

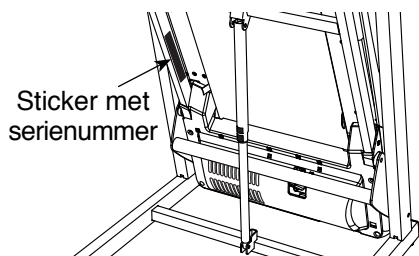
WESLO®

CADENCE 21.5

Modelnr. WETL49713.0

Serienr. _____

Schrijf het serienummer hierboven voor verdere raadpleging.



KLANTENDIENST

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

4021 529 7186

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

Website:

www.iconsupport.eu

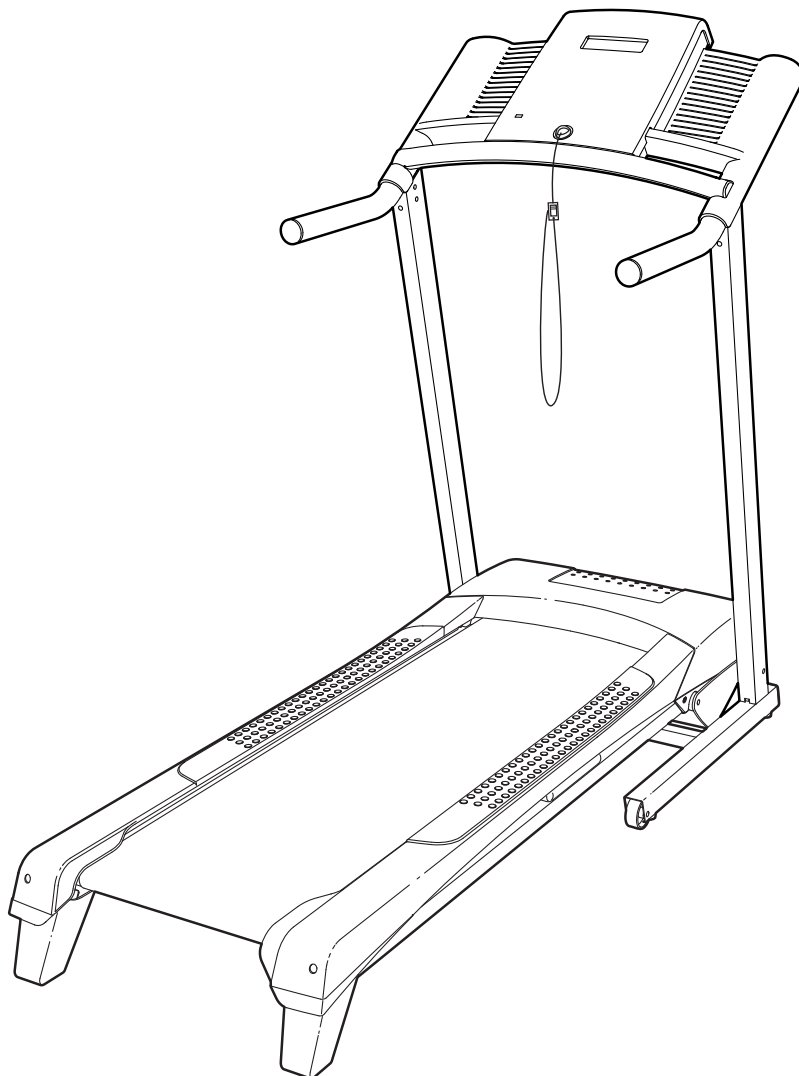
Email:

csuk@iconeurope.com

⚠ OPGELET

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

GEBRUIKERSHANDLEIDING



www.iconeurope.com

INHOUD

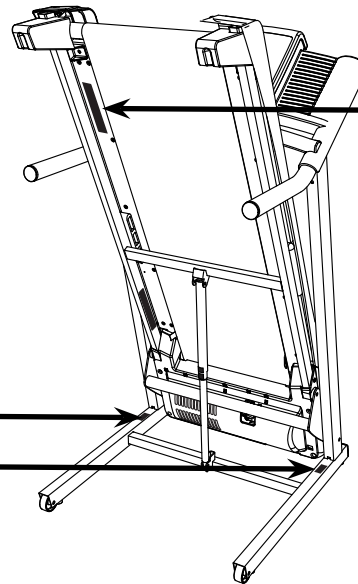
DE STICKERS MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	5
ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA	6
MONTAGE	7
GEBRUIK EN BIJSTELLEN	12
HOE DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN	17
PROBLEMEN OPLOSSEN	18
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN	21
LIJST MET ONDERDELEN	23
GEDETAILLEERDE TEKENING	24
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN	Laatste pagina
RECYCLING INFORMATIE	Laatste pagina

DE STICKERS MET WAARSCHUWING

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

⚠ OPGELET

Houdt Uw Handen en Voeten tijdens het gebruik van de loopband van deze plaatsen weg.



