

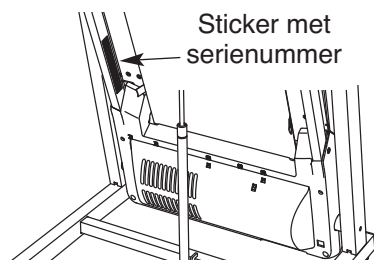
WESLO®

CADENCE 16.0

Modelnr. WETL39710.0

Serienr. _____

Noteer het serienummer hierboven voor verdere raadpleging.

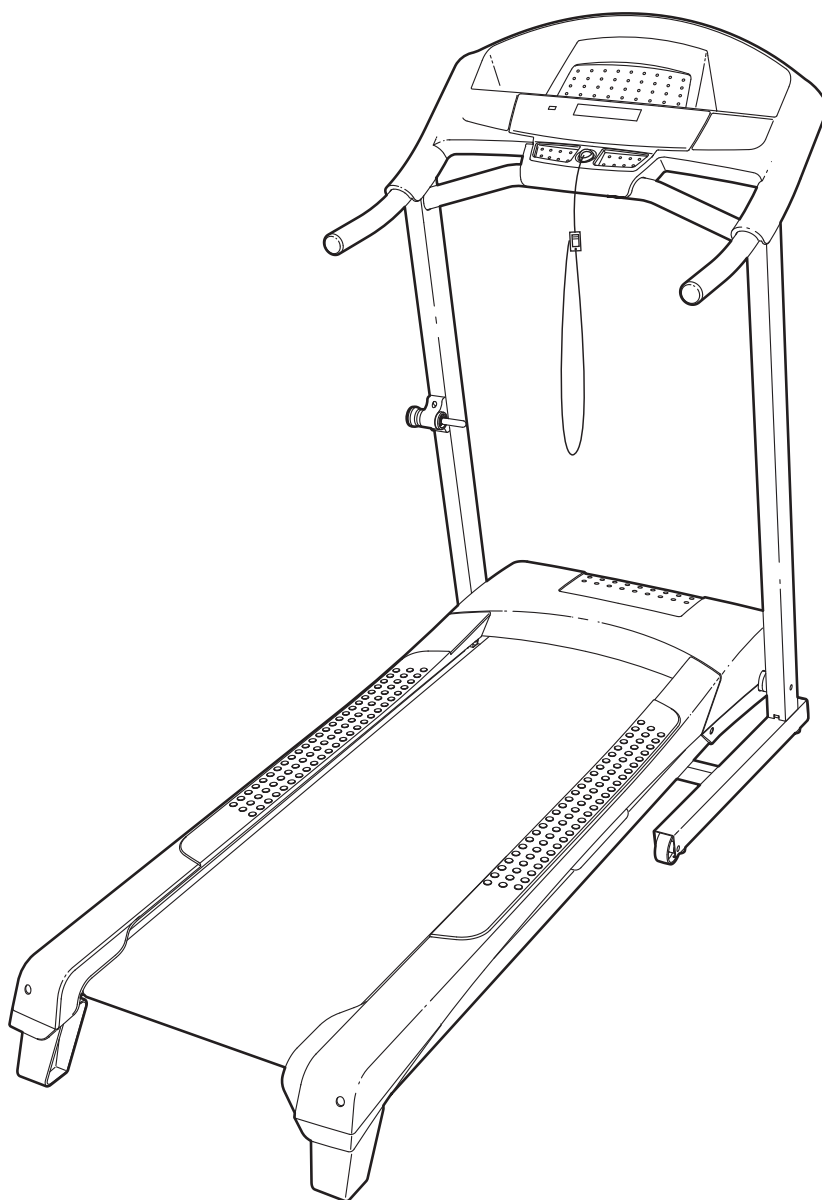


GEBRUIKSAANWIJZING

VRAGEN?

Als u nog vragen hebt of er zijn onderdelen die ontbreken of beschadigd zijn, neem dan contact op met de winkel waar u dit product hebt gekocht.

Bezoek onze website:
www.iconsupport.eu



⚠ OPGELET

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

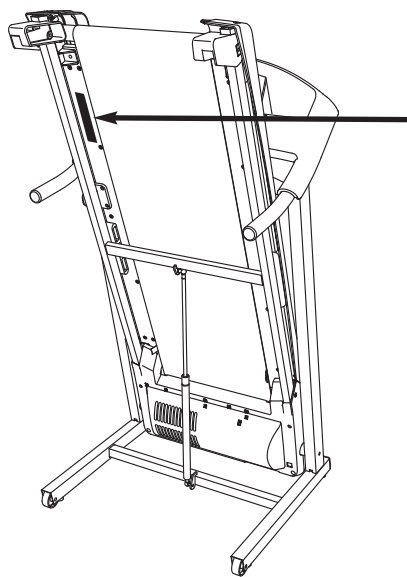
www.iconeurope.com

INHOUD

DE STICKER MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	5
MONTAGE	6
GEBRUIK EN BIJSTELLEN	9
DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN	15
PROBLEMEN OPLOSSEN	16
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN	19
LIJST MET ONDERDELEN	20
GEDETAILLEERDE TEKENING	21
HET BESTELLEN VAN ONDERDELENLaatste pagina
RECYCLING INFORMATIELaatste pagina

DE STICKER MET WAARSCHUWING

De hier getoonde sticker(s) met waarschuwing is/zijn op de aangegeven plaats(en) geplakt. **Bel, wanneer een sticker ontbreekt of niet leesbaar is, het nummer op de omslag van deze handleiding en vraag om een vervangende sticker. Plak de sticker op de aangegeven plaats.** Opmerking: de sticker(s) worden niet op ware grootte weergegeven.



▲ WAARSCHUWING:

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



•Ga altijd op de zijrails staan bij het starten en stoppen van de loopband.

•Stel de snafheid geleidelijk bij.

•Houdt U tijdens het gebruik van de loopband vast aan de handgrepen om te voorkomen dat U valt draag ook altijd de veiligheidsclip.

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

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

•Plaast de helling van de loopband in de laagste stand voordat U de loopband opvouwt.



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



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



•Blijf met uw kleding, uw vingers en hoofdhaar uit de buurt van de lopende band.

•Probeer nooit tijdens het gebruik de loopband te repareren of bij te stellen.



•Draag altijd sportschoenen wanneer U op de loopband oefent.

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: lees, om het risico van ernstig letsel te verminderen, alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op uw loopband voordat u deze gebruikt. ICON is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik van dit product.

1. Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar of personen met bestaande gezondheidsproblemen.
2. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om zich ervan te vergewissen dat allen die gebruik maken van de loopband voldoende op de hoogte zijn van de voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen.
3. Gebruik de loopband alleen zoals voorgeschreven.
4. Plaats de loopband op een vlakke ondergrond met minstens 2,4 m ruimte achter de loopband en 0,6 m ruimte aan iedere kant van de loopband. Zorg ervoor dat de loopband geen luchtopeningen, luchtroosters blokkeert. Leg een matje onder de loopband om uw vloer of de vloerbedekking te beschermen.
5. Gebruik de loopband uitsluitend binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats de loopband niet in een garage, of op een overdekt terras of bij water.
6. Gebruik de loopband niet waar spuitbussen gebruikt worden of waar zuurstof toegevoegd wordt.
7. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 12 jaar en huisdieren bij de loopband vandaan.
8. De loopband mag niet door mensen die meer dan 130 kg wegen gebruikt worden.
9. Laat nooit meer dan één persoon tegelijk de loopband gebruiken.
10. Draag de juiste kleding bij gebruik van de loopband. Draag geen losse kleding die verstrikt kan raken in de loopband. Sportkleding wordt aanbevolen voor zowel mannen als vrouwen. *Draag altijd sportschoenen. Maak nooit op blote voeten, op alleen maar sokken of met sandalen gebruik van de loopband.*
11. Steek de stekker alleen in een geaard stopcontact (zie pagina 9). Geen elk ander apparaat mag op dezelfde groep aangesloten zijn.
12. Als u een verlengsnoer nodig heeft, gebruik dan alleen een 3-draadige, 1 mm² (maat 14) snoer die niet langer is dan 1,5 meter.
13. Houd de stekker bij hete oppervlaktes vandaan.
14. Loop nooit op de loopband wanneer de electriciteit uitgeschakeld is. Gebruik de loopband niet wanneer het elektrische snoer of stekker beschadigd is. Gebruik de loopband niet als deze niet goed functioneert. (Zie **PROBLEMEN OPLOSSEN** op pagina 16 als de loopband niet naar behoren werkt.)
15. Lees de noodstopprocedure grondig door en test de procedure voordat u de loopband gebruikt (raadpleeg **HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN** op pagina 11).
16. Start de loopband nooit wanneer u op de loopband staat. Houd u altijd vast aan de handleidingen vast wanneer u de loopband gebruikt.
17. De polssensor is geen medisch instrument. Bepaalde factoren zoals bewegingen, kunnen invloed hebben op de nauwkeurigheid van de metingen. De polssensor dient slechts om een algemene hartslag te meten, als hulpmiddel bij uw oefeningen.

