse B, conform Deel 15 van de FCC-regelgeving. Deze grenswaarden zijn bepaald om redelijke bescherming te bieden tegen hinderlijke interferentie bij het gebruik van het toestel in een woonomgeving. Dit toestel genereert, gebruikt en kan radiofrequentie-energie uitstralen en kan, als het niet volgens de instructies geïnstalleerd en gebruikt wordt, schadelijke interferentie van radiocommunicatie veroorzaken.

Het uitblijven van interferentie in een bepaalde installatie kan echter niet worden gegarandeerd. Als dit toestel hinderlijke interferentie van radio- of televisieontvangst veroorzaakt (wat kan worden vastgesteld door het toestel uit en weer in te schakelen), dan wordt de gebruiker aangeraden om de interferentie te verhelpen door middel van een of meer van de volgende maatregelen:

- Verander de richting van de ontvangstantenne of verplaats de antenne.
- Plaats het toestel en de ontvanger verder uit elkaar.
- Sluit het toestel aan op een stopcontact in een ander stroomcircuit dan dat waarop de ontvanger is aangesloten.
- Raadpleeg uw dealer of een erkende radio- of televisiemonteur voor hulp.

Stroomvoorzieningen: 120 V

Werkspanning: 120 V AC, 60 Hz

Werkstroom: 15 A

220 V

220 V - 240 V AC, 50/60 Hz

8 A

Maximale gebruikersgewicht:

125 kg

Totale benodigde ruimte (voetafdruk) van het toestel:

15,848 cm²

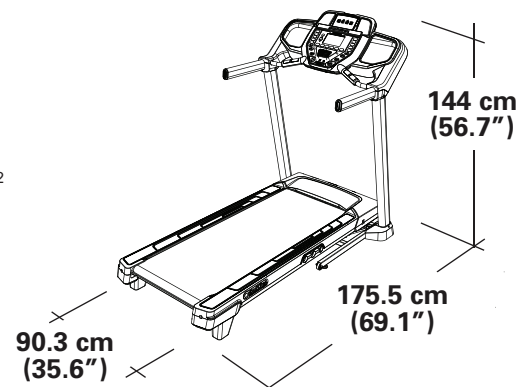
Maximale hellingshoogte van het loopvlak:

40 cm

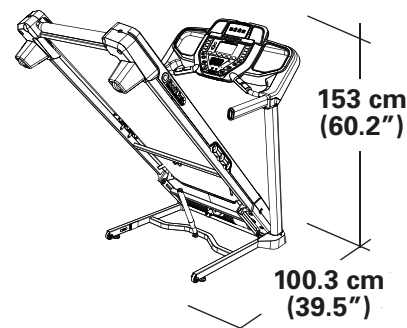
Gewicht van het toestel:

70,3 kg

Geluidsemissie: Minder dan 70 db gemiddeld zonder belasting. De geluidsemissie 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 afvalinzamelcentrum om dit product correct te recyclen.



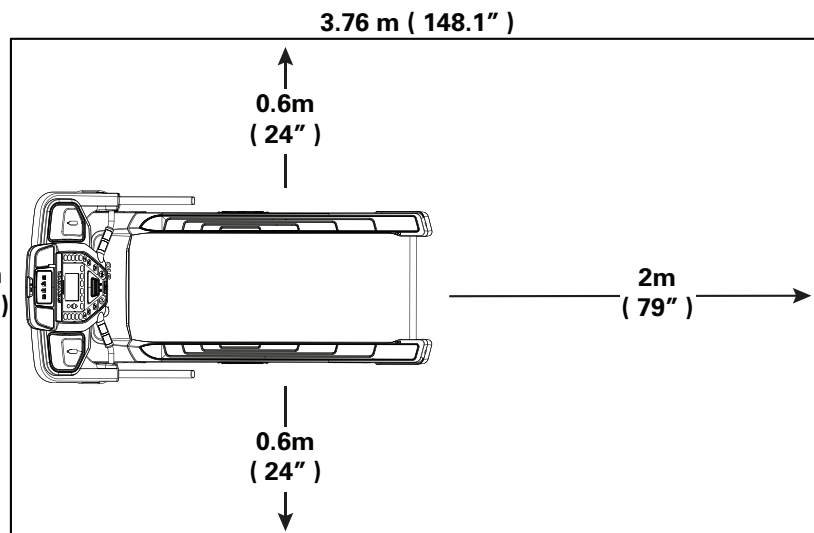
Voorafgaand aan de montage

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 ten minste 212,3 cm x 376,2 cm. Zorg dat de trainingsruimte die u voorziet, 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:

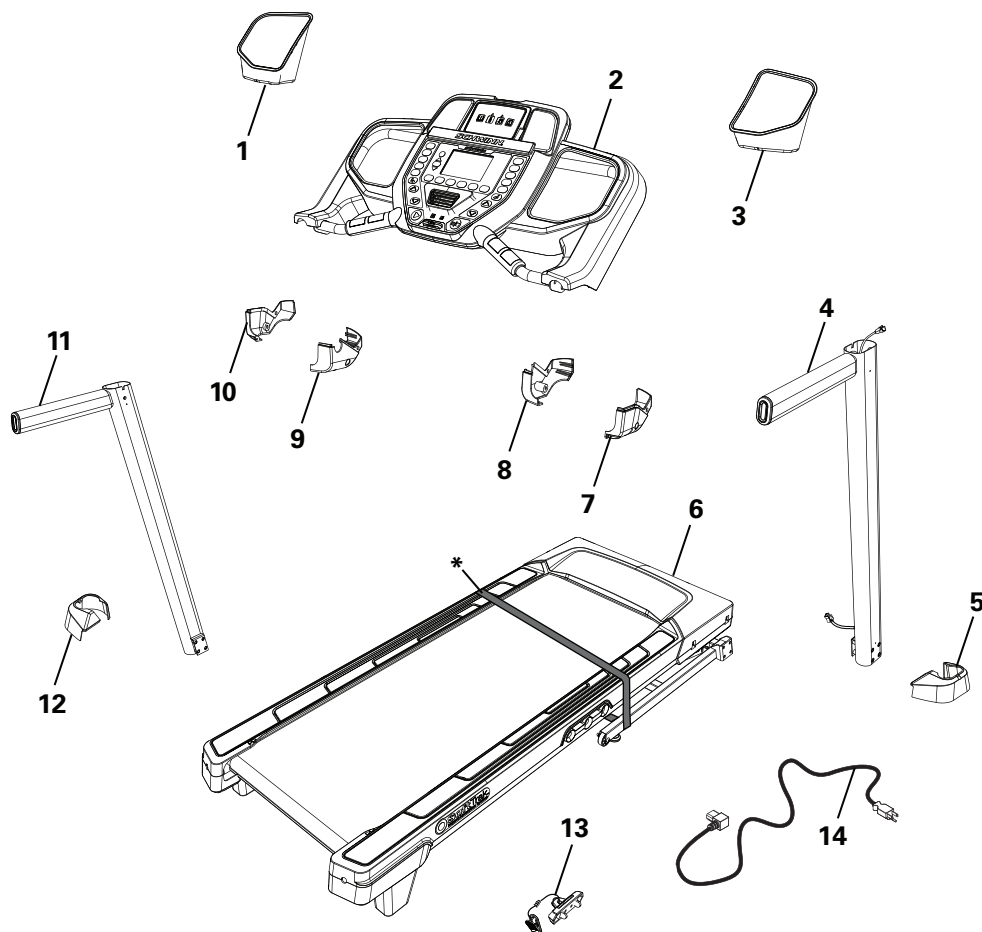
- Lees aandachtig de 'Belangrijke veiligheidsvoorschriften' voor de montage.
- Verzamel alle onderdelen die u nodig hebt bij iedere montagestap.
- Met behulp van de aanbevolen moersleutels draait u de bouten en moeren rechtsonder (met de klok mee) om aan te spannen en linksom (tegen de klok in) om los 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 twee personen nodig.
- Gebruik geen elektrisch gereedschap voor de montage.



Toestelmat

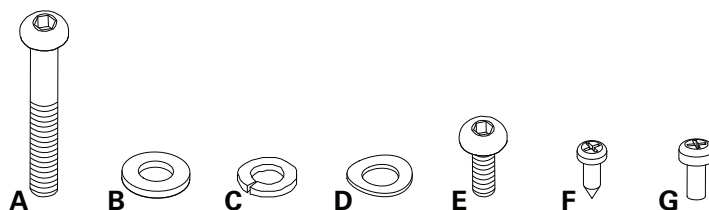
De Schwinn™-toestelmat is een optioneel accessoire dat uw trainingsruimte vrij helpt te houden en uw vloer met een extra laagje beschermt. De rubberen toestelmat biedt een rubberen antislippoppervlak dat statische ontlading beperkt en zo mogelijke weergavefouten voorkomt. Plaats de Schwinn™-toestelmat indien mogelijk in de gekozen trainingsruimte voordat u aan de montage van het toestel begint.

Om de optionele toestelmat te bestellen kunt u contact opnemen met de klantenservice (indien aangekocht in de VS/Canada) of met uw lokale distributeur (indien aangekocht buiten de VS/Canada).



Item	Aantal	Omschrijving	Item	Aantal	Omschrijving
1	1	Houder, links	9	1	Beschermkap handgreep, binnenkant links (L-R)
2	1	Consoleblok	10	1	Beschermkap handgreep, buitenkant links (L-R)
3	1	Houder, rechts	11	1	Verticaal steunprofiel, links
4	1	Verticaal steunprofiel, rechts	12	1	Beschermkap basis, links
5	1	Beschermkap basis, rechts	13	1	Veiligheidssleutel
6	1	Basiseenheid (*)	14	1	Netsnoer
7	1	Beschermkap handgreep, buitenkant rechts (R-R)	15	1	Audiokabel (niet afgebeeld)
8	1	Beschermkap handgreep, binnenkant rechts (R-L)			

⚠ WAARSCHUWING SNIJD de transportstrap rond de basiseenheid 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	8	Bolkopinbusbout, M8x1,25x85	E	4	Bolkopinbusbout, M8x1,25x16
B	10	Vlakke sluitring, M8	F	2	Zelftappende schroef, M3,9x13
C	12	Borgring, M8	G	6	Kruiskopschroevendraaier, M4x0,7x12
D	2	Verende sluitringen, M8			

Opmerking: Bepaalde onderdelen zijn op de montagekaart afgebeeld als reserveonderdelen. Het is dus normaal dat er na de montage van het toestel nog onderdelen overblijven.

Gereedschap

Meegeleverd



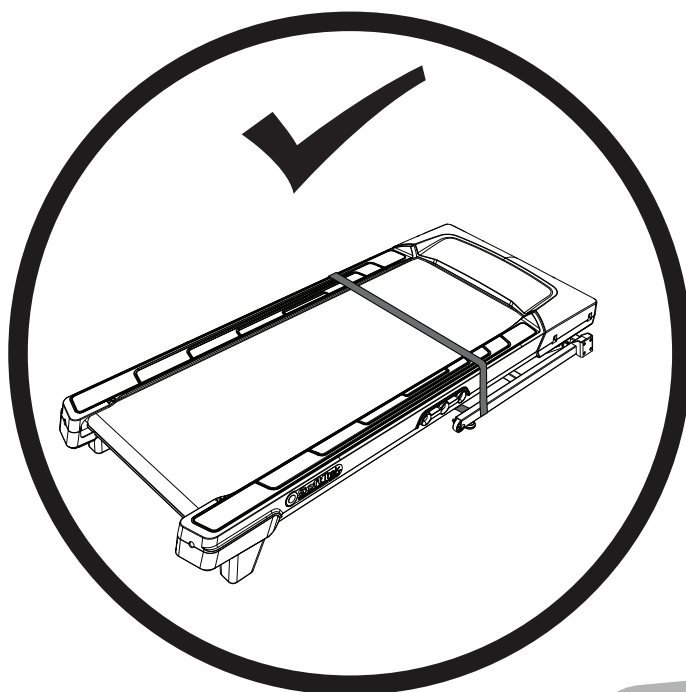
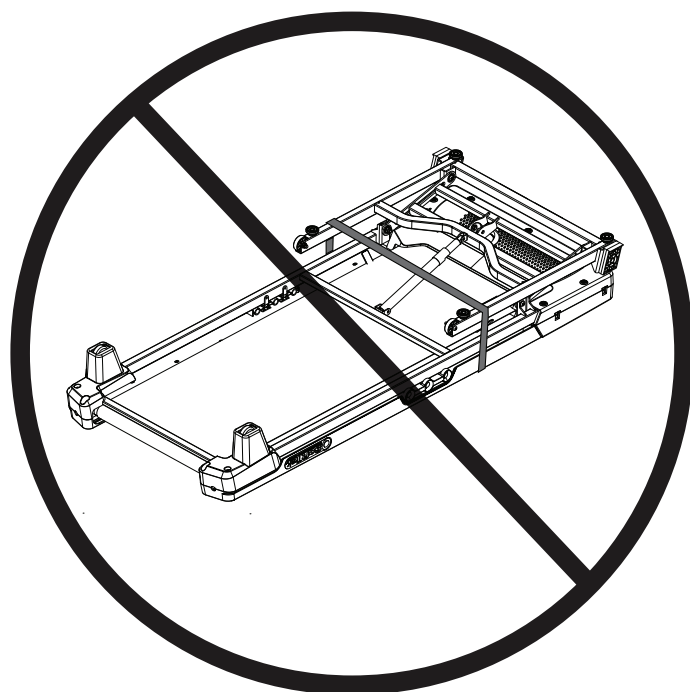
#2
6 mm



6 mm

MONTAGE

⚠ WAARSCHUWING **SNIJD** de transportstrap rond de basiseenheid **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 dicht op de basiseenheid

Snij de transportstrap rond de basiseenheid door. Voorzie een veilige ruimte rond, op en boven uw loopband. Zorg dat er niets kan worden gemorst of een blokkering kan veroorzaken in de volledig dichtgevouwen stand. Voorzie voldoende ruimte in de hoogte voor wanneer het loopvlak omhoog wordt gezet.