⚠ WAARSCHUWING

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

- Ga altijd op de zijrails staan bij het starten en stoppen van de loopband.
- Stel de snelheid geleidelijk bij.
- Houdt U tijdens het gebruik van de loopband vast aan de handreiningen om te voorkomen dat U valt draag ook altijd de veiligheidsslip.
- Stop wanneer u zich niet goed voelt, duizelig of kortademig wordt.
- Sluit de stekker goed voordat u de loopband verplaatst of opbergt.
- Helling moet in nulstand gezet worden voordat de loopband opgeborgen kan worden.
- Laat kinderen niet in de buurt van of op de loopband spelen.
- Haal de sleutel uit het apparaat wanneer U deze niet gebruikt.
- Blijf met uw kleding, uw vingers en hoofdhaar uit de buurt van de lopende band.
- Probeer nooit tijdens het gebruik de loopband te repareren of bij te stellen.
- Draag altijd sportschoenen wanneer U op de loopband oefent.

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

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

1. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om zich ervan te vergewissen dat alle gebruikers van de loopband voldoende op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen.
2. Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen van boven de 35 jaar, of personen met reeds bestaande gezondheidsproblemen.
3. Gebruik de loopband alleen zoals beschreven.
4. Deze loopband is alleen voor gebruik thuis bedoeld. Gebruik de loopband niet commercieel, niet voor verhuur, of in een instelling.
5. Gebruik de loopband binnenshuis weg van vocht en stof. Plaats de loopband niet in een garage, op een overdekt terras, of bij water.
6. Plaats de loopband op een vlakke ondergrond met minstens 2,4 m ruimte achter de loopband en 0,6 m ruimte aan iedere kant van de loopband. Zorg ervoor dat de loopband geen enkele luchtopening blokkeert. Leg een matje onder de loopband om de vloer of de vloerbedekking te beschermen.
7. Gebruik de loopband niet daar waar spuitbussen gebruikt worden of waar zuurstof beheerd wordt.
8. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 12 jaar en huisdieren bij de loopband vandaan.
9. De loopband mag alleen door personen die minder dan 120 kilo wegen gebruikt worden .
10. Laat nooit meer dan één persoon tegelijkertijd op de loopband.
11. Draag de juiste kleding bij gebruik van de loopband. Draag geen losse kleding die in de loopband verstrikt kan raken. Suspensioirs worden zowel voor mannen als voor vrouwen aanbevolen. *Draag altijd gymschoenen. Gebruik de loopband nooit op blote voeten, met alleen sokken aan of met sandalen.*
12. Steek wanneer u het stroomsnoer gebruikt, het stroomsnoer alleen in een geaard stopcontact (zie bladzijde 12). Geen enkel ander apparaat mag op dezelfde groep aangesloten zijn.
13. Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een 3-draadige geleider: snoer maat 14 (1 mm²) van 1,5 m of korter.
14. Houd het stroomsnoer bij hete oppervlaktes vandaan.
15. Laat de loopband nooit draaien wanneer de elektriciteit uitgeschakeld is. Gebruik de loopband niet wanneer het elektrische snoer of de stekker beschadigd is. Gebruik de loopband niet wanneer deze niet goed werkt. (Zie **PROBLEMEN OPLOSSEN** op pagina 18 als de loopband niet goed werkt.)
16. Lees de noodstop procedure grondig door en test deze voordat u de loopband gebruikt (raadpleeg **HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN** op pagina 14).
17. Start de loopband nooit wanneer u op het loopvlak staat. Houd bij gebruik van de loopband de handleidingen altijd vast .
18. De loopband kan hoge snelheden bereiken. Stel de snelheid zeer geleidelijk bij om plotselinge versnellingschokken te voorkomen.
19. De hartslagmonitor is geen medisch instrument. Diverse factoren kunnen invloed hebben op de nauwkeurigheid van de hartslagwaarden. De hartslagmonitor dient slechts om de hartslag globaal te meten, als hulpmiddel bij het oefenen.