18. De loopband kan een hoge snelheid bereiken. Stel de snelheid geleidelijk aan om schokkende versnellingen te voorkomen.
19. Laat de loopband nooit zonder toezicht draaien. Verwijder altijd de sleutel, trek de stekker uit het stopcontact, en zet de schakelaar in de uitstand wanneer u de loopband niet gebruikt. (zie de tekening op pagina 5 voor de plaats van de schakelaar.)
20. Voltooi eerst de montage van de loopband voordat u hem uitklapt, inklapt of verplaatst. (Zie MONTAGE op pagina 6 en DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN op pagina 15.) U moet in staat zijn om veilig 20 kg op te kunnen optillen, of om de loopband te verplaatsen.
21. Bij het inklappen of verschuiven van de loopband dient u erop te letten dat de opbergvergrendeling het onderstel stevig in de opbergstand houdt.
22. Verander de hellingstand van de loopband niet door voorwerpen onder de loopband te plaatsen.
23. Controleer regelmatig dat alle onderdelen nog goed vast zitten en draai ze, indien nodig, vast.
24. Steek geen enkel onderwerp in een opening van de loopband.
25. **GEVAAR:** trek de stekker altijd direct na gebruik van de loopband uit het stopcontact. Eveneens de stekker uit het stopcontact trekken voor het schoonmaken van de loopband, voor het plegen van onderhoud en voor het bijregelen zoals beschreven is in deze handleiding. Verwijder nooit de motorkap tenzij een monteur dat aangeeft. Onderhoud, anders dan de procedures in deze handleiding moeten uitsluitend uitgevoerd worden door een erkende onderhoudsmonteur.
26. Deze loopband is alleen voor huiselijk gebruik bedoeld. Gebruik de loopband niet commercieel of voor verhuur.
27. Te veel oefeningen kan leiden tot ernstig letsel of tot de dood. Als u pijn voelt of duizelig wordt tijdens het oefenen, dient u onmiddellijk te stoppen en af te koelen.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

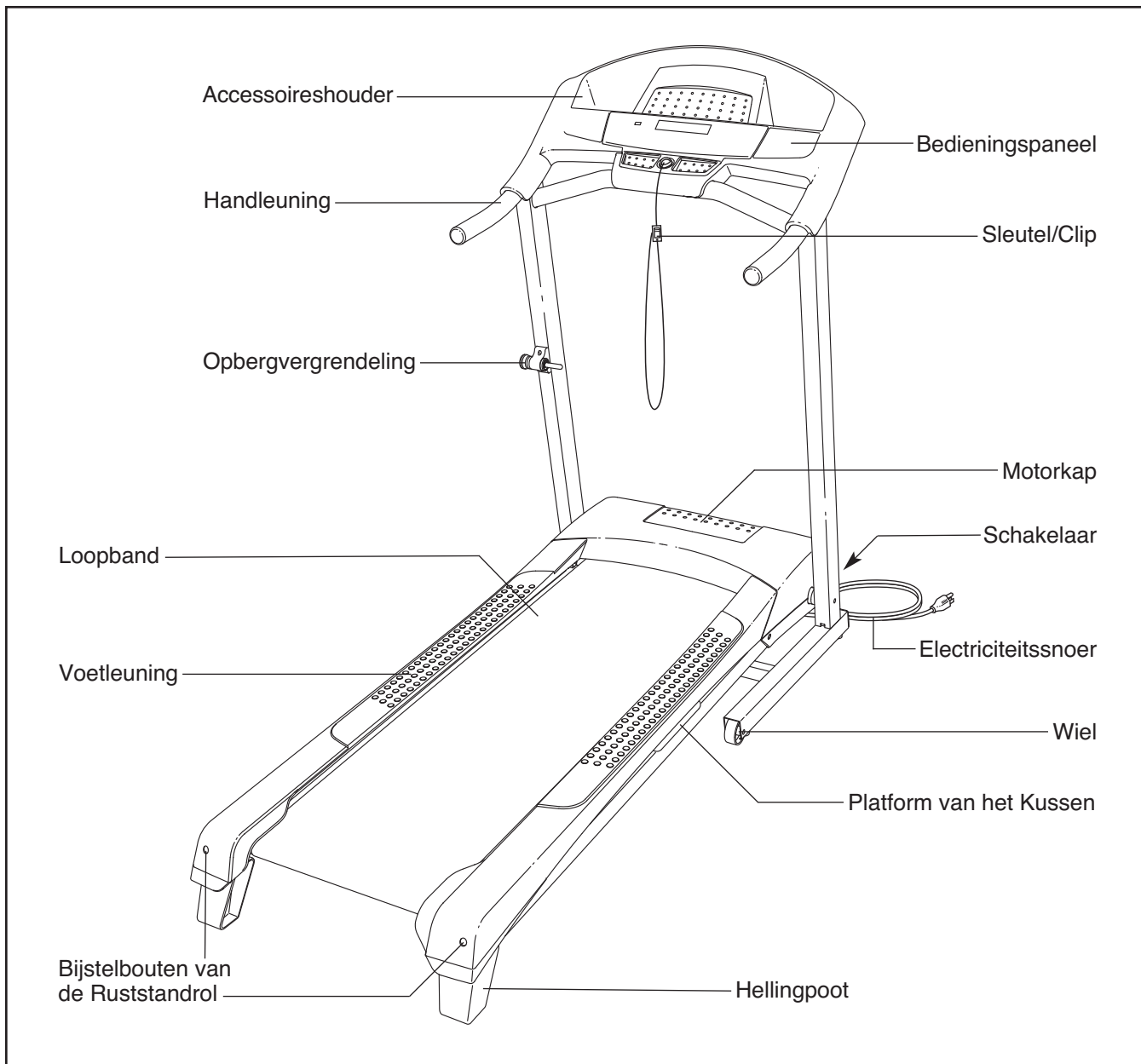
VOORDAT U BEGINT

Dank u dat u hebt gekozen voor de nieuwe WESLO® CADENCE 16.0 loopband. Deze CADENCE 16.0 loopband biedt een reeks functies die zijn ontwikkeld om uw oefeningen effectiever te maken. Als u geen oefeningen doet, kunt u deze unieke loopband opvouwen, waardoor deze minder dan de helft van de ruimte inneemt van andere loopbanden.

Lees, voor uw welzijn, deze handleiding zorgvuldig door voor gebruik van de loopband. Raadpleeg de

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

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

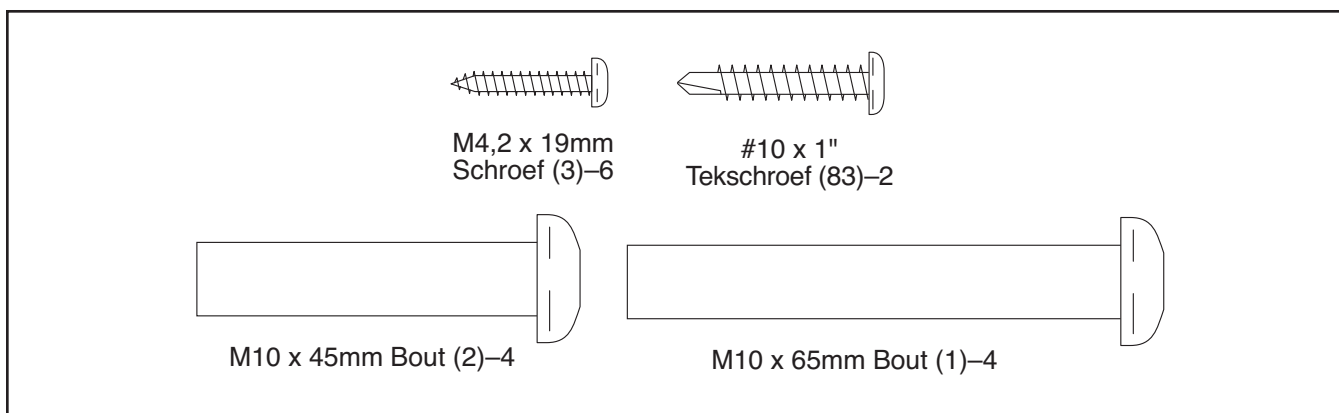


MONTAGE

Montage moet door twee personen worden uitgevoerd. Plaats de loopband op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. **Gooi het verpakkingsmateriaal niet weg totdat u de loopband volledig hebt gemonteerd.** Opmerking: de onderkant van de loopriem van de loopband is voor een goede werking bedekt met een smeermiddel. Tijdens het vervoer kan een klein beetje smeermiddel aan de bovenkant van de loopriem of de verpakkingsmateriaal terecht zijn gekomen. Dit is normaal en heeft geen invloed op de werking van de loopband. Als er zich smeermiddel op de bovenkant van de loopriem bevindt, kunt u deze eenvoudigweg afvegen met een zachte doek en een reiniger zonder schuurmiddel.

Tijdens de montage zult u de meegeleverde inbussleutels , Phillips schroevendraaier , uw eigen Standaard schroevendraaier  en een Punttang .

Gebruik de onderstaande tekeningen om te weten hoe u de metalen onderdelen moet monteren. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN achterin deze handleiding. Het getal achter de haakjes is de hoeveelheid die nodig is voor de montage. **Opmerking: sommige kleine onderdelen zijn al vooraf gemonteerd. Om schade aan plastic onderdelen te vermijden, moet u geen elektrisch gereedschap bij het monteren gebruiken. Er zijn mogelijk extra metalen onderdelen meegeleverd.**

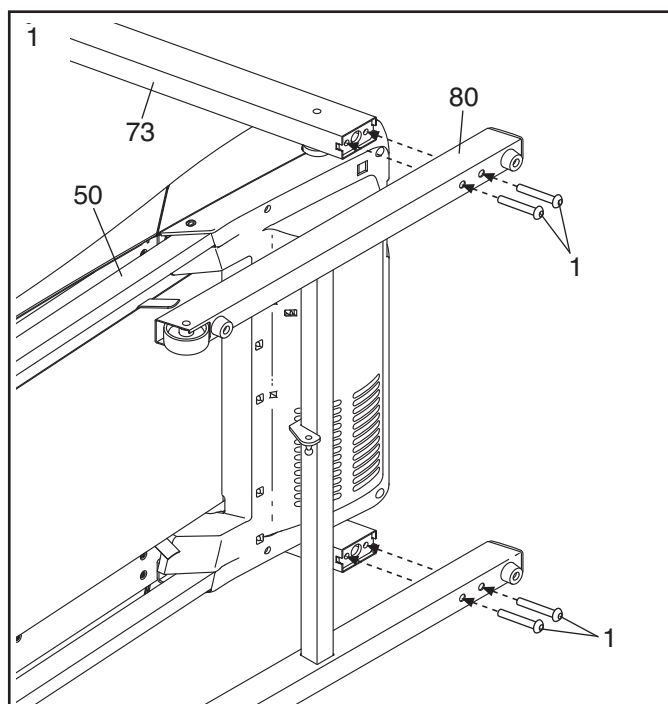


1. Zorg dat het snoer niet in het stopcontact zit.

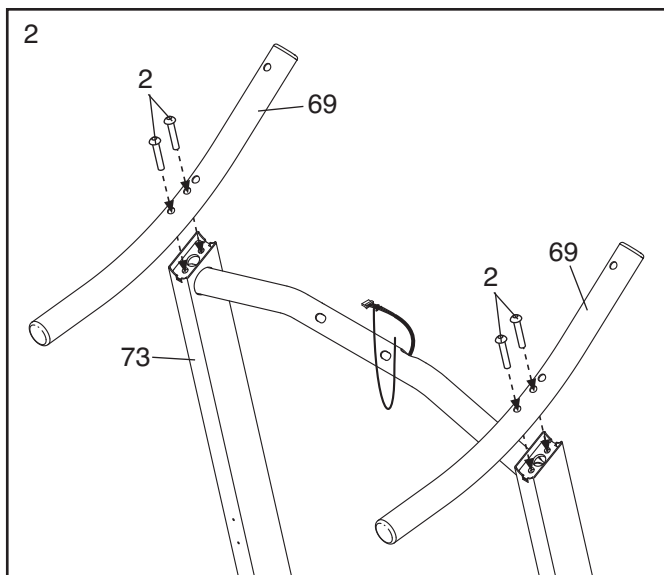
Leg de loopband, met de hulp van een tweede persoon, voorzichtig op zijn linkerkant. Klap het Onderstel (50) uit, weg van de Staanders (73). Ga niet op de Staanders leunen.