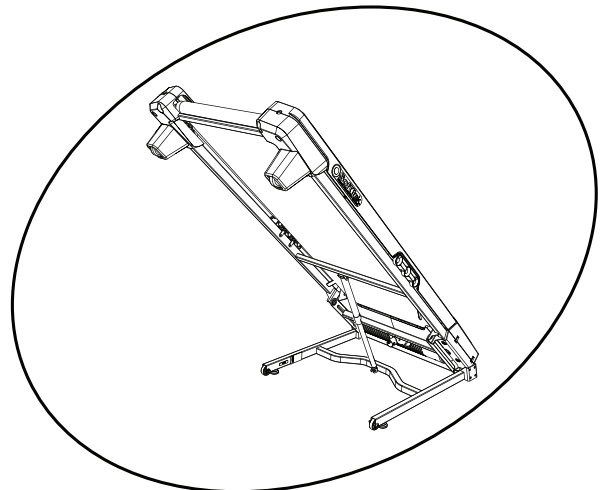
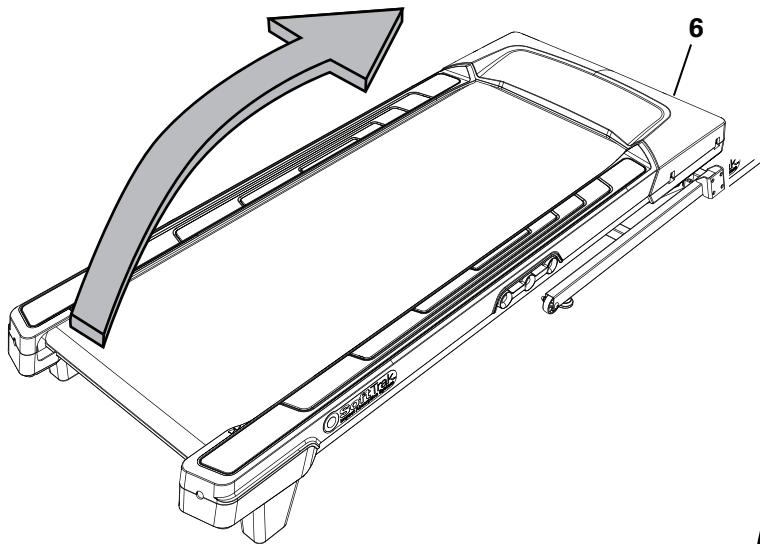
Til het loopvlak volledig op met behulp van de steunstang onder de achterkant van de loopband en schakel het hydraulische hefmechanisme in. Zorg dat het hydraulische hefmechanisme correct vergrendeld is. U hoort een klikgeluid wanneer het hydraulisch hefmechanisme in de vergrendelde stand schuift.

⚠ Pas geschikte veiligheidsmaatregelen en heftechnieken toe. Buig uw knieën en ellebogen, houd uw rug recht en til het loopvlak op met beide armen tegelijk. 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. Hierdoor zou u zich kunnen verwonden of het toestel kunnen beschadigen.

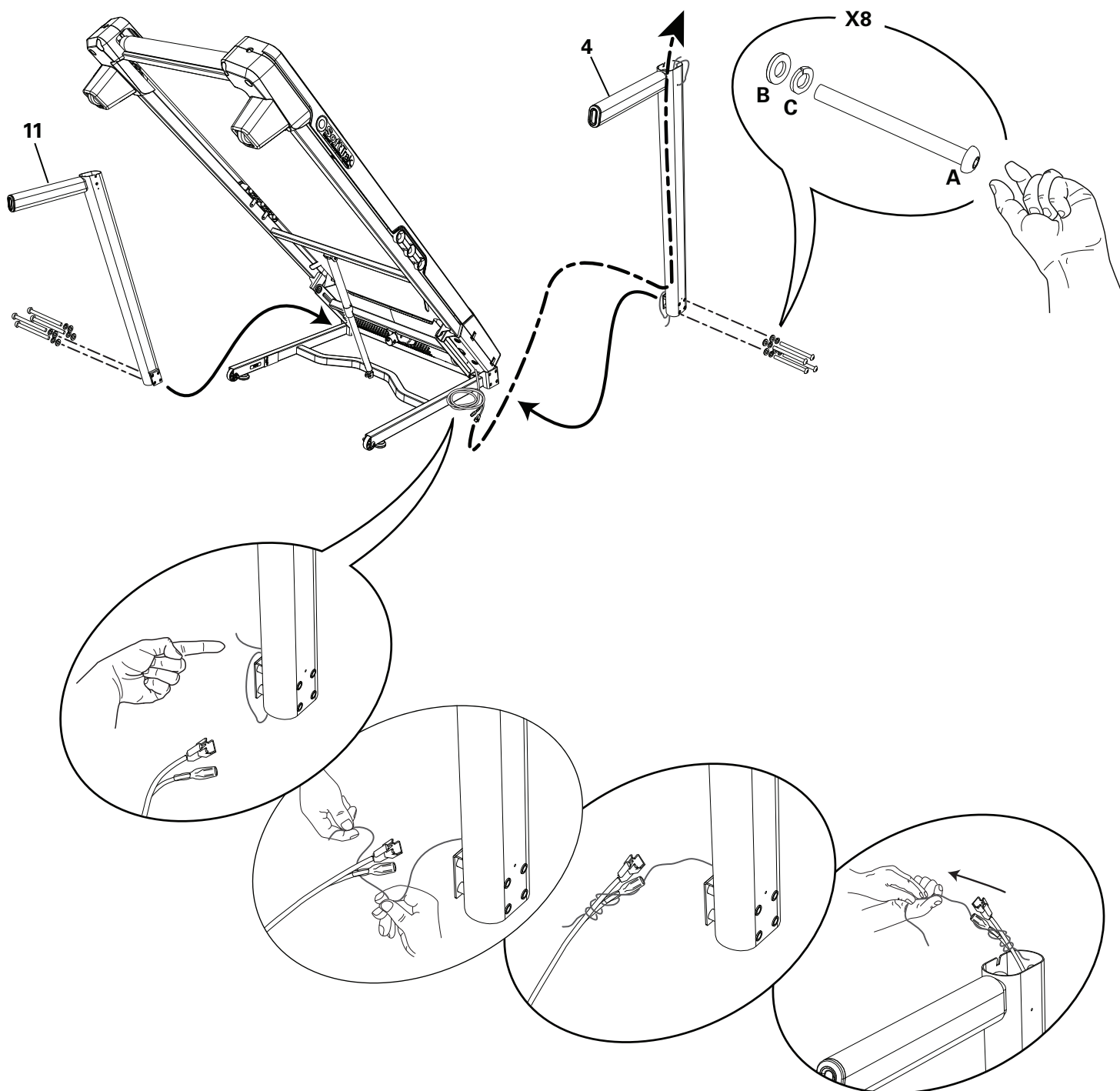
Controleer of de vergrendeling is ingeschakeld. Trek het loopvlak voorzichtig naar achteren en controleer of het niet beweegt. Blijf hierbij uit de baan van het loopvlak voor in het geval dat de loopband niet vergrendeld is.

⚠ Leun niet tegen de loopband wanneer deze is dichtgevouwen. Plaats er geen voorwerpen op, waardoor de loopband onstabiel zou kunnen worden of zou kunnen vallen.



2. Geleid de kabels door het rechtersteunprofiel en bevestig de verticale steunprofielen aan het gemonteerde frame

Opmerking: Plooi de kabels niet. Draai het montagemateriaal pas volledig aan wanneer u dit gevraagd wordt.



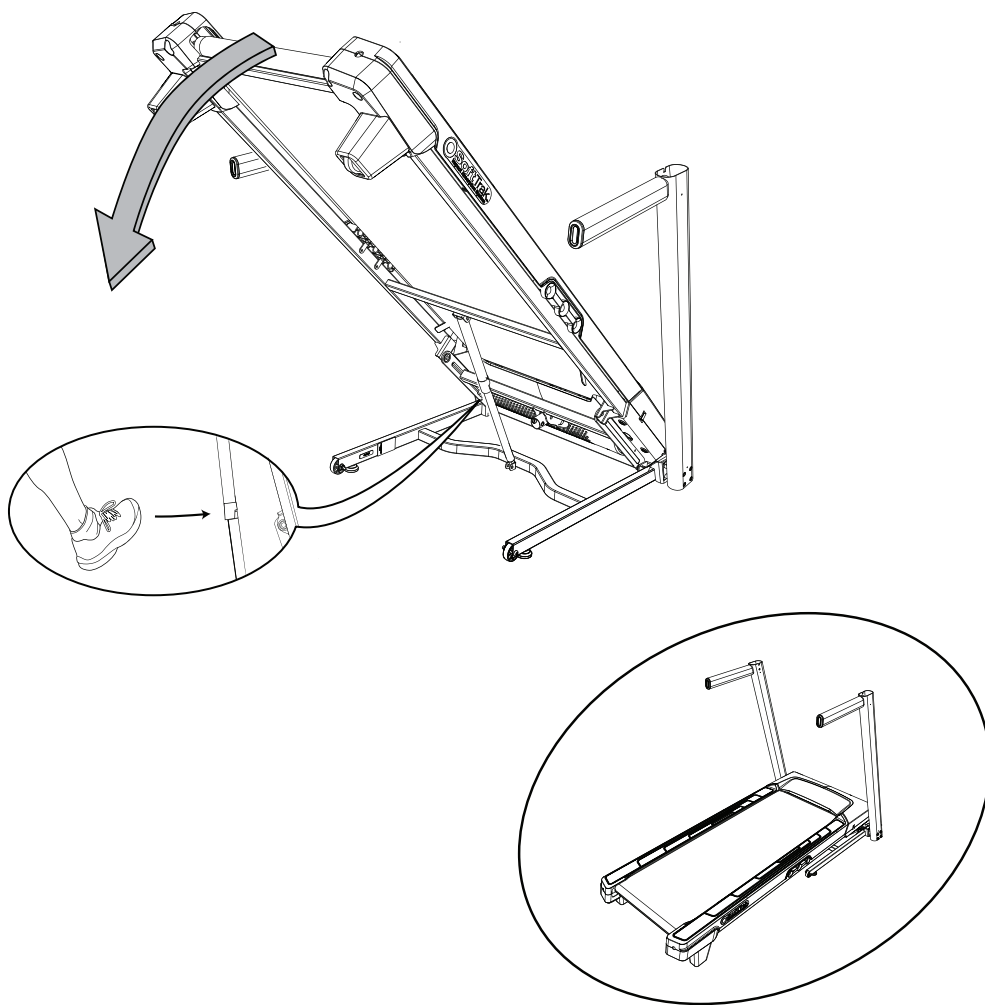
3. Vouw het loopvlak open

Duw het loopvlak lichtjes vooruit naar de voorkant van het toestel. Duw met uw linkervoet het bovenste deel van het hydraulische hefmechanisme lichtjes naar voren totdat de vergrendelbuis loskomt en u het loopvlak voorzichtig naar de achterkant van het toestel kunt trekken. Houd de achterkant van het loopvlak naar boven en ga aan de zijkant van het toestel staan.