20. Laat de loopband nooit onbeheerd ronddraaien. Verwijder altijd de sleutel, trek het stroomsnoer uit het stopcontact, en druk de stroomschakelaar in de uitstand (off) wanneer de loopband niet gebruikt wordt. (Zie de tekening op pagina 5 voor de plaats van de stroomschakelaar.)
21. Voltooi eerst de montage van de loopband voordat u hem inklapt, laat zakken of verplaatst. (Zie MONTAGE op pagina 7 en HOE DE LOOPBAND IN TE KLAPPEN EN TE VERPLAATSEN op pagina 17.) U moet in staat zijn om veilig 20 kilo op te kunnen tillen om de loopband in te klappen, te laten zakken of te verplaatsen.
22. Overtuig u ervan dat bij het inklappen of het verplaatsen van de loopband de opbergvergrendeling het onderstel stevig in de opbergstand houdt.
23. Verander de helling van de loopband niet door voorwerpen onder de loopband te plaatsen.
24. Steek nooit enig voorwerp in welke opening van de loopband dan ook.
25. Controleer regelmatig alle (onder)delen en draai deze goed vast. Vervang versleten onderdelen meteen.
26. **GEVAAR:** Trek het stroomsnoer altijd direct na gebruik van de loopband uit. Doe dit ook voor het schoonmaken van de loopband, voor het plegen van onderhoud en voor het bijstellen zoals in deze handleiding beschreven. Verwijder nooit de motorkap tenzij een erkende onderhoudsmonteur dat aangeeft. Onderhoud, anders dan de procedures in deze handleiding, dient uitsluitend door een erkende onderhoudsmonteur uitgevoerd te worden.
27. Te veel oefenen kan tot ernstig letsel of de dood leiden. Als u tijdens het oefenen uitgeput raakt of pijn voelt, stop dan onmiddellijk en begin met af te koelen.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

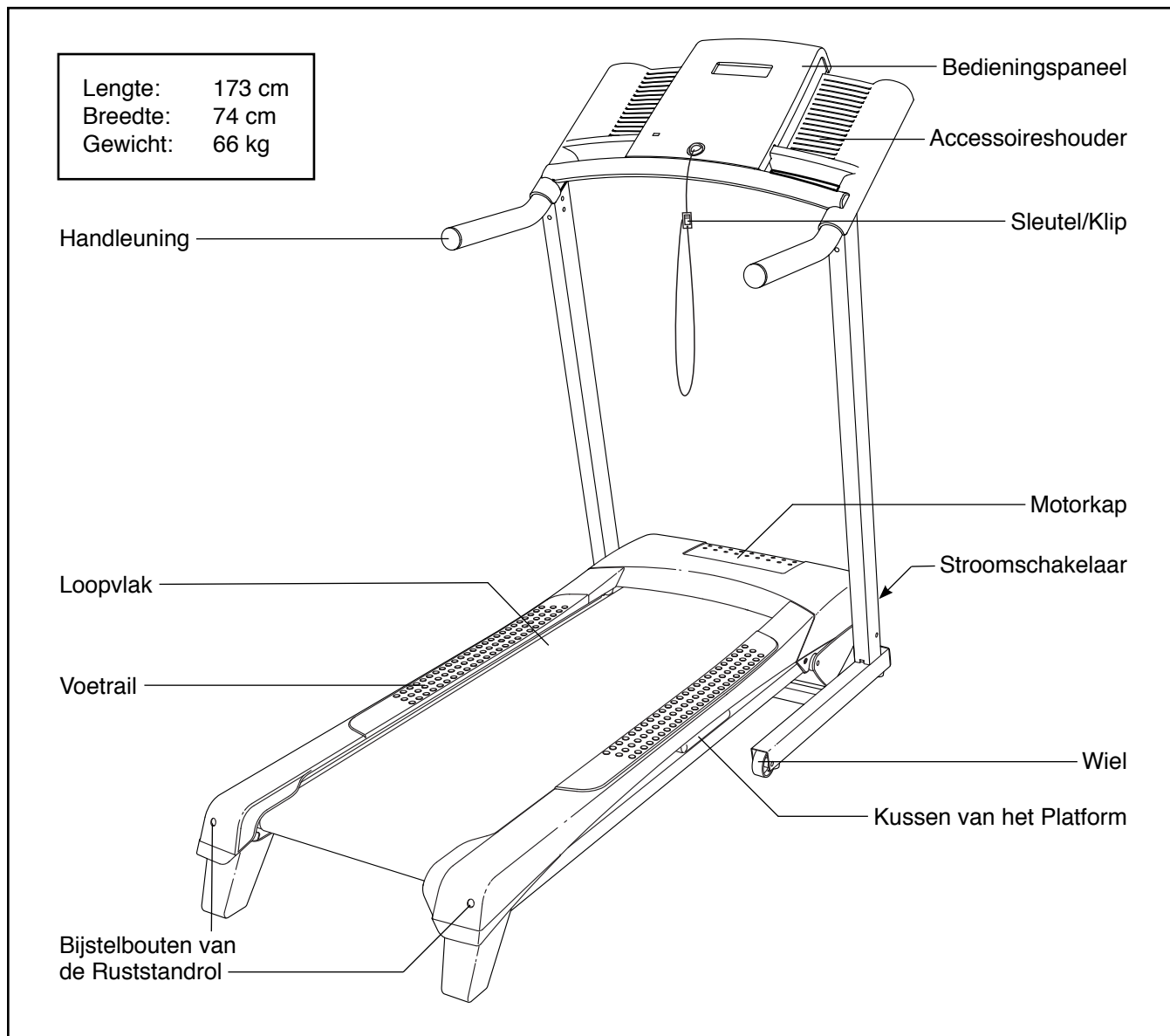
VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u voor de nieuwe WESLO® CADENCE 21.5 gekozen heeft. De CADENCE 21.5 kent een reeks mogelijkheden om uw workouts thuis effectiever te maken. De unieke loopband kan, wanneer u de loopband niet gebruikt, ingeklapt worden waardoor deze minder dan de helft van de ruimte inneemt dan andere loopbanden.