Plaats de Basis (80) zoals afgebeeld. Maak de Basis aan de Staanders (73) vast met vier M10 x 65mm Bouten (1). **Draai alle vier de bouten vast, en draai ze daarna ieder goed vast.**

Til de Staanders (73) zodanig op dat de Basis (80) plat op de vloer komt te liggen.

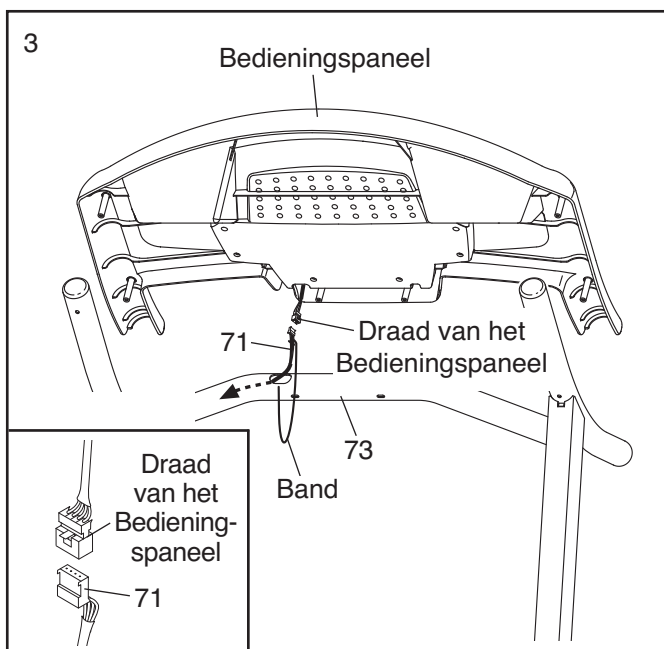


2. Maak de Handleuningen (69) aan de Staanders (73) vast met vier M10 x 45mm Bouten (2).
Draai alle vier de Bouten vast, en draai ze daarna ieder goed vast.

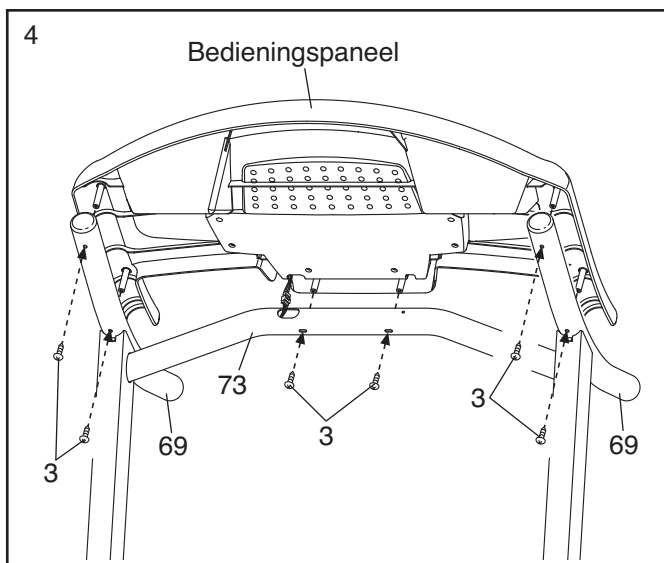


3. Houd, met hulp van een tweede persoon, het onderstel van het bedieningspaneel bij de Staanders (73) vast. Verwijder de draadband van de Draad van de Staander (71).

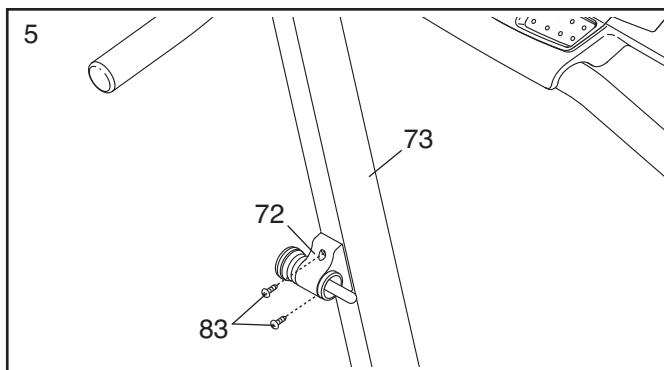
Sluit de Draad van de Staander (71) aan op de draad van het bedieningspaneel. **Raadpleeg de inzet-tekening. De verbindingstukken zouden makkelijk in elkaar moeten kunnen schuiven en op hun plaats moeten klikken.** Als dit niet gebeurt, dient u een van de verbindingstukken te draaien en het nog eens te proberen. **ALS DE VERBINDINGSSTUKKEN NIET GOED VERBONDEN WORDEN, KAN HET BEDIENINGSPANEEL BESCHADIGD RAKEN ALS DE STROOM AANGEZET WORDEN.** Steek de verbindingstukken en het overschot aan draad in de dwarsstang op de Staanders (73).



4. Maak het bedieningspaneel aan de Staanders (73) en aan Handleuningen (69) vast met zes M4,2 x 19mm Schroeven (3). **Zorg ervoor dat de draden niet bekneld raken.**



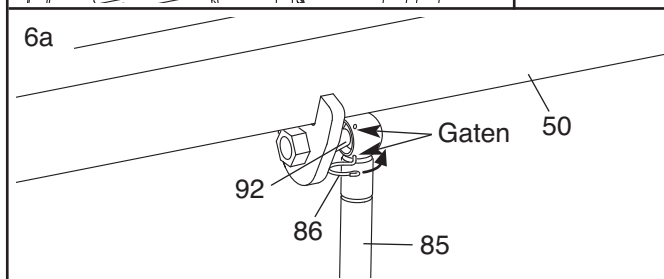
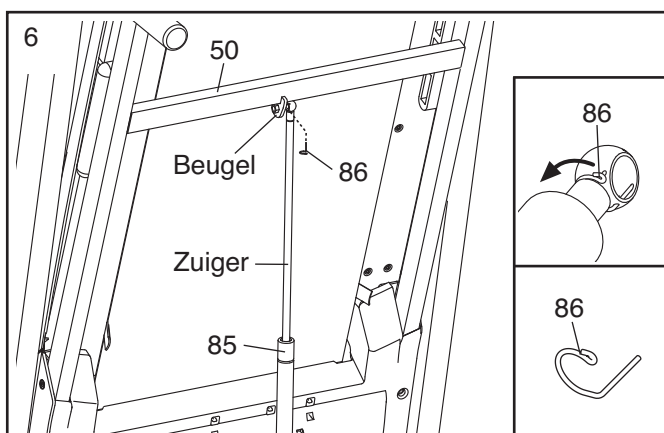
5. Maak de Huls van de Vergrendeling (72) aan de Linker Staander (73) vast met twee #10 x 1" Tekschroeven (83). **Draai beide de Schroeven eerst wat aan, en draai ze daarna ieder goed vast.**



6. Zoek van het eind van de stang van de Gasveer (85). **Raadpleeg de twee kleine inzet-tekeningen.** Zoek naar de Gasveerklip (86) aan het eind van de buis van de Gasveer. Druk, door uw nagel of schroevendraaier te gebruiken, op het uiteinde van de Gasveerklip om deze los te maken. **Raak de Gasveerklip niet kwijt.** Extra Gasveerklippen zijn meegeleverd.

Druk vervolgens het uiteinde van de Gasveer (85) z over mogelijk op het Montagestuk (92) van de beugel in het midden van het Onderstel (50).

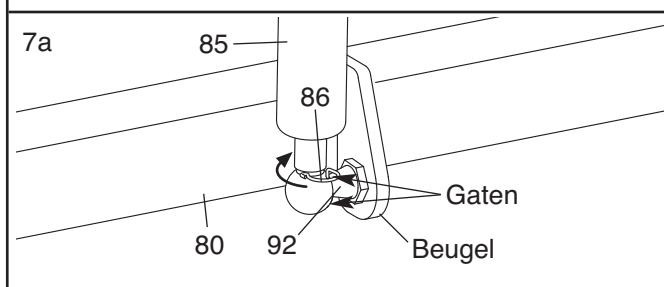
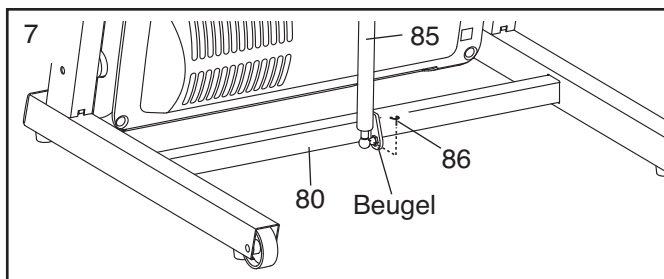
Bekijk tekening 6a. Steek de Gasveerklip (86) in de twee aangegeven kleine gaten in het uiteinde van de buis van de Gasveer (85). Draai dan de Gasveerklip in totdat het in de Gasveer vastzit.