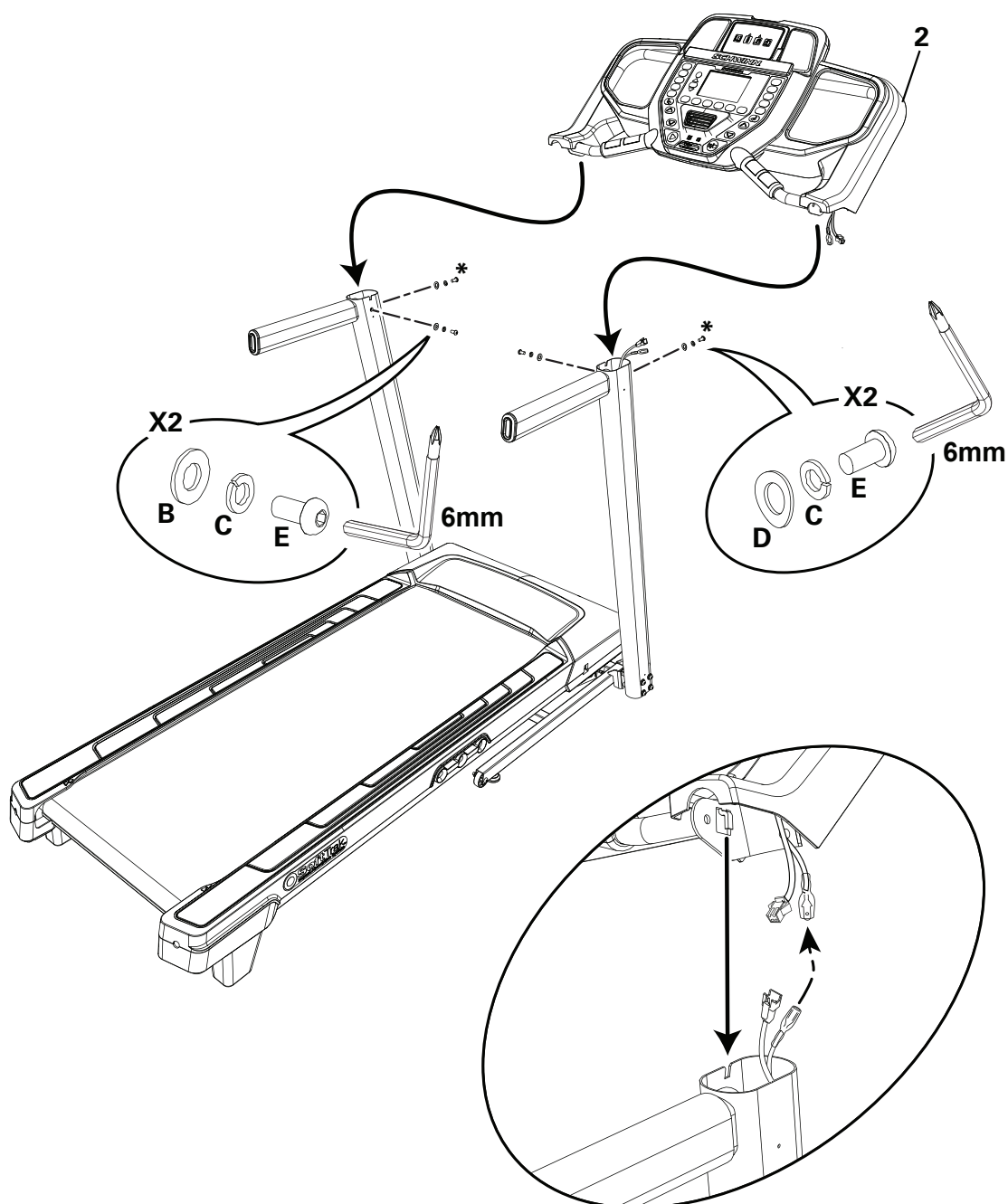
Blijf uit de baan van het loopvlak.

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



4. Sluit de kabels aan en bevestig het consoleblok aan het gemonteerde frame

Opmerking: Plooi de kabels niet. Zorg de haken aan de console in de uitsparingen van de verticale steunprofielen zitten. *Installeer eerst het montagemateriaal vooraan.

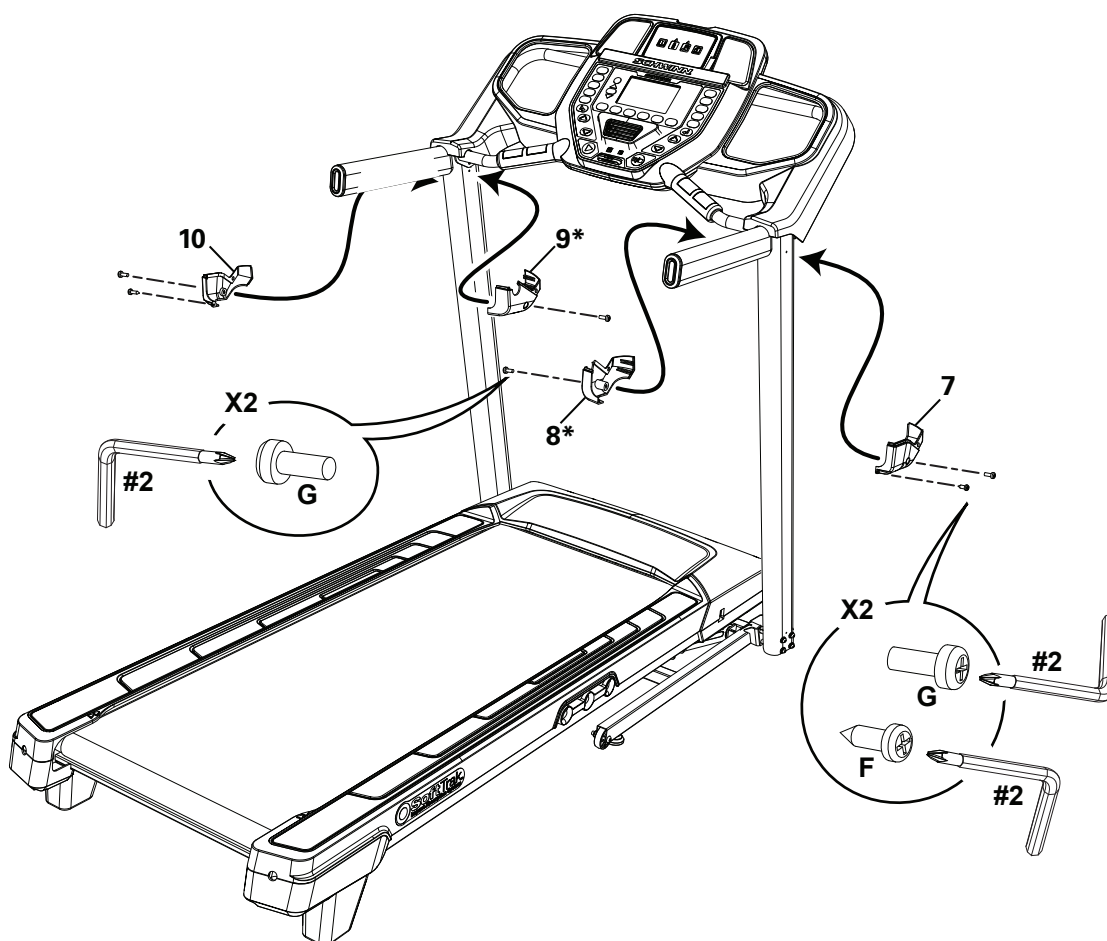


5. Haal al het montagemateriaaal uit de vorige stappen volledig aan



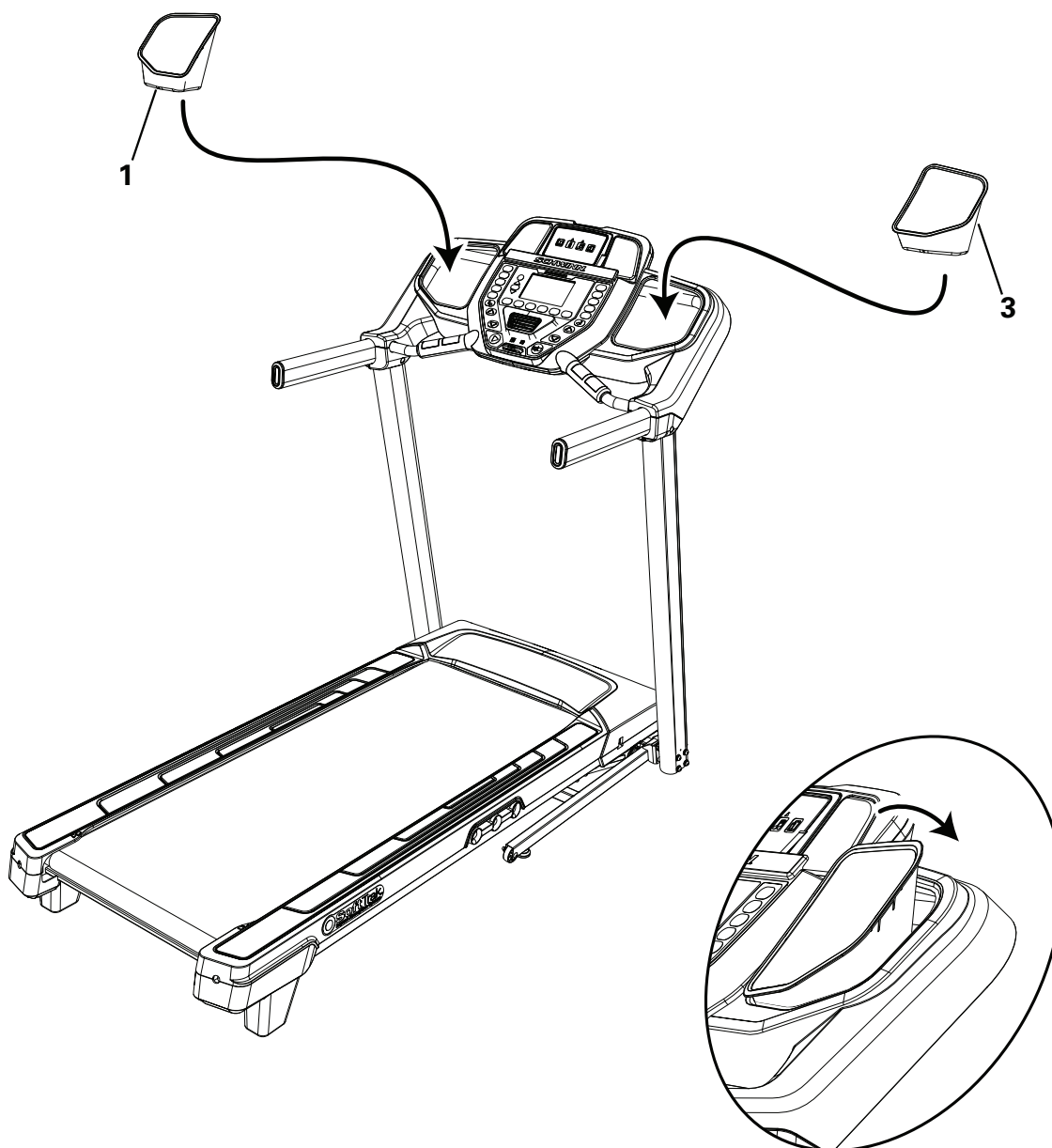
6. Bevestig de beschermkappen van de handgrepen aan het gemonteerde frame

NB: *Installeer eerst de beschermkappen aan de binnenkant. De onderdelen zijn gemarkeerd om te helpen bij de montage.