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

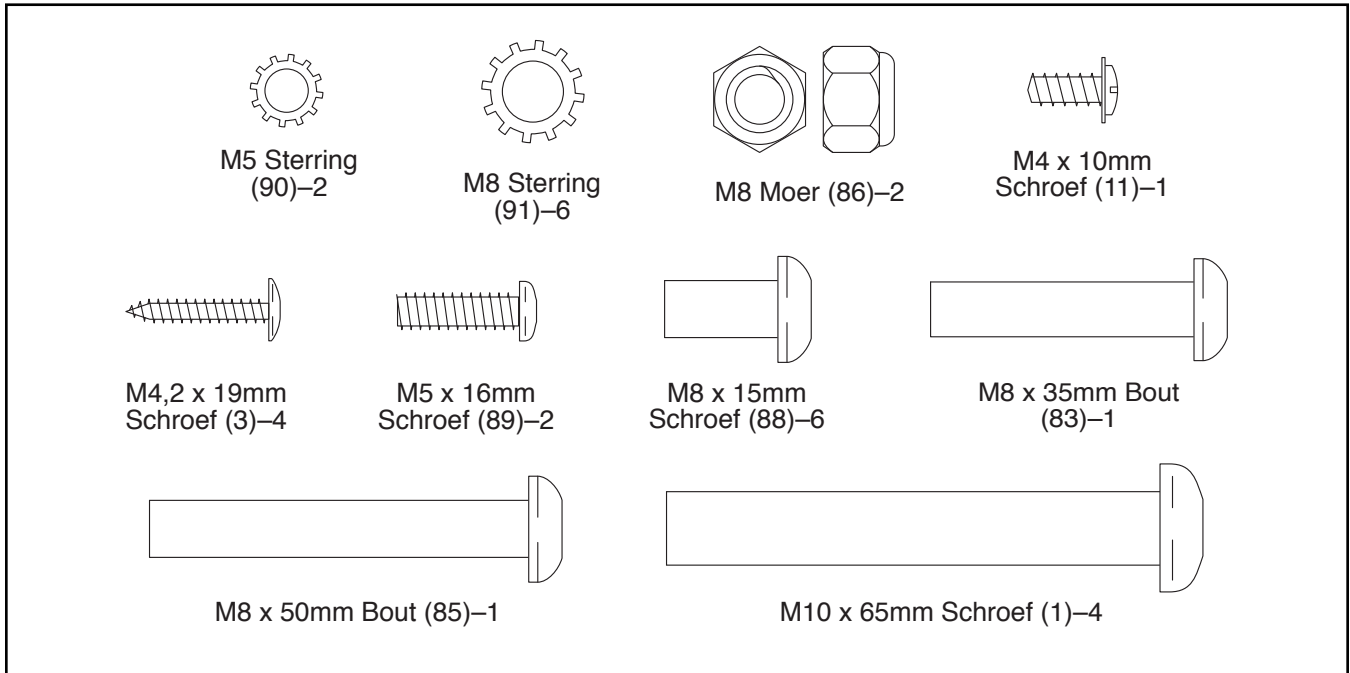
omslag van deze handleiding als u nog vragen hebt. Noteer het productnummer en het serienummer voordat u met ons contact opneemt. De plaats waar u de stickers met het productnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de omslag van de handleiding aangegeven.