7. Verwijder de Gasveerklip (86) van de onderkant van de Gasveer (85). Druk de onderkant van de Gasveer op het Montagestuk (92) van de beugel in het midden van de Basis (80). Opmerking: het kan nodig zijn om het Onderstel (niet getoond) wat naar voren of naar achteren te draaien.

Bekijk tekening 7a. Steek de Gasveerklip (86) in de twee kleine aangegeven gaten in de Gasveer (85). Draai de Gasveerklip tot deze op de Gasveer klikt.

Laat de loopband neer. Zie HOE DE LOOPBAND NEER TE LATEN VOOR GEBRUIK op pagina 15.



8. **Zorg dat alle onderdelen goed vastgedraaid zijn voordat u de loopband gebruikt.** Bewaar de meegeleverde inbussleutel op een veilige plaats. Een van de inbussleutels wordt gebruikt om de loopband bij te stellen (zie pagina 17, 18). Plaats een matje onder de loopband om de vloer of de vloerbedekking te beschermen.

GEBRUIK EN BIJSTELLEN

DE REEDS INGESMEERDE LOOPBAND

Uw loopband is voorzien van een band die al met een hoogwaardig smeermiddel is behandeld. **BELANGRIJK: behandel de band of het loopplatform nooit met siliconen spray of ander middel. Als u dat doet, zult u de loopband beschadigen.**

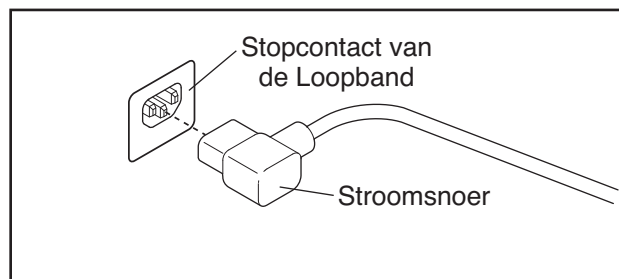
HOE DE SNOER IN STOPCONTACT TE STEKEN

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

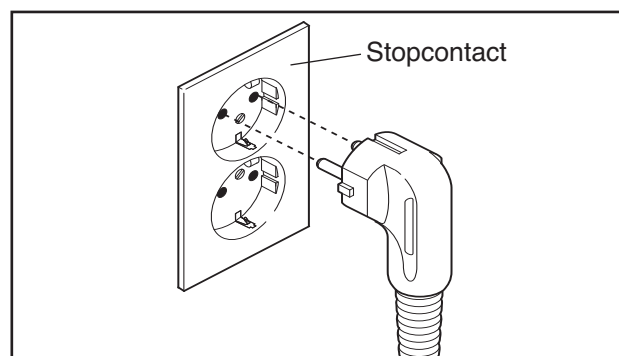
⚠ GEVAAR: een verkeerd stopcontact (zonder aarde) kan tot een elektrische schok leiden. Laat een elektriciën de aarding nakijken als u niet zeker weet of het stopcontact goed geaard is. Breng geen wijzigingen aan de stekker van het apparaat aan. Laat een elektriciën een nieuwe stekker monteren als de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

Volg deze stappen om de snoer in stopcontact te steken.

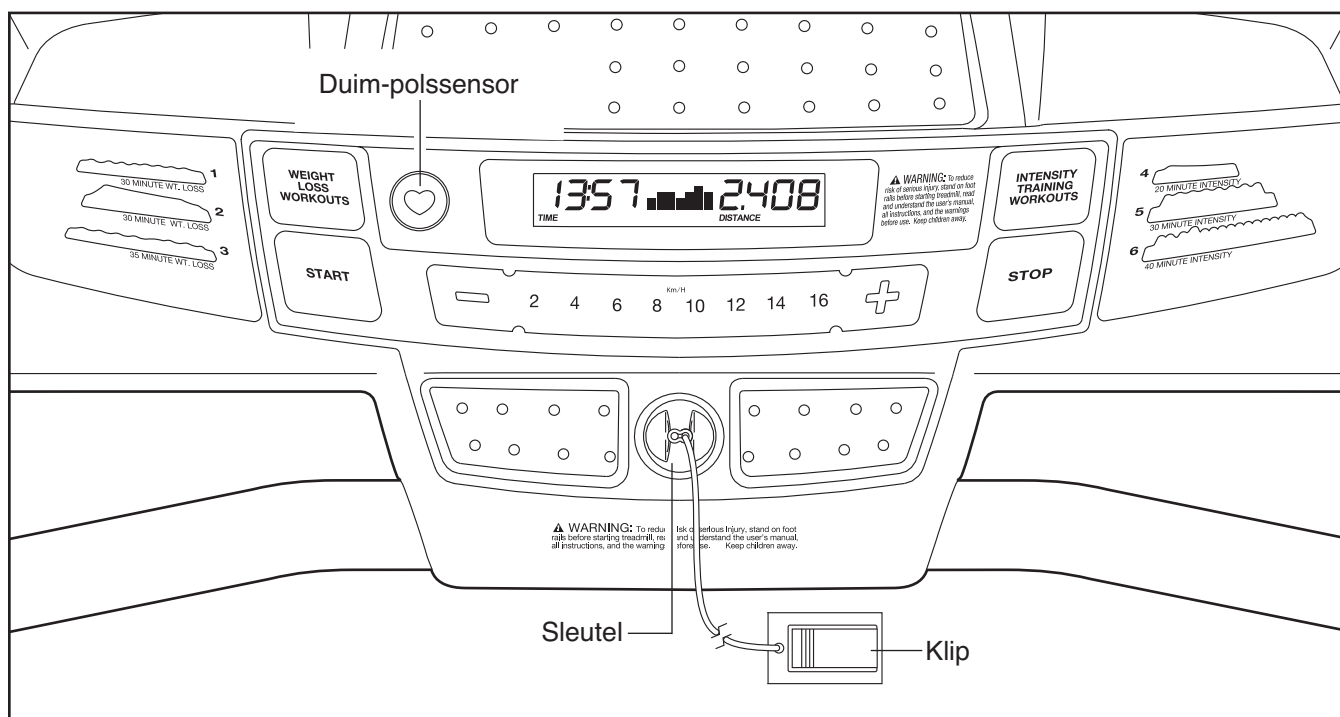
1. Steek het aangegeven uiteinde van het snoer in het stopcontact van de loopband.



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



BEDIENINGSPANEELDIAGRAM



DE WAARSCHUWINGSSTICKER OPPLAKKEN

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

FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

De loopband biedt een reeks mogelijkheden die ontwikkeld zijn om uw oefeningen effectiever te maken. U kunt wanneer u de handmatige instelling kiest de snelheid en de hellingstand van de loopband veranderen door een druk op een toets. Tijdens de oefening zal het bedieningspaneel doorlopend informatie weergeven. U kunt zelfs uw hartslag meten met gebruik van de ingebouwde polssensor.

Het bedieningspaneel heeft ook zes snelheidsoefeningen. Elke oefening beheert automatisch de snelheid en de helling van de loopband terwijl het u door een effectieve oefening begeleidt.

Raadpleeg pagina 11 om de stroom in te schakelen. Raadpleeg pagina 11 om de handmatige instelling te gebruiken. Om een vooraf ingestelde oefening te gebruiken, raadpleeg dan pagina 13. Raadpleef pagina 14 om de informatie instelling te gebruiken.

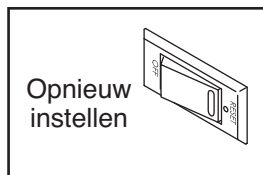
BELANGRIJK: mocht er een velletje plastic op het bedieningspaneel zitten, verwijder deze dan. Draag alleen schone sportschoenen wanneer u de loopband gebruikt om beschadiging aan het loopplatform te voorkomen. Houd de ligging van de band in de gaten wanneer de loopband voor het eerst gebruikt wordt. Leg deze in het midden mocht het nodig zijn (zie pagina 18).

Opmerking: het bedieningspaneel kan de snelheid en de afstand in kilometers of mijlen weergeven. Zie de INFORMATIEMODUS op pagina 14 om er achter te komen welke meeteenheid gekozen is. **Om het eenvoudig te houden worden alle instructies in deze handleiding in kilometers aangegeven.**

HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN

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

Steek het snoer in (zie pagina 9). Zoek vervolgens naar de aan/uit-schakelaar op het onderstel van de loopband bij het snoer. Zorg ervoor dat de knop in de resetstand staat.



BELANGRIJK: het bedieningspaneel toont een demo-instelling, die ontwikkeld is voor de loopband die in een winkel geïnstalleerd wordt. De demo-instelling gaat aan als de displays oplichten zodra het snoer ingestoken wordt en de schakelaar in de resetstand gezet wordt. Om de demo-instelling uit te schakelen, houdt u de Stoptoets enkele seconden lang ingedrukt. Wanneer de displays blijven branden, raadpleeg dan DE INFORMATIE INSTELLING op pagina 14 om de demo instelling uit te schakelen.

Ga op de voetenkussentjes van de loopband staan. Zoek naar de klip die aan de sleutel vast zit (zie tekening op pagina 10) en maak de klip aan de tailleband van uw kleding vast. Steek de sleutel in het bedieningspaneel. Kort daarna zal de display oplichten. **BELANGRIJK:** bij een noodsituatie kunt u aan de sleutel van het bedieningspaneel trekken, zodat de loopband vertraagt en tot stilstand komt. Test de klip door voorzichtig een paar stappen achteruit te zetten totdat de sleutel uit het bedieningspaneel wordt getrokken. Als de sleutel niet uit het bedieningspaneel komt, stel dan de lengte van de klip bij.

DE HANDMATIGE INSTELLING GEBRUIKEN

1. Plaats de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN aan de linkerkant.

2. Kies de handmatige instelling.

De handmatige instelling wordt gekozen wanneer u de sleutel insteekt. Als u een oefening gekozen hebt, trek dan de sleutel uit en steek deze opnieuw weer in.



3. Start de loopband.

Om de loopband te starten, druk op de Starttoets [START], de Snelheidstoename toets [KM/H] of op een van de genummerde snelheidstoetsen.