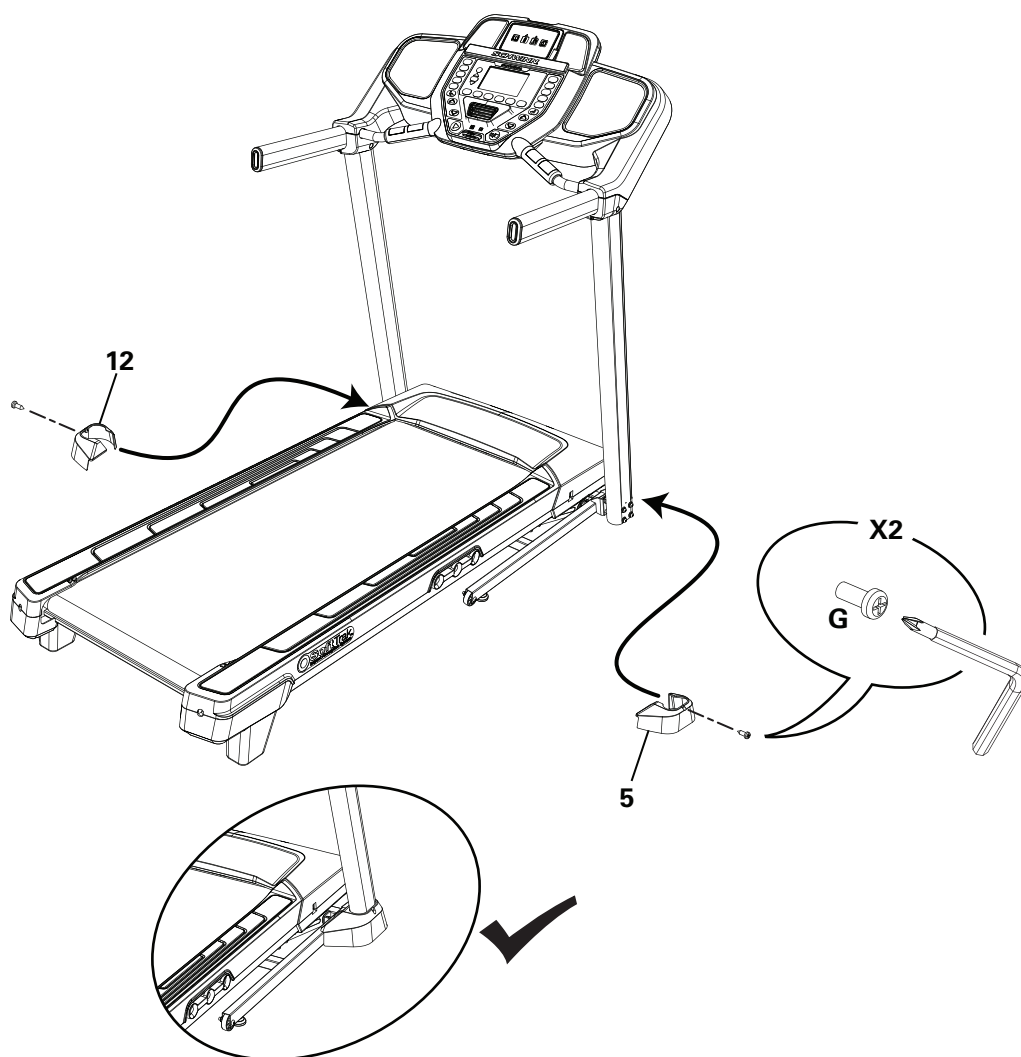


7. Klik de houders in het consoleblok vast

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

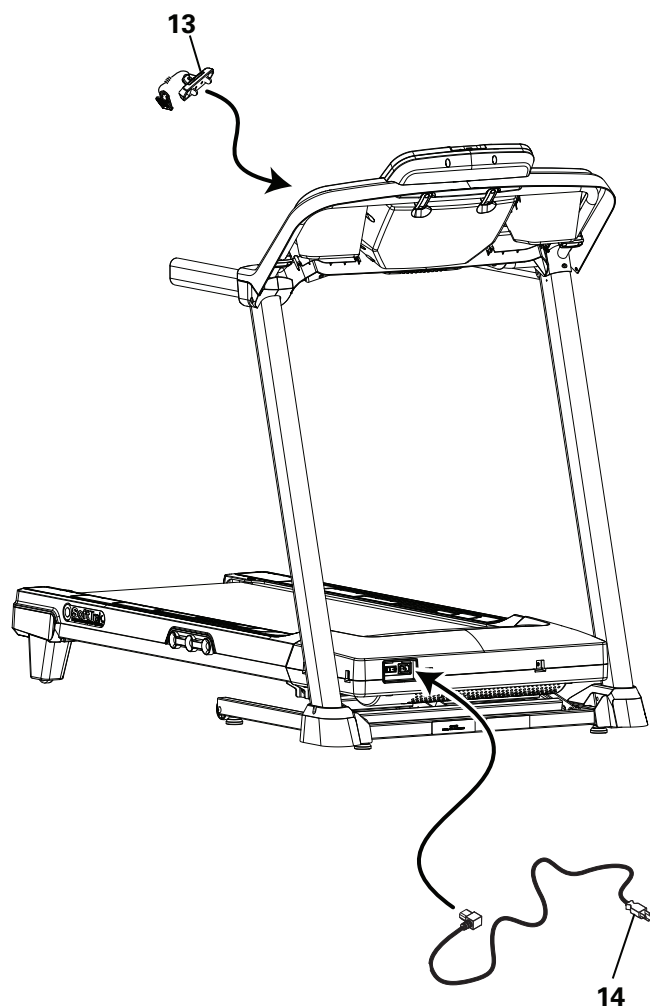


8. Bevestig de beschermkappen van de basis aan het gemonteerde frame



9. 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).



10. Laatste controle

Zorg dat al het montagemateriaal goed vastzit en dat de onderdelen 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.

Verplaatsen en opslaan 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. Controleer of de instelling van de helling van het loopvlak op '1' staat voordat u het toestel verplaatst. Stel indien nodig de helling in op '1'.

! Zorg dat de ruimte onder het toestel vrij is voordat u de helling van het loopvlak aanpast. Laat het loopvlak na elke training volledig zakken.

2. Verwijder de veiligheidssleutel en bewaar deze op een veilige plaats.

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

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

4. U moet de loopband dichtvouwen voordat u hem verplaatst. Verplaats de loopband nooit wanneer hij niet is dichtgevouwen.

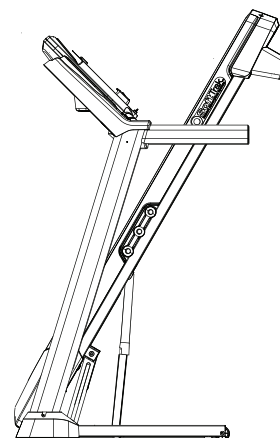
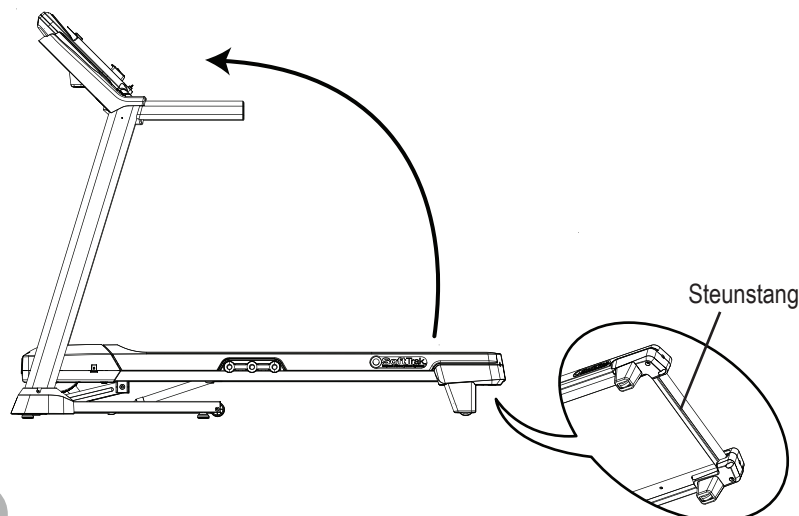
! Verplaats het toestel nooit wanneer het loopvlak niet is dichtgevouwen. Draaiende of bewegende onderdelen kunnen lichaamsdelen klemmen, wat kan leiden tot lichamelijk letsel.

5. Voorzie een veilige ruimte rond, op en boven uw loopband. Verwijder alle drinkbussen, elektronische apparaten of losse voorwerpen van het toestel voordat u het verplaatst.

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

6. Til het loopvlak volledig op met behulp van de steunstang onder de achterkant van de loopband en schakel het hydraulische hefmechanisme in. Zorg dat het hydraulische hefmechanisme correct vergrendeld is. U hoort een klikgeluid wanneer het hydraulische hefmechanisme in de vergrendelde stand schuift.

! Pas geschikte veiligheidsmaatregelen en heftechnieken 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. Hierdoor zou u zich kunnen verwonden of het toestel kunnen beschadigen.

7. 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 loopvlak voor in het geval dat de loopband niet vergrendeld is.

⚠ Leun niet tegen de loopband wanneer deze is dichtgevouwen. Plaats er geen voorwerpen op, waardoor de loopband onstabiel zou kunnen worden of zou kunnen vallen.

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

8. Ga naast de loopband staan. Zet uw voorste voet op de basiseenheid om deze te blokkeren. Terwijl u de zijhandrail vasthoudt, kantelt u de loopband voorzichtig naar achteren totdat deze volledig in evenwicht op de transportwielen staat. Let erop dat u het toestel niet te ver kantelt. Houd de loopband in evenwicht.

⚠ Voor deze stap zijn mogelijk twee personen nodig, één aan elke zijde van de loopband. De loopband is zwaar en kan lastig te manoeuvreren zijn. Probeer of u het toestel met uw eigen kracht kunt kantelen.

Draag altijd volledig gesloten schoenen wanneer u dit toestel verplaatst. Verplaats het toestel niet met blote voeten of op uw sokken.

Gebruik de console of het dichtgevouwen loopvlak niet om de loopband te kantelen of te verplaatsen. Hierdoor zou u zich kunnen verwonden of het toestel kunnen beschadigen.

Blijf uit de baan van het dichtgevouwen loopvlak.

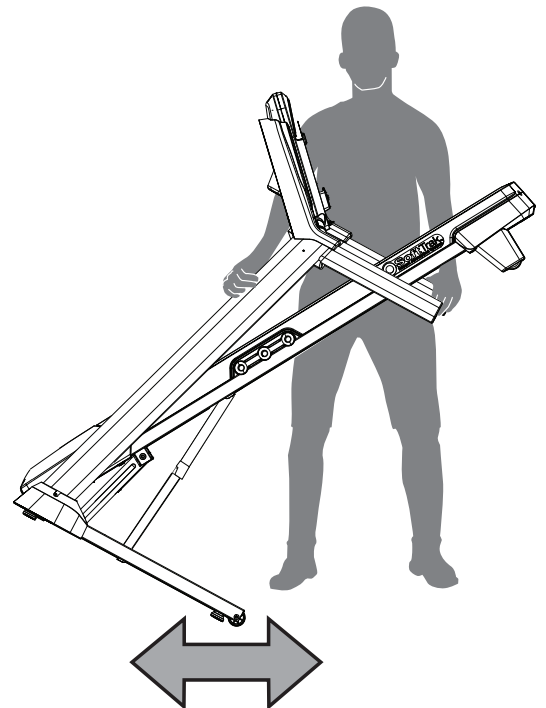
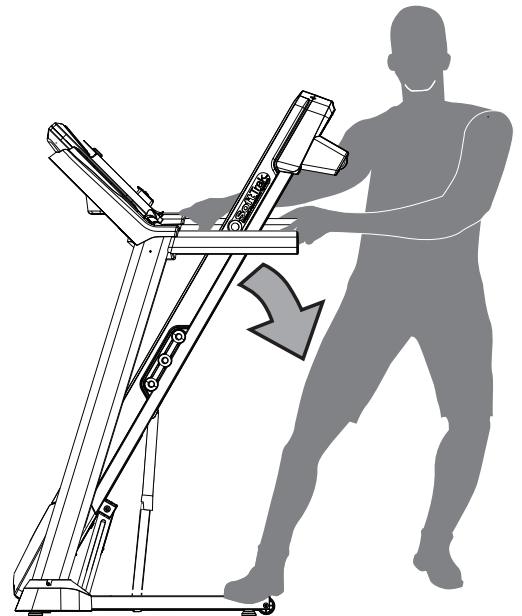
9. Terwijl u de zijhandrail en de voorkant van het verticale steunprofiel vasthoudt, rolt u de loopband veilig naar de gewenste plaats.

⚠ De loopband is zwaar en kan lastig te manoeuvreren zijn. Probeer of u het toestel met uw eigen kracht kunt verplaatsen.

Plaats het toestel op een schone, harde en vlakke ondergrond zonder ongewenst materiaal of andere voorwerpen die uw bewegingsvrijheid kunnen hinderen. Onder het toestel moet een rubberen mat worden gelegd om de ontlading van statische elektriciteit te voorkomen en uw vloer te beschermen.

Plaats geen voorwerpen in de baan van het loopvlak wanneer het wordt neergelaten.

NB: Verplaats het toestel voorzichtig, zodat het geen andere voorwerpen raakt. Hierdoor zou de werking van de console kunnen worden beïnvloed of schade kunnen ontstaan aan de loopband of in het gebied rond het toestel.



10. Zet de loopband veilig neer op de gewenste plaats. Zorg voor voldoende ruimte rond het toestel voordat u het neerzet.

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

Openvouwen 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 tot en beweging rond het toestel, en voor het afstappen bij noodgevallen.

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

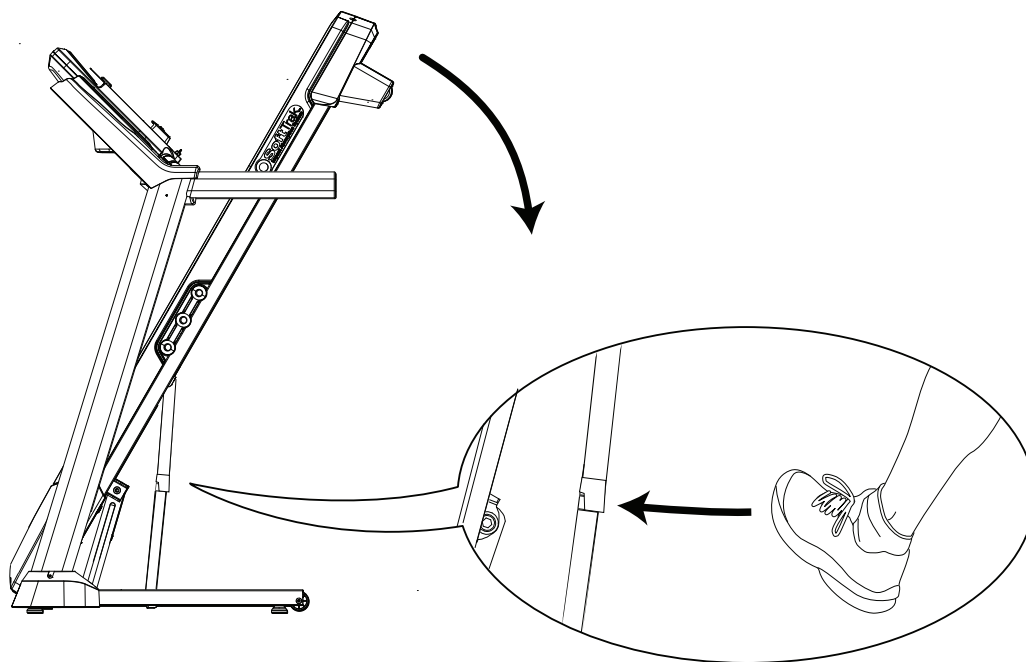
Zorg dat de trainingsruimte die u gebruikt, voldoende hoog is. Houd hierbij rekening met de lengte van de gebruiker en de maximale helling van het loopvlak.

2. Zorg dat er geen voorwerpen op of rond de loopband kunnen vallen of een blokkering veroorzaken in de volledig opgevouwen stand.