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


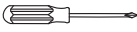



ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA

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



MONTAGE

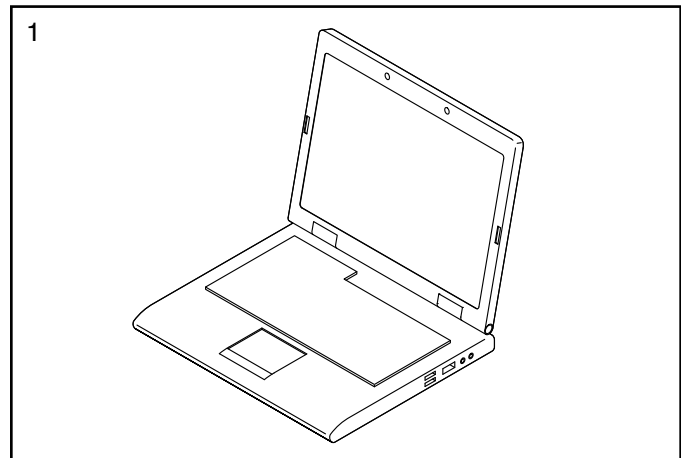
- De montage moet door twee personen uitgevoerd worden.
- Leg alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal niet weg tot u volledig met de montage klaar bent.
- Na het verzenden, kan er zich een vette substantie op de buitenkant van de loopband bevinden. Dit is normaal. Mocht er een vette substantie op de loopband zitten, veeg dit dan weg met een zachte doek en een licht niet-schuwend schoonmaakmiddel.
- Linker onderdelen zijn met "L" of "Left" en rechter onderdelen met "R" of "Right" aangegeven.
- Zie pagina 6 om kleine onderdelen te herkennen.
- Bij het monteren heeft u het volgende gereedschap nodig:
 - de meegeleverde inbussleutels 
 - een kruiskopschroevendraaier 
 - punttang 

Gebruik geen elektrisch gereedschap om schade aan onderdelen te voorkomen.

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

- activeert uw garantie
- bespaart u tijd als u ooit contact moet opnemen met de Klantenservice
- hiermee kunnen wij u informeren over upgrades en aanbiedingen

Aandacht: Indien u geen toegang tot internet heeft, bel dan met de Klantenservice (zie de kaff van deze handleiding) en registreer uw product.

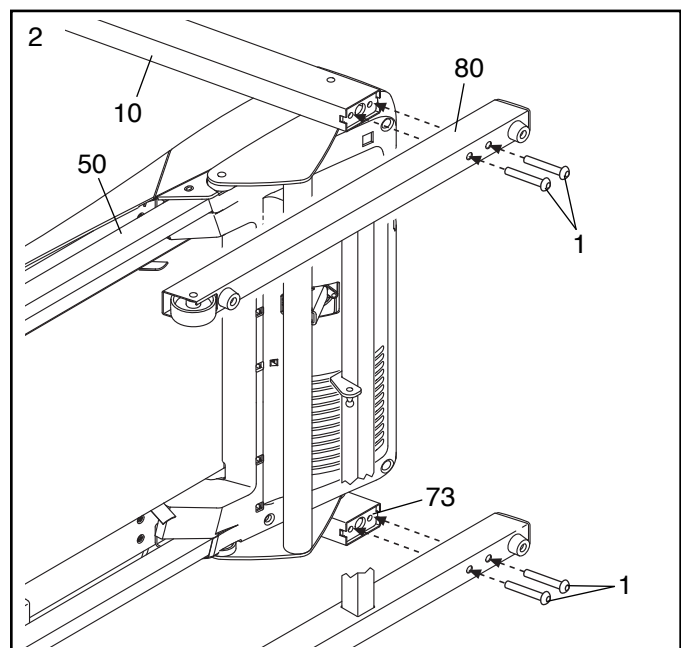


2. Zorg dat het stroomsnoer uit het stopcontact getrokken is.

Draai met hulp van een tweede persoon de loopband voorzichtig op zijn linkerkant. Klap het Onderstel (50) uit, weg van de Staanders (73, 10). **Leun niet tegen de Staanders**