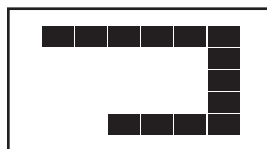
Als de Starttoets of de Snelheidstoename toets wordt ingedrukt dan zal de loopband beginnen te draaien met een snelheid van 2 Km/u [KM/H]. Tijdens uw oefening kunt u de snelheid van de loopband naar wens aanpassen door de snelheidstoename en afname toetsen in te drukken. Steeds als u een van de toetsen indrukt dan zal de snelheidsinstelling met 0,1 Km/u veranderen; als u een toets ingedrukt houdt verandert de snelheid met 0,5 Km/u. Opmerking: na het drukken op de toetsen kan het even duren voordat de loopband de gekozen snelheidsinstelling bereikt.

Indien u op een van de genummerde sneltoetsen drukt, dan zal de snelheid van de loopband geleidelijk aan veranderd worden tot deze de gekozen snelheidsinstelling bereikt.

Om de loopband te stoppen, druk op de Stoptoets [STOP]. De tijd zal op de linker display gaan opflikkeren. Om de loopband opnieuw te starten, drukt u op de Starttoets of op de Snelheidstoename toets.

4. Volg uw vordering op de displays.

De piste—De piste geeft een afstand van 402 meter (1/4 mijl) weer. Als u op de loopband loopt of rent, zullen de indicatoren rond de piste na elkaar oplichten totdat de gehele piste verschijnt. De piste zal dan verdwijnen en de indicatoren zullen opnieuw na elkaar oplichten.



De linker display—Als u oefent kan de linker display de verstreken tijd [TIME] en het bij benadering aantal verbrande calorieën [CAL.] tonen. De display geeft ook uw hartslag weer als u gebruik maakt van de polssensor [PULSE] (zie stap 5 op pagina 15). Opmerking: wanneer u een vooraf ingestelde oefening gebruikt, dan zal de linker display de resterende tijd in plaats van de verstreken tijd aangegeven.



De rechter display—De rechter display kan de snelheid van de loopband en de gelopen of gerende afstand aangeven.



Druk u op de Stoptoets, trek de sleutel eruit en steek deze weer in, om de displays te reseten.

5. Uw hartslag meten als u dat wilt.

Ga om uw hartslag te meten **op de voetrails staan** en plaats uw duim op de polssensor (bekijk de tekening op pagina 10). **Druk niet te hard, anders kunt u de bloedsomloop in uw duim belemmeren en dan kan uw hartslag niet gemeten worden.** Wanneer uw hartslag gemeten kan worden zal een klein hartsymbool op de linker display gaan opflakkeren en dan zal uw hartslag aangegeven worden. **Voor de beste meting houdt u uw duim minstens 15 seconden lang op de polssensor.**

Wanneer de aangegeven hartslag te hoog of te laag ligt, of als uw hartslag niet weergegeven wordt, til dan uw duim een paar seconden lang op en plaats uw duim weer op de polssensor. Blijf stil staan tijdens het meten van uw hartslag.

6. Als u klaar bent met oefenen dient u de sleutel uit het bedieningspaneel te trekken.

Stap op de voetrails, druk op de Stoptoets, trek de sleutel uit het bedieningspaneel en berg deze zorgvuldig op. Wanneer u klaar bent met de loopband, zet dan de schakelaar in de uitstand en trek het snoer uit het stopcontact. **BELANGRIJK: als u dit niet doet, kunnen de elektrische onderdelen van de loopband voortijdig slijten.**

HOE EEN VOORAFINGESTELDE OEFEN-PROGRAMMA TE GEBRUIKEN

1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT TE ZETTEN op pagina 11.

2. Kies een van de zes voorafingestelde oefeningen.

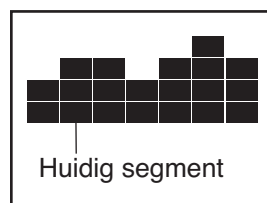
Om een voorafingestelde oefening te kiezen, drukt u meerdere keren op de Afslanken Oefeningen toets [WEIGHT LOSS WORKOUTS] of op Intensieve Training Oefeningen toets [INTENSITY TRAINING WORKOUTS] totdat het nummer van de gewenste oefening op de display verschijnt. De maximum snelheidsinstelling van de gekozen oefening zal een paar seconden lang op de rechter display opflikkeren en dan verschijnt hoe lang de oefening zal duren. Bovendien zal er een profiel van de snelheidsinstellingen van de oefening in de display verschijnen.

3. Start de loopband.

Druk op de Starttoets [START] of op de Snelheids-toename toets [KM/H] om met de oefening te beginnen. Even nadat u op de toets heeft gedrukt, zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de eerste snelheids- en hellinginstelling van de oefening. Houd de handleuning vast en begin met lopen.

Elke oefening is verdeeld in segmenten van 1-minuut. Voor elk segment is één snelheidsinstelling geprogrammeerd. Opmerking: dezelfde snelheid kan worden geprogrammeerd voor opeenvolgende segmenten.

Tijdens het oefenprogramma, wordt uw profiel weergegeven zodat u uw vorderingen kunt volgen. De flikkerende balk van het profiel stelt het huidige oefeningsegment voor.



De hoogte van het flikkerende segment geeft de weerstandsinstellingen voor het huidige segment weer. Aan het einde van elk segment, is een serie geluiden te horen en het volgende segment van het profiel zal dan gaan opflikkeren. Wanneer er een andere snelheidsinstelling voor het volgende segment van de oefening geprogrammeerd is dan zal de nieuwe snelheidsinstelling op de display gaan opflikkeren om u te waarschuwen. De loopband zal dan automatisch aan de snelheidsinstelling van het volgende segment aangepast worden.

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

U kunt, wanneer de snelheidsinstelling van het huidige segment te hoog of te laag ligt, de instelling handmatig aanpassen door op de snelheidstoetsen te drukken. **De loopband zal zich echter, wanneer het huidige segment eindigt, automatisch aan de snelheidsinstelling van het volgende segment aanpassen.**

Druk op de Stoptoets [STOP] om op welk moment dan ook met de oefening te stoppen. Om de oefening weer op te starten, drukt u op de Starttoets of op de Snelheidstoename toets. De loopband begint met een snelheid van ongeveer 2 Km/uur te draaien. Wanneer het volgende segment van de oefening begint, zal de loopband zich automatisch aanpassen aan de snelheids- en hellinginstelling voor dat segment.

4. Volg uw voortgang op de displays.

Zie stap 4 op pagina 12.

5. Uw hartslag meten als u dat wilt.

Zie stap 5 op pagina 12.

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

Zie stap 6 op pagina 12.

DE INFORMATIEMODUS

Het bedieningspaneel heeft een informatie instelling om de demo-instelling aan en uit te doen en om mijlen of kilometers als meeteenheid te kiezen. De informatie instelling houdt ook de gebruiksinformatie van de loopband bij.

Houd de Stoptoets [STOP] ingedrukt terwijl u de sleutel weer in het bedieningspaneel steekt en laat daarna de Stoptoets weer los om de informatie-instelling te kiezen. Als de informatie-instelling geselecteerd is, dan zal de volgende informatie in de display verschijnen:

Het bedieningspaneel toont een demostand, die ontwikkeld is voor de loopband die in een winkel geëtaaleerd wordt. Terwijl de demo-instelling is aangezet, kunt u het bedieningspaneel normaal gebruiken wanneer u het snoer in het stopcontact steekt, de schakelaar in de resetstand geplaatst wordt, en de sleutel in het bedieningspaneel gestoken wordt. Als u de sleutel eruit haalt, dan blijven de displays verlicht hoewel de toetsen niet werken. Indien de demo-instelling aangezet is, dan zal een 'd' op de linker display verschijnen terwijl de informatie instelling geselecteerd is. Om de display demo-instelling aan of uit te zetten, druk op de Snelheidsafname toets [KM/H].



De linker display zal een "M" voor kilometers of een "E" voor Engelse mijlen aangeven. Druk op de Snelheidstoename toets om van meeteenheid te veranderen.

De rechter display zal het aantal uren dat de loopband gebruikt is en het totaal aantal kilometers of mijlen dat de loopband gedraaid heeft, ieder een paar seconden lang, aangeven.

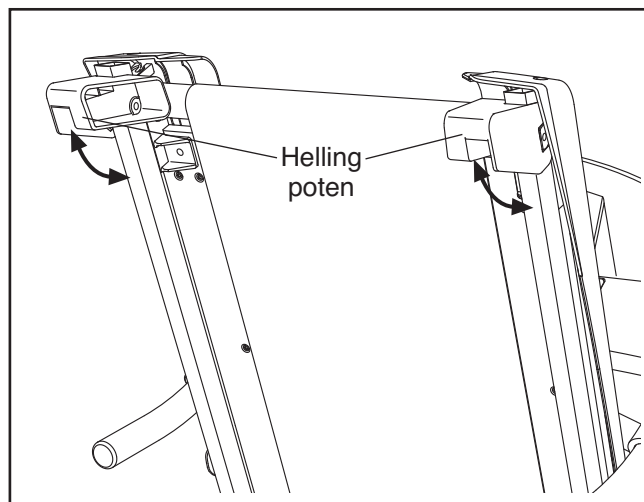


Om de informatie instelling te verlaten, dient u de sleutel uit het bedieningspaneel te trekken.

HOE DE HELLING VAN DE LOOPBAND TE VERANDEREN

U kunt de helling van de loopband veranderen om de intensiteit van uw oefening te veranderen. **Er zijn twee hellingstanden. Verwijder de sleutel en trek de stekker uit voordat u de helling verandert.** Klap vervolgens de loopband in de opbergstand op (zie pagina 15).