3. Duw het loopvlak lichtjes vooruit naar de console. Duw met uw linkervoet het bovenste deel van het hydraulische hefmechanisme lichtjes naar voren totdat de vergrendelbuis loskomt en u het loopvlak weg van de console kunt trekken. Houd de achterkant van het loopvlak naar boven en ga aan de zijkant van het toestel staan.

! Blijf uit de baan van het loopvlak.

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



Het toestel nivelleren

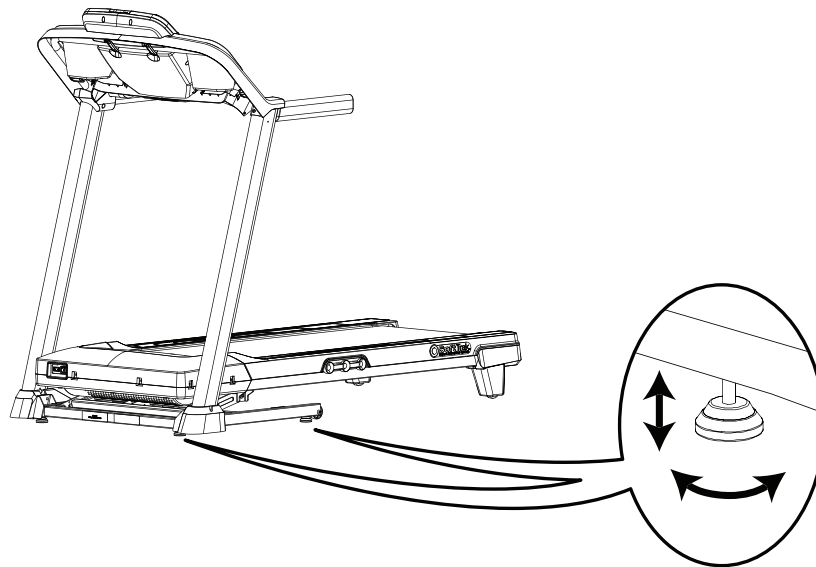
Het toestel moet worden genivelleerd als de trainingsruimte oneffen is. Werkwijze voor het afstellen:

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

⚠ Verstel ze niet te hoog, zodat ze niet loskomen of van het toestel worden afgeschroefd. Hierdoor zou u zich kunnen verwonden of het toestel kunnen beschadigen.

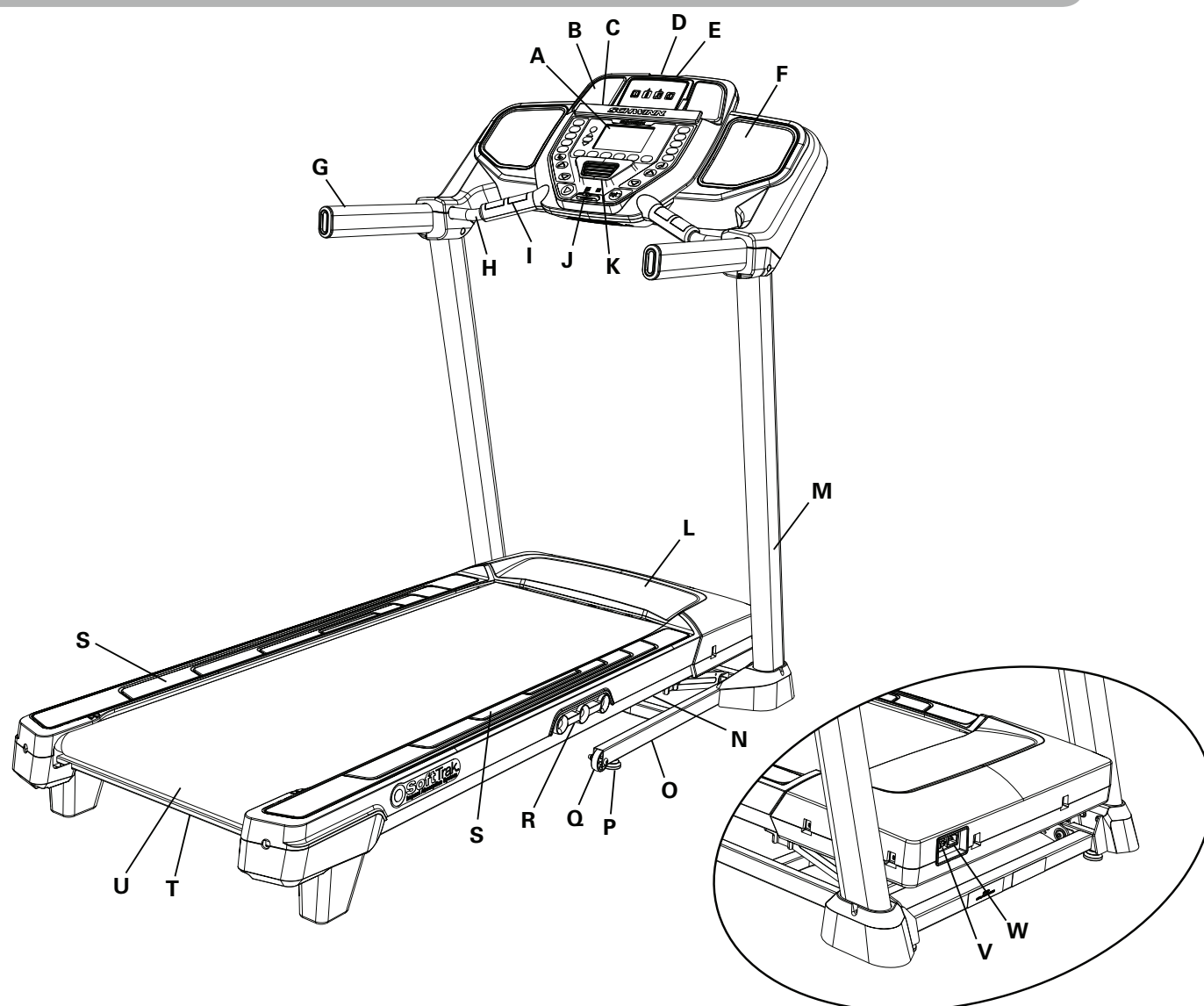
3. Verstel totdat het toestel waterpas staat.

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 maken. Dat 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.



A	Console	N	Hydraulisch hefmechanisme
B	Luidspreker	O	Basis
C	Mediadraagblad	P	Stelvoetje
D	Mp3-ingang	Q	Transportwiel
E	USB-poort	R	Demper
F	Houder	S	Zijdelingse opstaprails
G	Handgreep	T	Steunbalk van het loopvlak
H	Ergonomische stang	U	Loopband en loopvlak
I	Contactsensoren voor hartslagmeting (CHR)	V	Aan/uit-schakelaar
J	Slot noodveiligheidssleutel	W	Stroomingang
K	Ventilator	X	Mediakabel (niet afgebeeld)
L	Motorpaneel	Y	Bluetooth®-connectiviteit (niet afgebeeld)
M	Verticaal steunprofiel	Z	Telemetrische hartslagmeting ingeschakeld (niet afgebeeld)

⚠ WAARSCHUWING

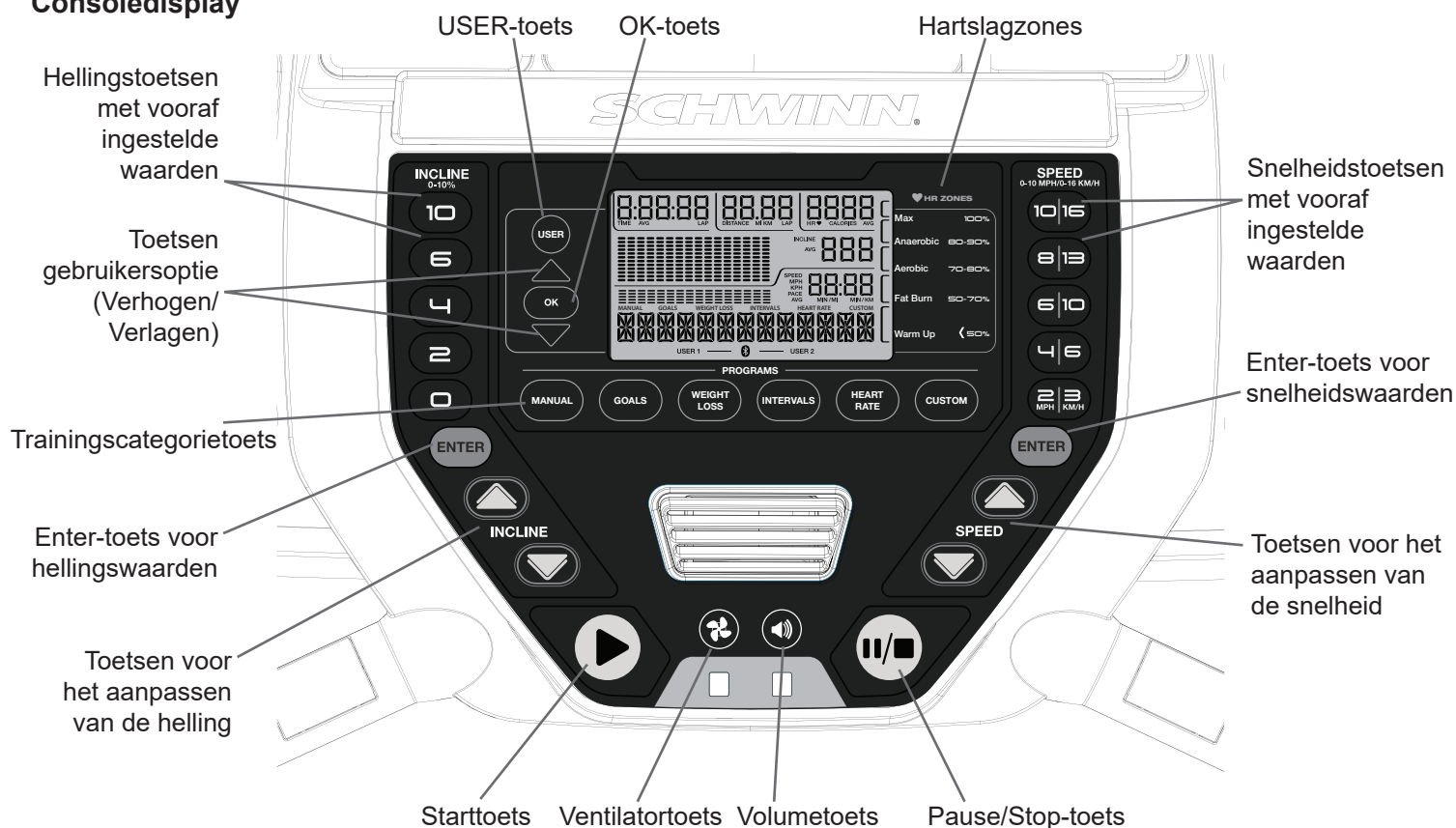
Gebruik de waarden die door de computer van het toestel worden berekend of opgemeten uitsluitend ter informatie. De hartslag die wordt weergegeven, is een benadering en mag alleen ter informatie worden gebruikt. Overmatig trainen kan ernstig letsel of de dood veroorzaken. Staak de training onmiddellijk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

Consolefuncties

De console verstrekt belangrijke informatie over uw training en stelt u in staat om de weerstand en de helling tijdens uw training te regelen. De console is voorzien van aanraaktoetsen waarmee u door de trainingsprogramma's kunt navigeren.

Opmerking: Hoewel uw toestel met Bluetooth® is uitgerust, is het niet in staat om input (eventueel van een borstband met Bluetooth®-technologie) te ontvangen of muziek af te spelen via de Bluetooth®-verbinding. De console gebruikt de Bluetooth®-connectiviteit alleen om uw trainingsgegevens naar fitnessapps te exporteren.

Consoledisplay



USER-toets – Druk op deze toets om het gewenste gebruikersprofiel te selecteren. De weergave van de actieve gebruiker zal worden aangepast.

Verhoogtoets gebruikersopties (▲) – Hiermee verhoogt u de huidige waarde of bladert u door de beschikbare opties

OK-toets – Hiermee bevestigt u informatie of een selectie

Verlaagtoets gebruikersopties (▼) – Hiermee verlaagt u de huidige waarde of bladert u door de beschikbare opties

Toetsen trainingscategorie – Hiermee selecteert u een categorie van trainingsprogramma's en bladert u door de beschikbare trainingen.

Vooraf ingestelde hellingstoetsen - Selecteert een hellingswaarde voor het loopvlak. Druk binnen de 5 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.