Draai de Basis (80) zoals afgebeeld. Maak de Basis aan de Staanders (73, 10) vast met vier M10 x 65mm Schroeven (1). **Begin aan alle vier de Schroeven te draaien, en draai ieder daarna vast.**

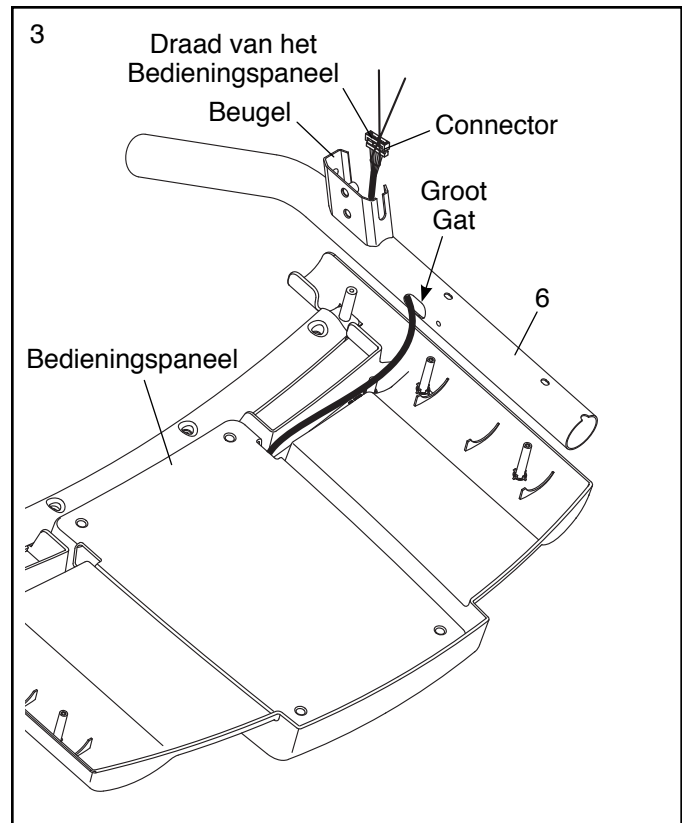
Til de Staanders (73, 10) op zodat de Basis (80) plat op de vloer zit.



3. Plaats het bedieningspaneel met de voorkant naar beneden gericht op een zachte ondergrond zodat het bedieningspaneel niet bekrast wordt.

Zoek naar de Rechter Handleuning (6), voorzien van een groot gat op de aangegeven plaats. Houd de Rechter Handleuning bij het Bedieningspaneel.

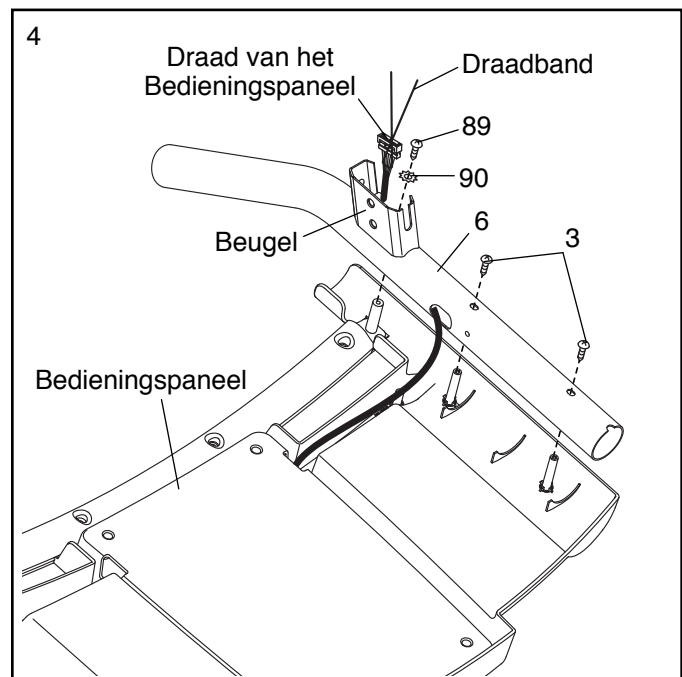
Steek vervolgens de draad van het bedieningspaneel in het grote gat in de zijkant van de Rechter Handleuning (6). Grijp de connector voorzichtig met de punttang en trek de draad van het bedieningspaneel uit het gat bij de beugel op de Rechter Handleuning.