Draai beide hellingpoten tot de gewenste stand om de helling te veranderen. **OPGELET: zorg ervoor, dat beide hellingpoten op dezelfde hoogte staan en dat ze goed vastgedraaid zijn voordat u de loopband gaat gebruiken**



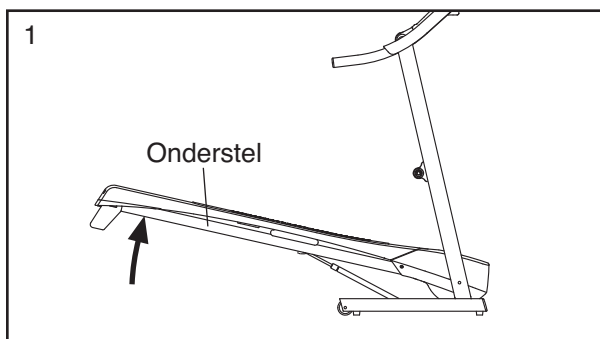
Laat de loopband neer nadat u de hellingpoten hebt bijgesteld (zie pagina 15).

DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN

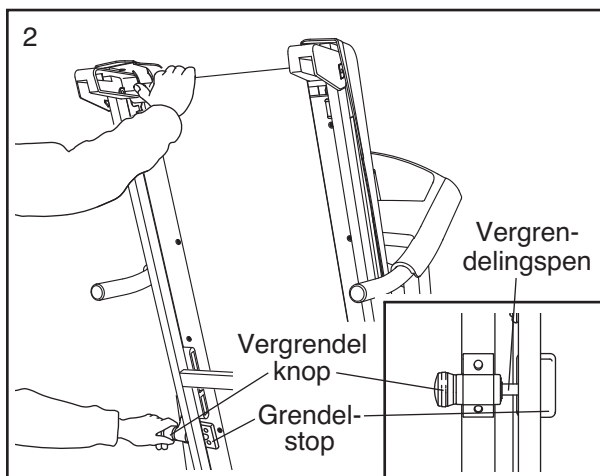
HOE DE LOOPBAND IN TE KLAPPEN

Verwijder de sleutel en trek het snoer uit het stopcontact voordat u de loopband inklapt. U moet in staat zijn om veilig 20 kg op te kunnen optillen, of om de loopband te verplaatsen.

1. Houd het metalen onderstel stevig vast op de plaats die door de pijl onder aangegeven wordt. **OPGELET: houd het onderstel niet bij de plastic voetrails vast Buig uw knieën en houdt uw rug recht.** Til het onderstel ongeveer halweg de verticale stand.



2. Houd de loopband met uw rechter hand goed vast zoals aangegeven. Trek de Vergrendelknop naar links en houdt deze vast. Til het onderstel omhoog totdat de vergrendeling voorbij de vergrendelingspen is. Laat dan de vergrendelingsknop langzaam los. **Zorg ervoor dat de vergrendeling tegen de vergrendelingspen rust.**

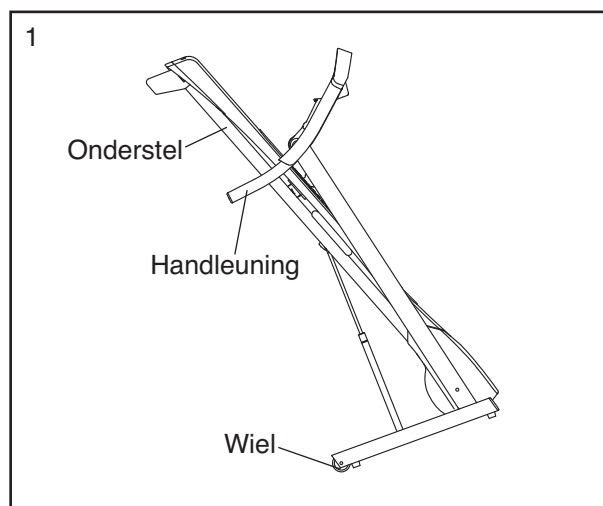


Plaats een matje onder de loopband om de vloer of de vloerbedekking te beschermen. Houd de loopband uit direct zonlicht. Berg de loopband nooit op in een omgeving waar de temperatuur hoger dan 30° C.

HOE DE LOOPBAND TE VERPLAATSEN

Als u de loopband wilt verplaatsen dient u deze eerst op te klappen zoals aan de linkerkant staat beschreven. **OPGELET: zorg ervoor dat de vergrendeling tegen de vergrendelingspen rust. Er kunnen twee mensen voor nodig zijn om de loopband te verplaatsen.**

1. Houd een van de handleuningen en het onderstel vast en zet een voet tegen een van de wielen.



2. Trek de handleuning naar achter tot de loopband op de wielen rijdt; verplaats de loopband dan voorzichtig naar de gewenste plaats. **OPGELET: verplaats de loopband niet zonder deze naar achter te kantelen, trek niet aan het onderstel en verplaats de loopband niet over een oneffen oppervlakte.**
3. Plaats een voet tegen een van de wielen en laat de loopband voorzichtig zakken.

HOE DE LOOPBAND NEER TE LATEN VOOR GEBRUIK

1. **Zie tekening 2.** Houd de bovenkant van de loopband met uw rechterhand vast zoals afgebeeld. Trek de Vergrendelknop naar links en houdt deze vast. Laat vervolgens het onderstel neer totdat deze voorbij de vergrendelingspen is. Laat dan de vergrendelknop los.
2. **Bekijk de tekening 1, links.** Houd het metalen onderstel stevig met beide handen vast en laat deze op de vloer zakken. **OPGELET: houd het onderstel niet bij de plastic voetrails vast en laat het onderstel niet los. Buig uw knieën en houdt uw rug recht.**

PROBLEMEN OPLOSSEN

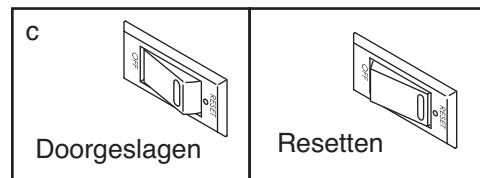
De meeste problemen met de loopband kunnen met de onderstaande stappen worden opgelost. Zoek het symptoom dat van toepassing is en volg de vermelde stappen. Als u verdere hulp nodig hebt, raadpleegt u de omslag van deze handleiding.

PROBLEEM: het apparaat gaat niet aan

OPLOSSING: a. Zorg ervoor dat het snoer in een goed geaard stopcontact is gestoken (zie pagina 9). Als u een verlengsnoer nodig hebt, gebruik dan alleen een 3-aansluiting, 1 mm² snoer dat niet langer is dan 1,5 meter.

b. Steek de sleutel in het bedieningspaneel nadat u het snoer in het stopcontact hebt gestoken.

c. Controleer de Schakelaar die zich op het onderstel van de loopband bevindt naast het snoer. Als de schakelaar zoals afgebeeld, uitsteekt, dan is de Schakelaar afgegaan. Om de Schakelaar opnieuw in te stellen, wacht u vijf minuten en drukt u de schakelaar weer in.



PROBLEEM: de stroom gaat uit tijdens gebruik

OPLOSSING: a. Controleer de Schakelaar (zie bovenstaande tekening). Als de stroomonderbreker is uitgeschakeld, wacht u vijf minuten en drukt u de schakelaar weer in.

b. Zorg ervoor dat het snoer is aangesloten op het stopcontact.

c. Haal de sleutel uit het bedieningspaneel. Plaats de sleutel terug in het bedieningspaneel.

d. Als de loopband nog steeds niet werkt, raadpleegt u de omslag van deze handleiding.

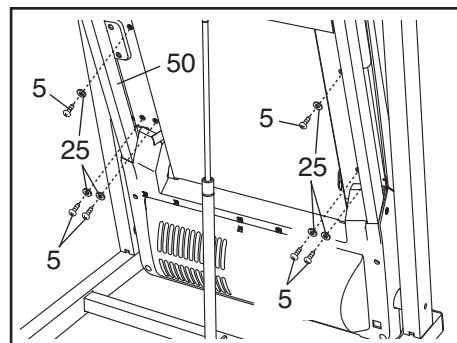
PROBLEEM: het scherm van het bedieningspaneel blijft verlicht als u de sleutel uit het bedieningspaneel haalt

OPLOSSING: a. Het bedieningspaneel toont een demostand, die ontwikkeld is voor gebruik als de loopband wordt geïtaleerd in een winkel. Als het scherm verlicht blijft als u de sleutel verwijdert, is de demostand ingeschakeld. Om de demostand uit te schakelen, dient u de Stop-toets [STOP] een aantal seconden ingedrukt te houden. Als de schermen nog steeds verlicht zijn, raadpleegt u DE INFORMATIEMODUS op pagina 15 om de demostand uit te zetten.

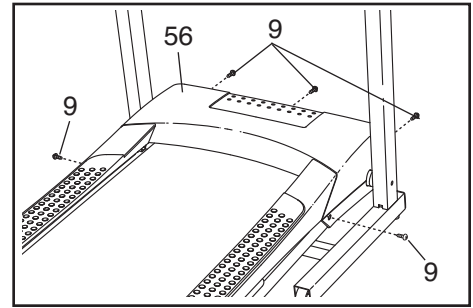
PROBLEEM: de displays van het bedieningspaneel werken niet naar behoren

OPLOSSING: a. Trek de sleutel uit het bedieningspaneel en **TREK HET SNOER UIT HET STOPCONTACT**. Klap de loopband in de opbergstand op (raadpleeg HOE DE LOOPBAND IN TE KLAPPEN op pagina 15).

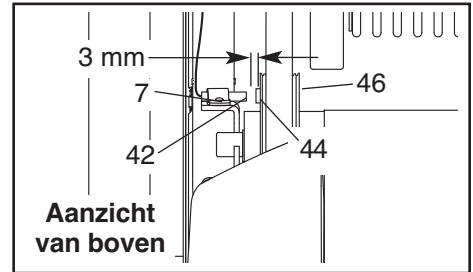
Verwijder de zes aangegeven M4,2 x 13mm Kopschroeven met Tussenring (5) en de zes Platte Tussenringen van de Voetrail (25). Laat het Onderstel (50) zakken (zie HOE DE LOOPBAND NEER TE LATEN VOOR GEBRUIK op pagina 15).



Verwijder de vijf aangeven M4,2 x 19mm Kopschroeven met Tussenring Koppen (9). Verwijder dan voorzichtig de kap van de Motor (56).