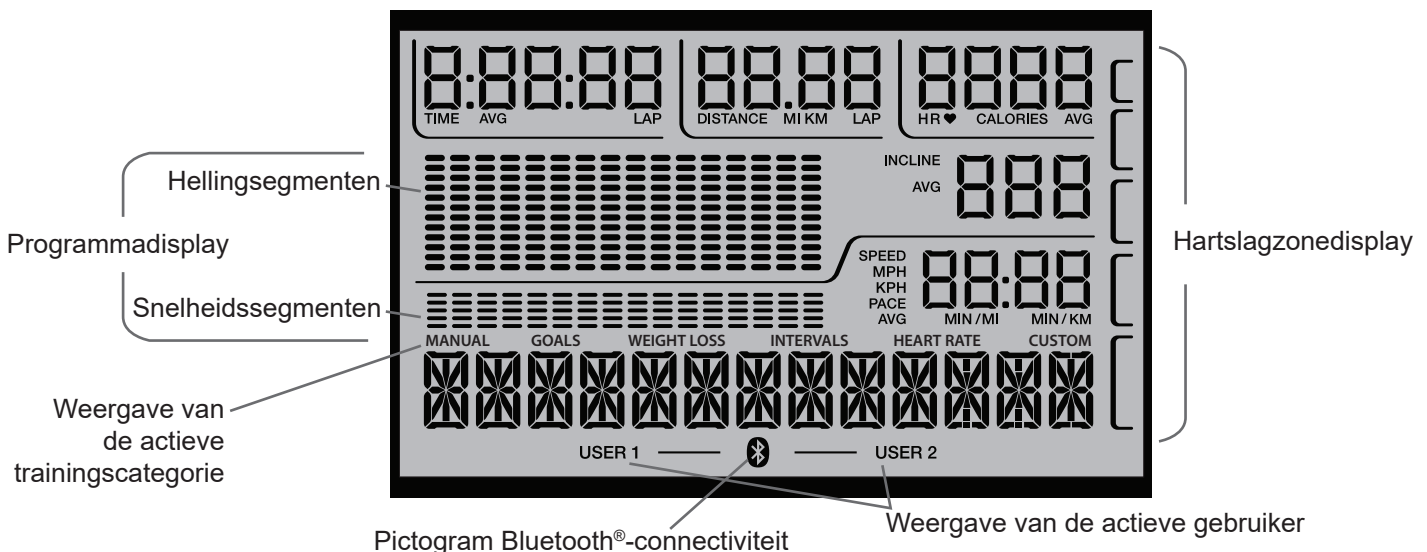
FAN-toets - Bedient de ventilator met drie snelheden

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

Vooraf ingestelde snelheidstoetsen – Hiermee selecteert u een snelheidswaarde voor de loopband. Druk binnen de 5 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.

Enter-toets voor snelheidswaarden – Hiermee past u de snelheid van de loopband aan de geselecteerde vooraf ingestelde snelheidswaarde aan.

Lcd-displaygegevens



Programmadisplay

Het programmadisplay geeft het loopprofiel van het trainingsprogramma weer. Een loopprofiel bestaat uit 16 kolommen. Het loopprofiel heeft twee variabelen voor elk kolom: helling- (bovenaan) en snelheidsegmenten (onderaan).

Hoe intenser de helling- of snelheidsinstelling, hoe hoger het niveau voor die kolom. De knipperende kolom 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 informatie worden gebruikt.

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

Tijd / Ronde (tijd)

Het Tijdsdisplay toont de totale duur van de training, de gemiddelde duur voor het gebruikersprofiel of de totale werkings-tijd 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 Afstandsdisplay 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 standaardinstelling is 0,25 mijl of kilometer.

Hartslag (HR) / Calorieën

Het Hartslagdisplay toont het aantal slagen per minuut (BPM) van de hartslagmeter. Wanneer de console een hartslagsig-naal 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 informatie worden gebruikt.**

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

Helling

Hier wordt de huidige hellingsgraad van het loopvlak weergegeven.

Opmerking: Het loopvlak moet op '0' staan om een training te starten.

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.

Weergave van de actieve trainingscategorie

De weergave van de actieve trainingscategorie geeft aan welke trainingscategorie momenteel is geselecteerd.

Weergave van de actieve gebruiker

De weergave van de actieve gebruiker geeft aan welk gebruikersprofiel momenteel is geselecteerd.

Weergave Bluetooth®-app verbonden

De weergave Bluetooth®-app verbonden geeft aan wanneer de console met de app is gekoppeld.

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

Updates voor uw toestel met behulp van de 'Schwinn Toolbox™'-app

Dit fitnessstoestel is uitgerust met Bluetooth®-connectiviteit en kan draadloos worden geüpdatet met de 'Schwinn Toolbox™'-app. Zodra de app op uw apparaat is geïnstalleerd, zal de app u informeren wanneer er een update voor uw toestel is.

1. Download de gratis app met de naam Schwinn Toolbox™. De app is beschikbaar in de App Store en op Google Play™.

Opmerking: Bekijk de informatie over de app in de App Store of op Google Play™ voor een volledige lijst van ondersteunde apparaten.

2. Installeer de app.

Wanneer u wordt geïnformeerd van een update voor uw fitnessstoestel, volgt u de aanwijzingen in de app. Plaats het apparaat waarop de app is geïnstalleerd op het mediadraagblad. De app zal de software van het toestel bijwerken met de nieuwste versie. Verwijder uw apparaat niet van het mediadraagblad totdat de update is voltooid. Het toestel keert terug naar het startscherm wanneer de update is voltooid.

Opladen via USB

Uw toestel is voorzien van een USB-poort, waardoor u bepaalde apparaten kunt opladen. Sluit gewoon een USB-kabel aan (niet meegeleverd)

op de USB-poort en sluit uw apparaat aan op het andere uiteinde van de USB-kabel. Het vermogen dat door de USB-poort wordt afgeleverd, is mogelijk niet voldoende om het apparaat tegelijkertijd te bedienen en op te laden.

Opmerking: De USB-poort dient alleen voor opladen en kan niet worden gebruikt om muziek af te spelen via de luidsprekers op de console.

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 van de zender 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 geïmplanteerd elektronisch apparaat draagt.**

Contactsensoren voor hartslagmeting

Contact Heart Rate-sensoren (CHR) verzenden uw hartslagsignalen naar de console. De CHR-sensoren zijn de roest-vrijstalen onderdelen van de handgrepen. Om deze te gebruiken plaatst u uw handen comfortabel om 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.

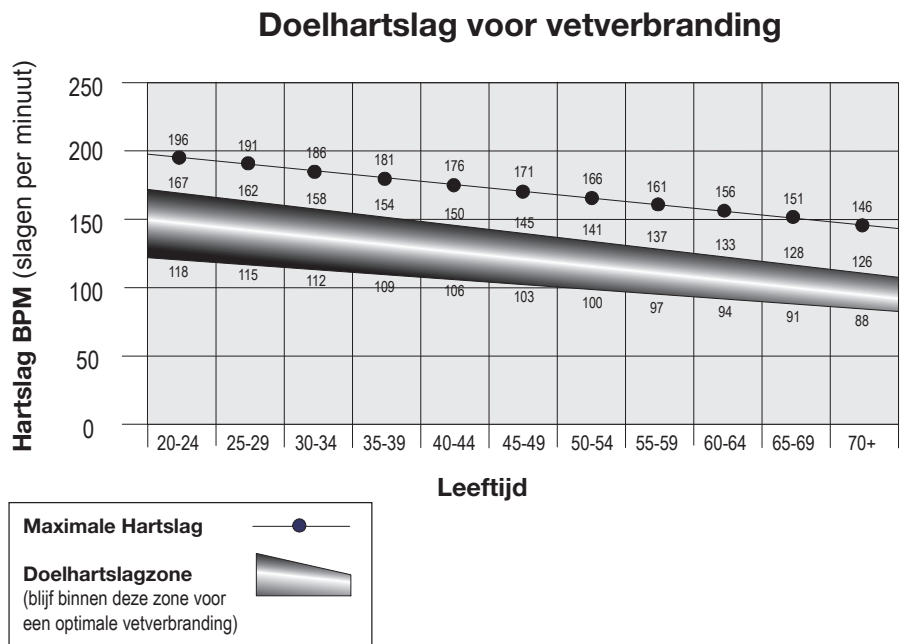
Zodra de console uw initiële hartslag heeft gevonden, houdt u uw handen gedurende 10 à 15 seconden stil zonder ze te verschuiven. De console gaat de hartslag nu valideren. Heel wat factoren hebben een invloed op het vermogen van de sensoren om uw hartslag te detecteren:

- 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-sigitaal 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 doorgaans 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 doorgaans voorgestelde doelhartslagwaarden voor personen van uw leeftijd. Zoals we hierboven reeds vermeldde, kan uw optimale doelhartslag hoger of lager liggen. Vraag uw arts om advies in verband met uw persoonlijke doelhartslagzone.

Opmerking: Zoals dat 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.

Luidsprekers en audiokabel

Om muziek af te spelen via de luidsprekers van uw toestel kunt u de audiokabel aansluiten op uw apparaat en op de audiokabelpoort van de console. Wanneer de console is ingeschakeld, kunt u muziek van uw apparaat via de luidsprekers afspelen. Het volume regelt u vanaf uw apparaat.

Opmerking: Hoewel uw toestel met Bluetooth® is uitgerust, is het niet in staat om muziek te ontvangen en af te spelen via een Bluetooth®-verbinding.

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 informatie 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

! 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 met voldoende trainingsruimte en zonder ongewenst materiaal of andere voorwerpen die u in uw bewegingsvrijheid kunnen beperken. 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 fitnesstoestel in uw trainingsruimte staat, controleert u of de loopband gecentreerd en uitgelijnd is. Raadpleeg indien nodig de procedure 'Uitlijnen van de loopband' in het deel Onderhoud 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 alleen 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 netsnoer 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.

4. Als u de draadloze hartslagborstband gebruikt, volg dan de meegegeven richtlijnen.
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 het toestel start of een training beëindigt. Stap niet van het toestel 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. Druk op de toets Trainingscategorie totdat uw training wordt weergegeven.
 9. Druk op de OK-toets om de training te selecteren.
 10. De console zal u een reeks vragen stellen om de training te individualiseren. Gebruik de verhoog- (▲) of verlaagtoets (▼) om de trainingswaarden aan te passen, en druk op OK om beide waarden te aanvaarden.
 11. Druk op de START-toets wanneer uw gewenste training op de console wordt getoond.
 12. 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 een pieptoon van 3 seconden.

Gebruik altijd de handgrepen om op en af de loopband te stappen, of wanneer de helling of de snelheid verandert.

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 zijdelingse opstapplatformen 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 maken. Dat 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 in een tijdspanne van ongeveer 5 minuten geen enkele input ontvangt, dan wordt hij automatisch uitgeschakeld. Het lcd-display is uitgeschakeld wanneer de console in de slaapstand staat.



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

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 1 minuut en 52 seconden. De actieve kolom verschuift om de 1 minuut en 52 seconden verder over het scherm. Als de training langer duurt dan 30 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 geïndividualiseerde gegevens kiezen (alleen standaardwaarden).
3. Druk op de toets Handmatige categorie.
4. 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 'INSERT SAFETY KEY' (veiligheidssleutel invoeren) op de console. Op de console verschijnt 'RAMPING UP' terwijl de loopband op snelheid komt.

5. Om de helling of de snelheid te veranderen drukt u op de toetsen voor het verhogen of verlagen van de helling of de snelheid. De klok telt op vanaf 0:00.

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

6. 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 2 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:

- Meeteenheden
- Leeftijd
- Gewicht
- Ronde (Afstand van een)

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. Houd de 'USER'-toets gedurende drie seconden ingedrukt om de modus voor het bewerken van een gebruiker te openen.

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

3. Als dit gebruikersprofiel voor de eerste keer wordt ingesteld, verschijnt op de console de boodschap 'UNITS' (meeteenheden), met de huidige waarde.

Gebruik de toetsen Gebruikersoptie Verhogen (▲) of Verlagen (▼) om de waarde aan te passen. Druk op OK om de weergegeven waarden te accepteren.

- Op het consoledisplay verschijnt de boodschap 'AGE' (Leeftijd) en de huidige waarde.

Gebruik de toetsen Gebruikersoptie Verhogen (▲) of Verlagen (▼) om de waarde aan te passen. Houd de toetsen Verhogen (▲) or Verlagen (▼) ingedrukt om de waarde snel te wijzigen. Druk op OK om de weergegeven waarden te accepteren.

- Op het consoledisplay verschijnt de boodschap 'WEIGHT' (Gewicht) en de huidige waarde.

Gebruik de toetsen Gebruikersoptie Verhogen (▲) of Verlagen (▼) om de waarde aan te passen. Houd de toetsen Verhogen (▲) or Verlagen (▼) ingedrukt om de waarde snel te wijzigen. Druk op OK om de weergegeven waarden te accepteren.

- Op het consoledisplay verschijnt de boodschap 'LAP' (Ronde). Met deze optie kunt u de afstand van een RONDE tijdens een training vastleggen. Gebruik de toetsen Gebruikersoptie Verhogen (▲) of Verlagen (▼) om de afstandswaarde van een RONDE aan te passen. De standaardwaarde is '0,25' mijl of kilometer.

Druk op de OK-toets om de afstandswaarde van een RONDE in te stellen.

- De console keert terug naar het opstartscherm met de geselecteerde gebruiker.

De helling aanpassen

Druk op de toetsen voor het verhogen (▲) of verlagen (▼) van de helling om de hoek van het loopvlak 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 loopvlak zal de gekozen hellingshoek aannemen.

Opmerking: Nadat u op een hellingstoets met een vooraf ingestelde waarde hebt gedrukt, moet u binnen de 5 seconden op de Enter-toets voor hellingswaarden drukken.



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

Het gebruik van dit toestel vereist coördinatie en evenwicht. Tijdens het trainen kunt u snelheids- en hellingsveranderingen van het loopvlak 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 loopvlak.

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 5 seconden op de Enter-toets voor snelheidswaarden drukken.

Profielprogramma's

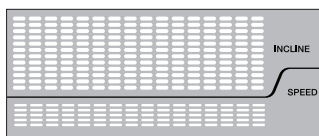
Deze programma's hebben verschillende hellingshoeken en loopbandsnelheden op basis van de maximum- en minimum-snelheid van de gebruiker. De gebruiker kan de hellings- en snelheidswaarden ook handmatig aanpassen op elk gewenst moment in de training. De profielprogramma's zijn ingedeeld onder categorietoetsen (Manual, Goals, Weight Loss, Intervals, Heart Rate en Custom). Ieder profielprogramma bestaat uit 16 segmenten, waardoor een verscheidenheid aan

trainingen mogelijk is.

! Tijdens een profielprogrammatraining geeft de console met een geluidssignaal aan wanneer het volgende segment van de training begint. Wees bij elk nieuw segment voorbereid op hellings- en snelheidsveranderingen.

Kies een type training door op de overeenkomstige trainingscategorietoets te drukken. De console zal de eerste profielprogrammatraining in die categorie weergeven. Druk op de trainingscategorietoets om de gewenste profielprogrammatraining te kiezen uit de categorie van trainingen.

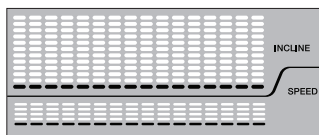
MANUAL trainingsprogramma



1. Druk op de categorietoets MANUAL.
2. Druk op de OK-toets.
3. De console zal de boodschap 'READY?' weergeven.
4. Druk op START om de doelgerichte training te starten.

GOALS-trainingsprogramma's

TIME (snelheid), CALORIE (helling), DISTANCE (helling), 1 MILE/1K (helling), 5 MILE/5K (helling), 10 MILE/10K (helling)



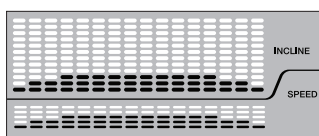
1. Druk op de categorietoets GOALS.
2. Druk op de categorietoets GOALS om de gewenste profielprogrammatraining te kiezen: TIME, CALORIE, DISTANCE, 1 MILE/1K, 5 MILES/5K, 10 MILE/10K.
3. Druk op de OK-toets.
4. Druk op de toetsen Gebruikersoptie Verhogen (▲) of Verlagen (▼) om de maximumsnelheid van de loopband aan te passen, en druk op de OK-toets. Het profielprogramma zal worden aangepast, zodat de maximale snelheid 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.

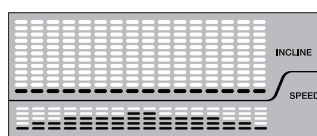
5. Druk op de toetsen Gebruikersoptie Verhogen (▲) of Verlagen (▼) om de trainingsdoelwaarde aan te passen, en druk op de OK-toets.
6. De console zal de boodschap 'READY?' weergeven.
7. Druk op START om de doelgerichte training te starten.

WEIGHT LOSS-trainingsprogramma's

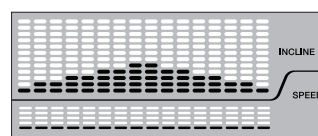
FAT BURN 1 (snelheid)



SPEED BURN (snelheid)



INCLINE BURN (helling)



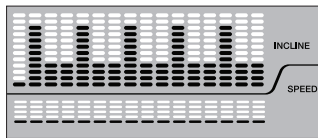
1. Druk op de categorietoets WEIGHT LOSS.
2. Druk op de categorietoets WEIGHT LOSS om de gewenste profielprogrammatraining te kiezen: FAT BURN 1, SPEED BURN, INCLINE BURN.
3. Druk op de OK-toets.
4. Druk op de toetsen Gebruikersoptie Verhogen (▲) of Verlagen (▼) om de minimumsnelheid van de loopband aan te passen, en druk op de OK-toets. Het profielprogramma zal worden aangepast, zodat de minimumsnelheid de laagste snelheid van het profielprogramma is wanneer het wordt aanvaard.
5. Druk op de toetsen Gebruikersoptie Verhogen (▲) of Verlagen (▼) om de maximumsnelheid van de loopband aan te passen, en druk op de OK-toets. Het profielprogramma zal worden aangepast, zodat de maximale snelheid 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.

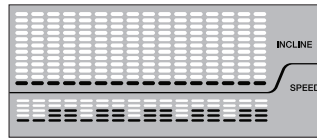
6. Gebruik de toetsen Gebruikersoptie Verhogen (▲) of Verlagen (▼) om een doelttype (Afstand, Duur of Calorieën) te kiezen, en druk op de OK-toets.
7. Druk op de toetsen Gebruikersoptie Verhogen (▲) of Verlagen (▼) om de trainingswaarde aan te passen, en druk op de OK-toets.
8. De console zal de boodschap 'READY?' weergeven.
9. Druk op START om de doelgerichte training te starten.

INTERVALS-trainingsprogramma's

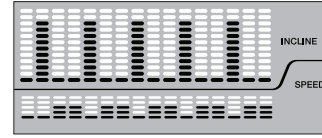
INTERVAL--INC (helling)



INTERVAL--SPD (snelheid)



INTERVAL--DUAL (snelheid + helling)



1. Druk op de categorietoets INTERVALS.
2. Druk op de categorietoets INTERVALS om de gewenste profielprogrammatraining te kiezen: INTERVAL--INC, INTERVAL--SPD, INTERVAL--DUAL.
3. Druk op de OK-toets.
4. Druk op de toetsen Gebruikersoptie Verhogen (▲) of Verlagen (▼) om de minimumsnelheid van de loopband aan te passen, en druk op de OK-toets. Het profielprogramma zal worden aangepast, zodat de minimumsnelheid de laagste snelheid van het profielprogramma is wanneer het wordt aanvaard.

Opmerking: De profielprogrammatraining INTERVAL--INC heeft geen minimumsnelheid voor de optie Band.

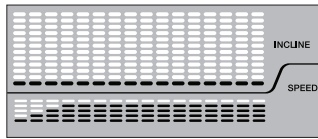
5. Druk op de toetsen Gebruikersoptie Verhogen (▲) of Verlagen (▼) om de maximumsnelheid van de loopband aan te passen, en druk op de OK-toets. Het profielprogramma zal worden aangepast, zodat de maximale snelheid de hoogste snelheid van het profielprogramma is wanneer het wordt aanvaard.

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

6. Gebruik de toetsen Gebruikersoptie Verhogen (▲) of Verlagen (▼) om het tijdsdoel aan te passen, en druk op de OK-toets.
7. De console zal de boodschap 'READY?' weergeven.
8. Druk op START om de doelgerichte training te starten.

HEART RATE-trainingsprogramma's

FAT BURN 65% (snelheid), AEROBIC 75% (snelheid)



In de Heart Rate-programma's 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 snelheid en/of 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 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 categorietoets HEART RATE.
2. Gebruik de categorietoets HEART RATE om het percentage van de maximale hartslag te selecteren: FAT BURN 65% of AEROBIC 75%.

! **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 informatie worden gebruikt.**

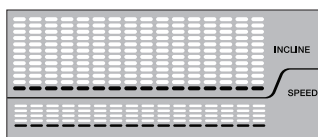
3. Druk op de toetsen Gebruikersoptie Verhogen (▲) of Verlagen (▼) om de minimumsnelheid in te stellen, en druk op de OK-toets.
4. Druk op de toetsen Gebruikersoptie Verhogen (▲) of Verlagen (▼) om de maximumsnelheid in te stellen, en druk op de OK-toets.
5. Druk op de toetsen Gebruikersoptie Verhogen (▲) of Verlagen (▼) om het doeltype te selecteren, en druk op de OK-toets.
6. Druk op de toetsen Gebruikersoptie Verhogen (▲) of Verlagen (▼) om de doelwaarde voor de training in te stellen, en druk op de OK-toets.

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.

CUSTOM-trainingsprogramma

CUSTOMIZE



Het Custom-trainingsprogramma laat de gebruiker toe om zijn training op het moment zelf aan te passen ('design as you go'), waarbij hij het actieve hellingssegment van elke kolom kan aanpassen. Wanneer de training is voltooid, zal deze worden toegewezen aan het Custom-programma.

In aanvulling op de 'design as you go'-optie kan een voltooide training die hier en daar werd aangepast, worden opgeslagen als het Custom-programma. Aan het einde van de training zal u worden gevraagd of u de training wilt OPSLAAN ALS de Custom-training. Druk op de OK-knop om de training op te slaan en toe te wijzen aan het Custom-programma.

Alle wijzigingen aan de trainingssegmenten worden opgeslagen, zodat dezelfde training kan worden herhaald door de Custom-training te kiezen.

Pauzeren of stoppen

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

1. Druk op de PAUSE/STOP-toets 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.

Wanneer een training is beëindigd of voltooid, geeft de console 'SAVE WORKOUT?' (training opslaan?) weer. Druk op de OK-toets om de training op te slaan als uw Custom-programma of druk op de PAUSE/STOP-toets om de training niet op te slaan. Op de console verschijnt 'COMPLETED' (voltooid) en de Resultaten/Afkoel-modus wordt gestart.

Resultaten/Afkoel-modus

Alle trainingen, behalve Quick Start en de HRC-programma's, hebben een afkoelperiode van 3 minuten. Tijdens deze afkoelperiode verschijnen de trainingsresultaten op de console. De console doorloopt de trainingsresultaten met een interval van telkens 2 seconden, terwijl de resterende tijd van de afkoelperiode wordt afgeteld.

Opmerking: De waarden van de afkoelmodus worden niet toegevoegd aan de trainingsresultaten.

Tijdens de afkoelperiode wordt de hellingsinstelling van de loopband terug naar nul gezet. Druk op PAUSE/STOP om de afkoelperiode te beëindigen. Na de afkoelperiode blijven de trainingsresultaten nog gedurende 5 minuten zichtbaar op de console. Druk op de PAUSE/STOP-toets om de Resultatenmodus te verlaten en naar de Opstartmodus terug te keren. Zonder enige input gedurende 5 minuten wordt de console automatisch in slaapstand gezet.

Lees alle onderhoudsvorschriften 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, vervang ze dan. Indien aangekocht in de VS/Canada, kunt u nieuwe klevers bij de klantenservice verkrijgen. Indien aangekocht buiten de VS/Canada, kunt u nieuwe klevers bij uw lokale distributeur verkrijgen.

⚠ 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 trainingstoestel 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 omkeert. Veeg na elke training vocht van het toestel en de console met behulp van een vochtige doek.

! Stel het volledig opgevouwen 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 rollen nog vlot draaien. Veeg het toestel schoon om stof, vuil of viezigheid te verwijderen.

! Verwijder de motorkap niet. Mocht u dat toch doen, dan stelt u zich bloot aan gevaarlijke spanningen en bewegende onderdelen. De componenten mogen alleen worden onderhouden door erkend onderhoudspersoneel, of volgens 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 aangehaald. Zet ze indien nodig beter vast.

Driemaandelijks: Of na 25 uur – Smeer de loopband met smeermiddel op basis van 100 % zuiver silicone (niet meegeleverd met het toestel).

! Smeermiddel op basis van silicone 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 een elektrische schok 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. Start de loopband door op de START-toets te drukken voordat u de spanning van de band bijstelt.

! Zorg dat u de loopband 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 rechtsom te draaien, eerst één bout en vervolgens de andere bout, totdat de loopband niet meer wegglijdt.
3. Nadat u beide kanten met een halve slag hebt bijgesteld, controleert u of de loopband nog altijd wegglijdt. Als de loopband nog altijd wegglijdt, herhaalt u de stappen 2 en 3.

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 één kant wegglijdt. Kleine afstellingen aan de 2 bouten aan de achterkant van de loopband zijn nodig wanneer de band niet meer gecentreerd is.

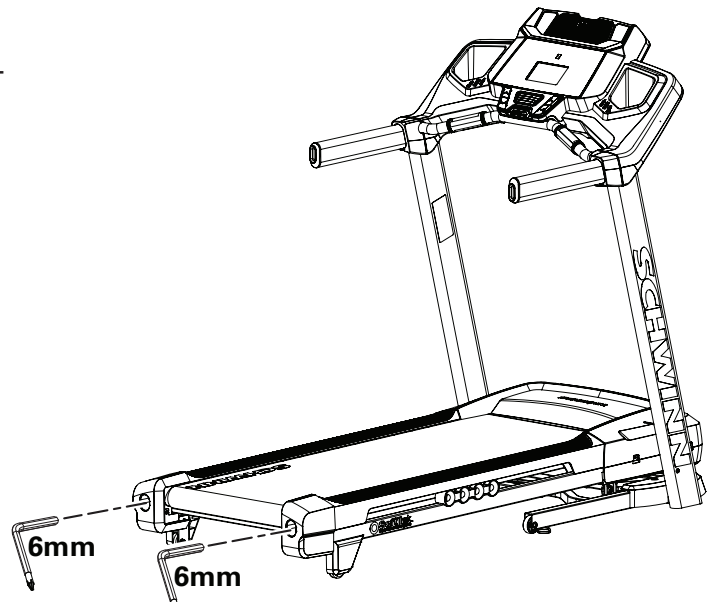
1. Druk op de START-toets om de loopband te starten.