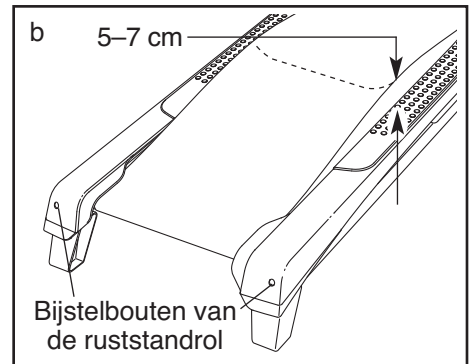
Zoek naar de Snelheidssensor (42) en de Magneet (44) aan de linkerkant van de Katrol (46). Draai de Katrol tot de Magneet op gelijke lijn is met de Bladveerschakelaar. **Zorg dat de ruimte tussen de Magneet en de Bladveerschakelaar ongeveer 3 mm is.** Draai, indien nodig, de M4,2 x 13mm Tekschroef (7) wat los en verplaats de Bladveerschakelaar enigszins. Draai de Schroef weer vast. Maak de Motorkap (niet afgebeeld) weer vast. Laat de loopband een paar minuten draaien om te controleren of de snelheid juist afgelezen wordt.



PROBLEEM: de loopband vertraagt als u erop loopt

OPLOSSING: a. Als u een verlengsnoer nodig heeft, gebruik dan alleen een 3-draadige, 1 mm² (maat 14) snoer die niet langer is dan 1,5 meter.

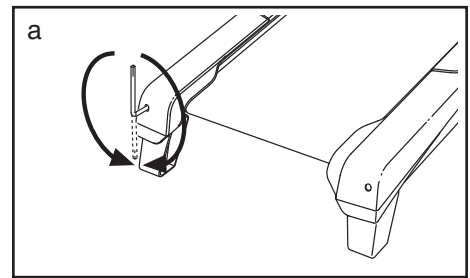
b. Als de band te strak gespannen is, dan zal de werking van de loopband verslechteren en kan de band beschadigd raken. Verwijder de sleutel en **TREK DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT.** Draai beide bijstelbouten van de ruststandrol met de inbussleutel een kwartslag naar links. Als de band goed vastligt moet u elke rand van de loopband 5 tot 7 cm van het loopoppervlak kunnen optillen. Zorg ervoor dat de band in het midden ligt. Steek dan de stekker uit het stopcontact. Steek de sleutel in en laat de loopband een paar minuten lopen. Herhaal dit tot de band goed vastzit.



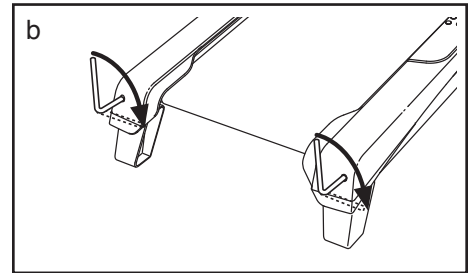
c. Als de loopband nog steeds vertraagt als erop gelopen wordt, raadpleeg dan de omslag van deze handleiding.

PROBLEEM: de band ligt niet in het midden en slijt als er op gelopen wordt

OPLOSSING: a. **Als de band naar links verschoven is** dient u eerst de sleutel te verwijderen en dan **DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT TE HALEN**. Draai de linker bijstelbout van de ruststandrol met de inbusleutel een halve slag naar rechts. Zorg dat u de band niet te vast draait. **Als de band naar rechts verschoven is**, draai de linker bijstelbout van de ruststandrol met de inbusleutel een halve slag naar links. Steek dan de stekker in het stopcontact. Steek de sleutel in en laat de loopband een paar minuten draaien. Herhaal tot de band goed in het midden ligt.



b. **Als de band slijt** dient u eerst de sleutel te verwijderen en dan **DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT TE HALEN**. Draai beide bijstelbouten van de ruststandrol met de inbusleutel een kwartslag naar rechts. Als de band goed vastzit moet u elke rand van de loopband 5 tot 7 cm van het loopoppervlak kunnen optillen. Zorg ervoor dat de band in het midden ligt. Steek dan de stekker in het stopcontact. Steek de sleutel in en laat de loopband een paar minuten draaien. Herhaal tot de band goed vastzit.



RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

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

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

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

INTENSITEIT VAN OEFENINGEN

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

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

Voor het vinden van het juiste intensiteitsniveau, zoekt u uw leeftijd onderaan de grafiek (leeftijden worden afgerond naar het dichtstbijzijnde tiental). De drie getallen boven uw leeftijd bepalen uw "trainingszone." Het laagste nummer is uw hartslag voor het verbranden van vet, het middelste nummer is uw hartslag voor het maximaal verbranden van vet en het hoogste nummer is de hartslag voor de aerobic-oefening.

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

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

RICHTLIJNEN VOOR EEN TRAINING

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

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

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

FREQUENTIE VAN DE OEFENINGEN

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

LIJST MET ONDERDELEN—Modelnr. WETL39710.0

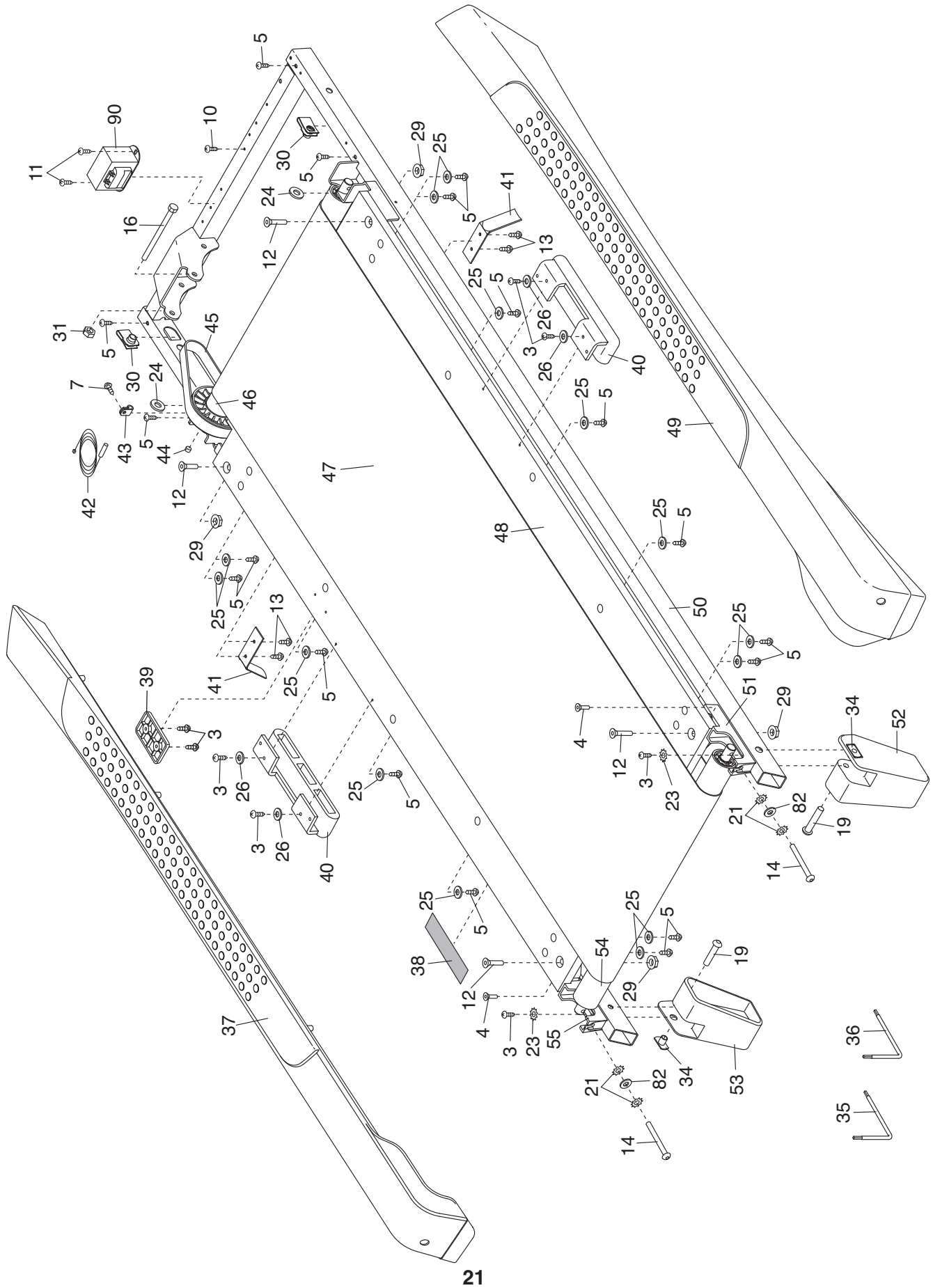
R0710A

Zie de GEDETAILLEERDE TEKENING voor verdere raadpleging van deze handleiding om de onderdelen die hi-eronder opgesomd staan, te kunnen vinden.