! Zorg dat u de loopband 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 loopvlak 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 25 uur gebruik, naargelang wat zich het eerste voordoet. Zelfs als de loopband niet in gebruik is, verdwijnt het silicone geleidelijk, waardoor de band uitdroogt. Voor het beste resultaat smeert u het loopvlak periodiek met een smeermiddel van 100 % zuiver silicone. 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 een elektrische schok 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. Breng een paar druppels van het smeermiddel aan op het loopvlak onder de band. Til de band voorzichtig op en breng een paar druppels van het smeermiddel aan over de gehele breedte van de band. Een zeer dun laagje siliconesmeermiddel op het gehele loopvlak onder de band is aanbevolen.

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

- 100 % zuiver silicone, verkrijgbaar in de meeste ijzer- en auto-onderdelenwinkels.
- Lube-N-Walk® Treadmill Lubrication Kit, verkrijgbaar bij uw lokale gespecialiseerde fitnessdealer of Nautilus, Inc.

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

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

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

5. Sluit het netsnoer weer aan op het toestel en vervolgens op het stopcontact.
6. Schakel de stroom naar het toestel in met de aan/uit-schakelaar.
7. Ga aan één kant van het toestel staan en start de band op de laagste snelheid. Laat de band gedurende ongeveer 15 seconden draaien.

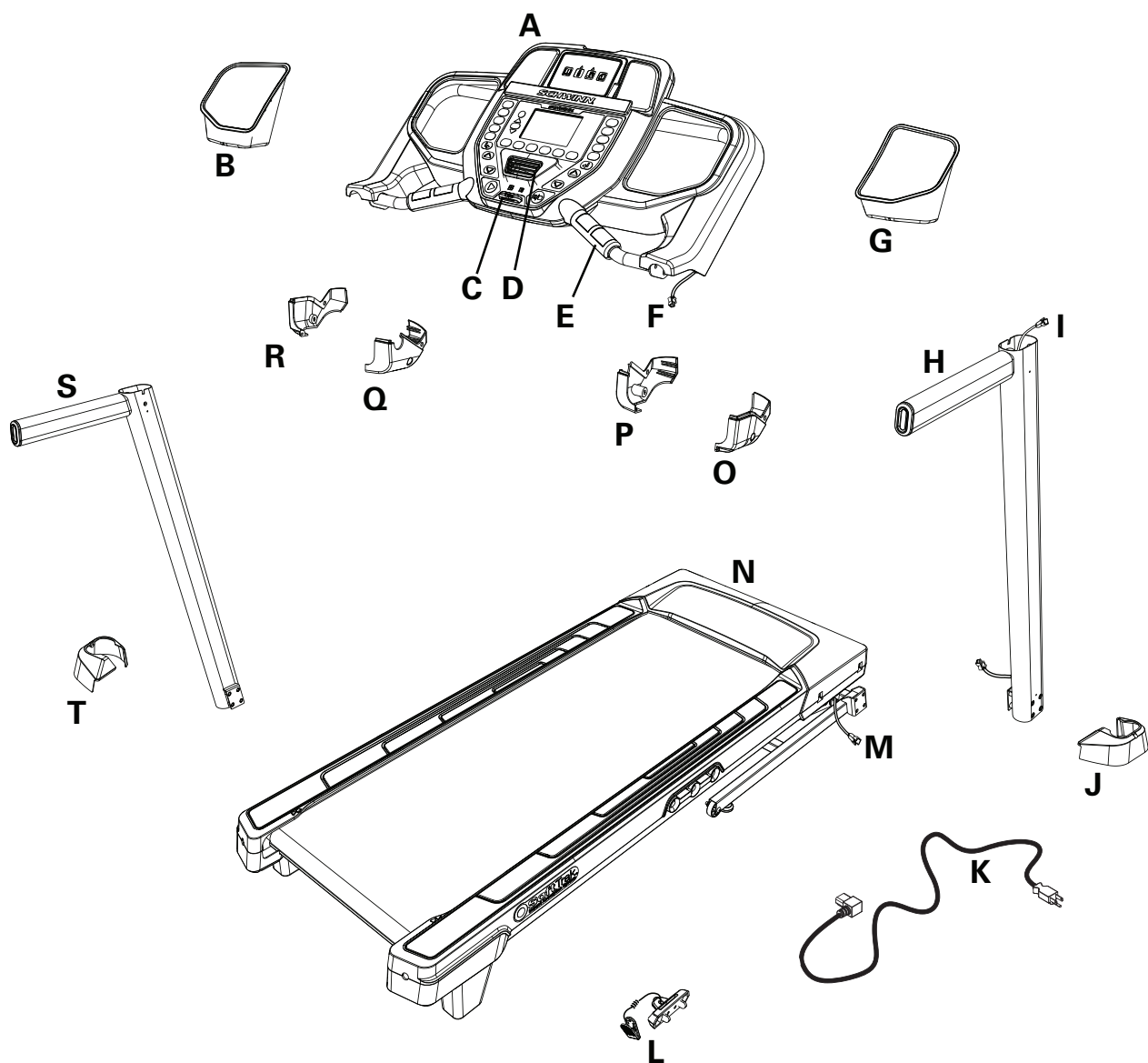
⚠ Zorg dat u de loopband niet aanraakt of op het netsnoer stapt. Houd omstanders en kinderen te allen tijde uit de buurt van het toestel waaraan u sleutelt.

8. Schakel het toestel uit.
9. Veeg al het overtollige smeermiddel van het loopvlak.

⚠ Zorg dat het loopvlak vrij is van vet of olie, zodat u niet uitglijdt. Veeg alle overtollige olie op het toestel af.

Op vaste tijden verschijnt er na een bepaalde gebruiksduur van het fitness toestel op de console 'LUBRICATE BELT' (Loopband smeren), gevolgd door 'REVIEW USER MANUAL' (Raadpleeg gebruikershandleiding). Dit is slechts een herinnering en moet in uw inspectieschema worden opgenomen. Breng alleen smeermiddel aan als dat nodig is. Druk op gelijk welke toets om de herinnering te aanvaarden.

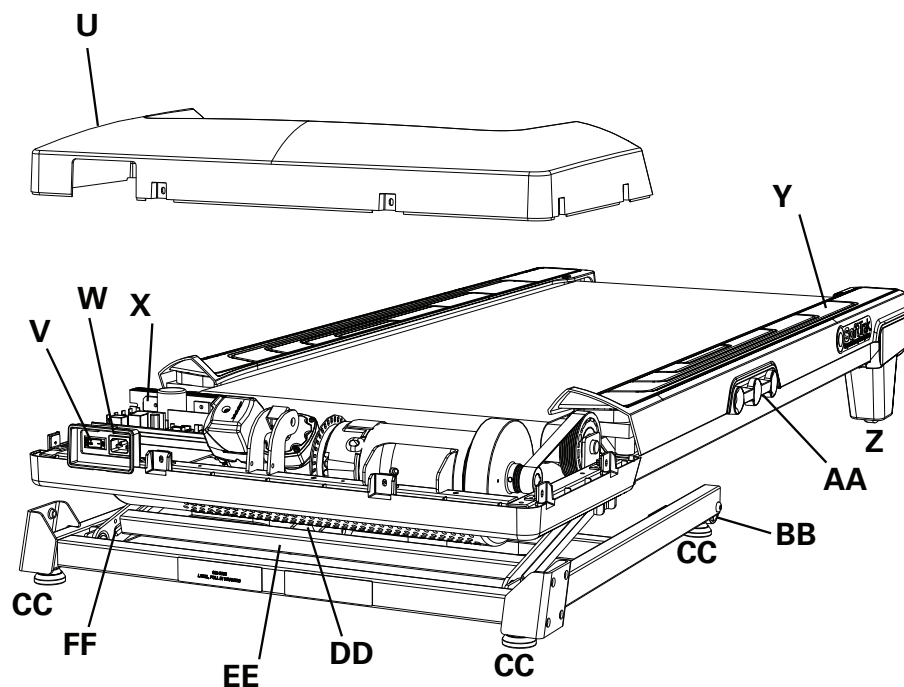
Onderhoudsonderdelen



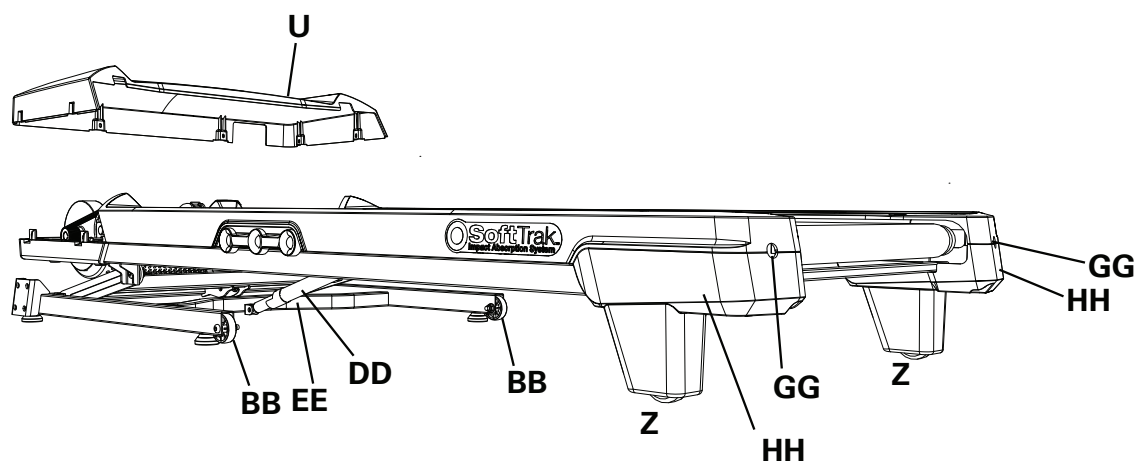
A	Consoleblok	H	Verticaal steunprofiel, rechts	O	Beschermkap handgreep, buitenkant rechts
B	Houder, links	I	Kabel van rechtersteunprofiel	P	Beschermkap handgreep, binnenkant rechts
C	Slot veiligheidssleutel	J	Beschermkap basis, rechts	Q	Beschermkap handgreep, binnenkant links
D	Ventilator	K	Netsnoer	R	Beschermkap handgreep, buitenkant links
E	Contactsensor voor hartslagmeting	L	Veiligheidssleutel	S	Verticaal steunprofiel, links
F	Consolekabel	M	Kabel van basis	T	Beschermkap basis, links
G	Houder, rechts	N	Basiseenheid		

Onderhoudsonderdelen (Frame)

Voorkant



Achterkant



U	Motorpaneel	Z	Steunpoot van basis	EE	Hellingsverstellinrichting
V	Aan/uit-schakelaar	AA	Loopvlakdempers	FF	Aseenheid
W	Voedingsingang	BB	Transportwiel	GG	Bandspanner
X	Motorbesturingskaart	CC	Stelvoetje	HH	Afdekkap achterrol
Y	Zijdelingse opstaprails	DD	Hefcilinder		

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 goed vastzitten en onbeschadigd zijn. Vervang het netsnoer 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 geplooid 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 consoledisplay niet beschadigd is	Zoek naar zichtbare tekenen dat het consoledisplay gebarsten 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 verhelpen, neem dan contact op met de klantenservice (als u in de VS/Canada woont) of met uw lokale distributeur (als u niet in de VS/Canada woont).
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	In het geval van droge of eeltige handen is het mogelijk dat de sensoren niet behoorlijk werken. Een geleidende elektrodecrème (hartslaggel) kan de geleiding verbeteren. Deze crèmes zijn verkrijgbaar op het internet, in medische winkels of in enkele grotere fitnesscentra.
		Als de bovenstaande stappen het probleem niet verhelpen, neem dan contact op met de klantenservice (als u in de VS/Canada woont) of met uw lokale distributeur (als u niet in de VS/Canada woont).
Het snelheidsdisplay is onnauwkeurig	Het display is ingesteld op de verkeerde meeteenheid. (Engels/Metrisch)	Wijzig de instelling, zodat de juiste meeteenheden worden weergegeven.

Situatie/Probleem	Te controleren	Oplossing
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 goed vastzitten en onbeschadigd zijn. Vervang de adapter of 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 geplooid 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 verhelpen, neem dan contact op met de klantenservice (als u in de VS/Canada woont) of met uw lokale distributeur (als u niet in de VS/Canada woont).
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 vuil 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 stelvoetjes	Verstel de stelvoetjes totdat het toestel waterpas staat.
	Controleer de vloer onder het toestel	Het afstellen van de stelvoetjes 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	Siliconesmeermiddel 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.

Band stopt met draaien tijdens het gebruik	Veiligheidssleutel	Steek de veiligheidssleutel in de console. (Raadpleeg de noodstopprocedure in het deel 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 verhelpen, neem dan contact op met de klantenservice (als u in de VS/Canada woont) of met uw lokale distributeur (als u niet in de VS/Canada woont).
De console geeft om de 1,5 seconden een ander programma weer	De console is in demonstratiemodus	Houd de toetsen PAUSE/STOP en de OK-toets gedurende 3 seconden samen ingedrukt.