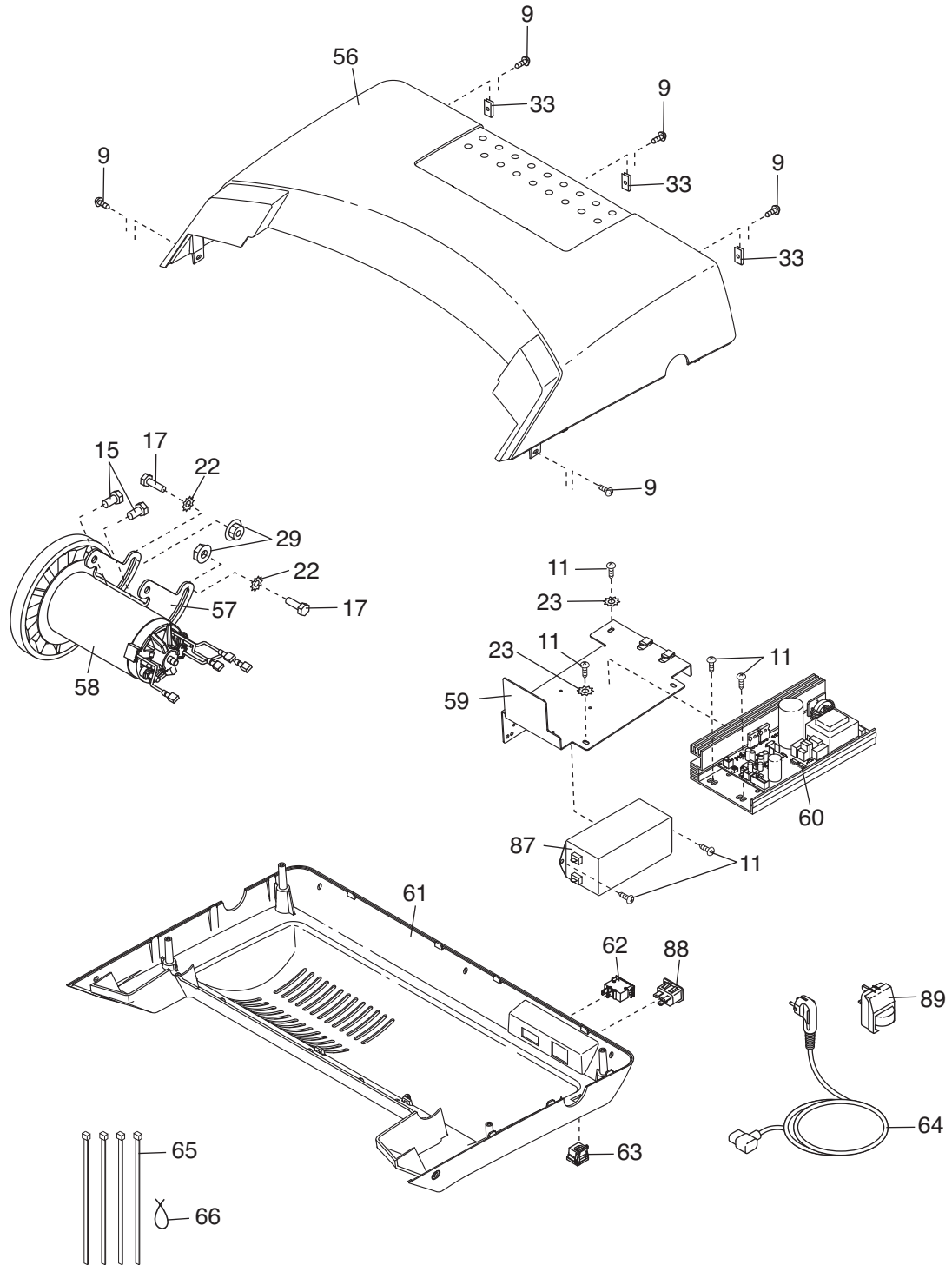
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	4	M10 x 65mm Bout	47	1	Loopband
2	4	M10 x 45mm Bout	48	1	Loopplatform
3	17	M4,2 x 19mm Schroef	49	1	Rechter Voetrail
4	2	M8 x 35mm Bout	50	1	Onderstel
5	18	M4,2 x 13mm Kopschroef met Tussenring	51	1	Rechter Beugel van de Ruststandrol
6	6	M4,2 x 13mm Schroef	52	1	Rechter Hellingpoot
7	1	M4,2 x 13mm Tekschroef	53	1	Linker Hellingpoot
8	4	M4,2 x 19mm Tekschroef	54	1	Ruststandrol
9	5	M4,2 x 19mm Kopschroef met Tussenringen	55	1	Linker Beugel van de Ruststandrol
10	1	M4.2 x 13mm Gepolijste Schroef	56	1	Motorkap
11	8	M4 x 10mm Schroef	57	1	Beugel van de Aandrijfmotor
12	4	M8 x 30mm Bout	58	1	Aandrijfmotor
13	4	M4.2 x 13mm Schroef met Inkeping	59	1	Elektronicabeugel
14	2	M6 x 70mm Bout	60	1	Controller
15	2	1/4" Bout van de Motor	61	1	Onderpan
16	1	M8 x 102mm Bout	62	1	Schakelaar
17	2	M8 x 20mm Bout	63	1	Doorvoerhuls
18	2	3/8" x 2" Bout	64	1	Stroomsnoer
19	2	M8 x 40mm Bout	65	4	8" Draadband
20	2	M10 x 110mm Bout	66	1	Herbruikbare Draadband
21	4	M6 Sterring	67	1	Basis van het Bedieningspaneel
22	2	M8,4 Sterring	68	4	Kapje van de Handleuning
23	4	M4,2 Sterring	69	2	Handleuning
24	2	Tussenstuk van de Roller	70	1	Bedieningspaneel
25	14	Platte Tussenring van de Voetrail	71	1	Draad van de Staander
26	4	#8 Plat Tussenstuk	72	1	Huls van de Vergrendeling
27	2	M10 Sterring	73	1	Staander
28	2	M10 Platte Tussenring	74	1	Sleutel/Clip
29	6	M8 Flensmoer	75	3	Draadband
30	2	M10 U-moer	76	2	Tussenstuk van het Onderstel
31	1	M8 Moer	77	2	Basiskapje
32	2	3/8" Slotmoer	78	4	Kussentje van de Basis
33	3	#8 Klip van de Kap	79	2	Wiel
34	2	M8 Moer van de Achterste Poot	80	1	Basis
35	1	6 mm Inbussleutel	81	1	Sterring van de Staander
36	1	4 mm Inbussleutel	82	2	1/4" Platte Tussenring
37	1	Linker Voetrail	83	2	#10 x 1" Tekschroef
38	1	Vergrendelwaarschuingssticker	84	1	Montage van Sluitpen
39	1	Grendelstop	85	1	Gasveer
40	2	Platform van het Kussen	86	2	Gasveerklip
41	2	Riemgeleider	87	1	Filter
42	1	Snelheidssensor	88	1	Ontvanger
43	1	Klem van de sensorschroef	89	1	Snoeradapter
44	1	Magneet	90	1	Transformator
45	1	Drijfriem	91	2	5/16" Moer
46	1	Aandrijfrol/katrol	92	2	Montagestuk
			*	—	Gebruiksaanwijzing

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

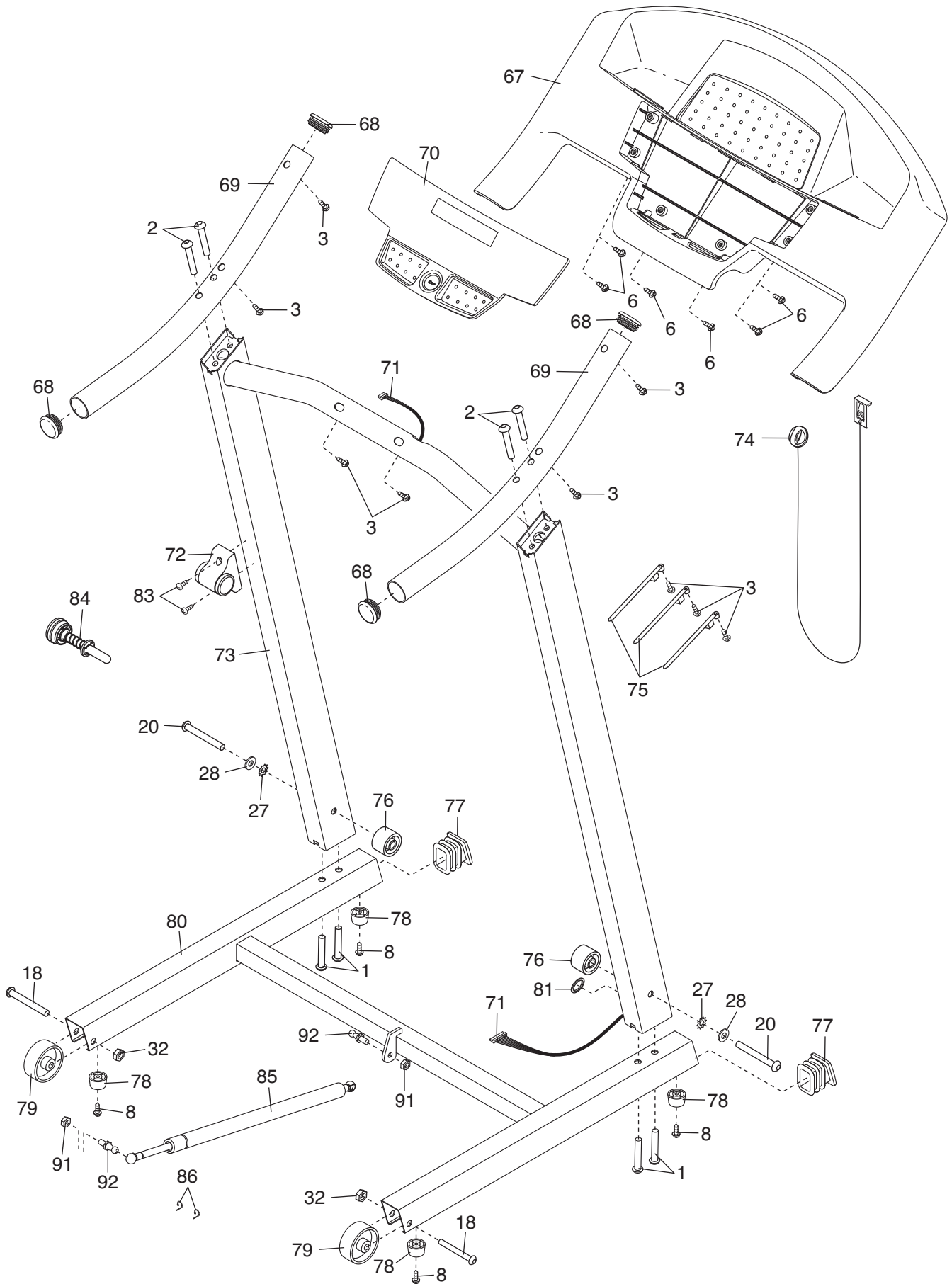
GEDETAILLEERDE TEKENING A – Modelnr. WETL39710.0 R0710A



GEDETAILLEERDE TEKENING B – Modelnr. WETL39710.0 R0710A



GEDETAILLEERDE TEKENING C – Modelnr. WETL39710.0 R0710A



HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN

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

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

RECYCLING INFORMATIE

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

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