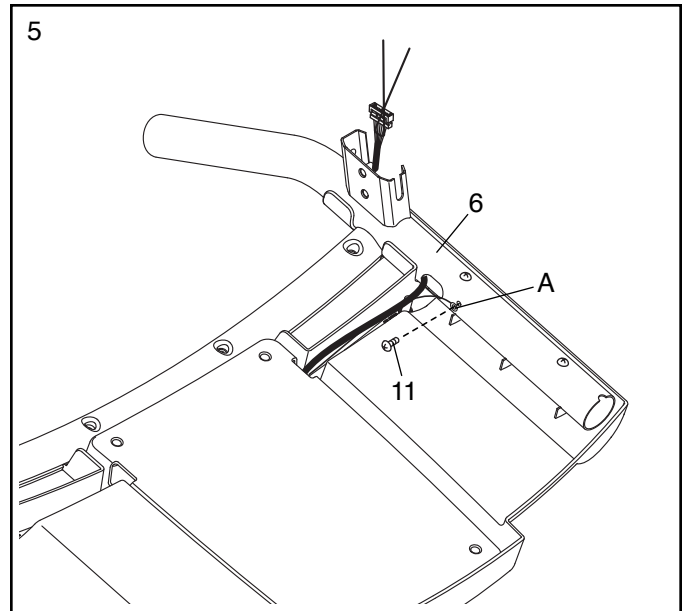
4. Plaats de Rechter Handleuning (6) op het bedieningspaneel. **Zorg dat de draad van het bedieningspaneel niet bekneld raakt.**

Begin een M5 x 16mm Schroef (89) met een M5 Sterring (90) aan te draaien in de Rechter Handleuning (6) en begin dan met de twee M4,2 x 19mm Schroeven (3) in de Rechter Handleuning te draaien. **Draai de M5 x 16mm Schroef vast en draai dan de twee M4,2 x 19mm Schroeven vast; draai de Schroeven niet te vast.**

Maak de Linker Handleuning (niet afgebeeld) op dezelfde manier aan het bedieningspaneel vast. Let op: Er is geen draad aan de linkerkant.

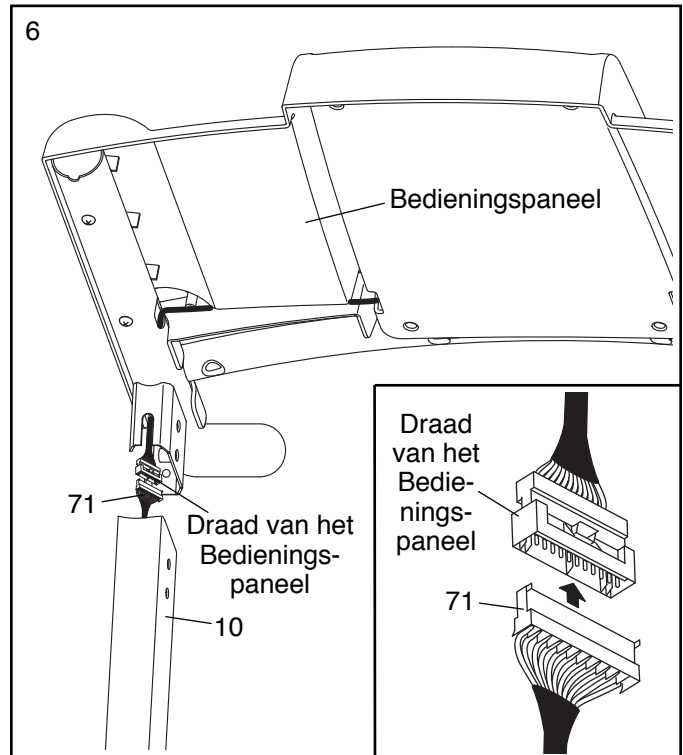


5. Maak de aardingsdraad (A) aan de Rechter Handleuning (6) vast met een M4 x 10mm Schroef (11).

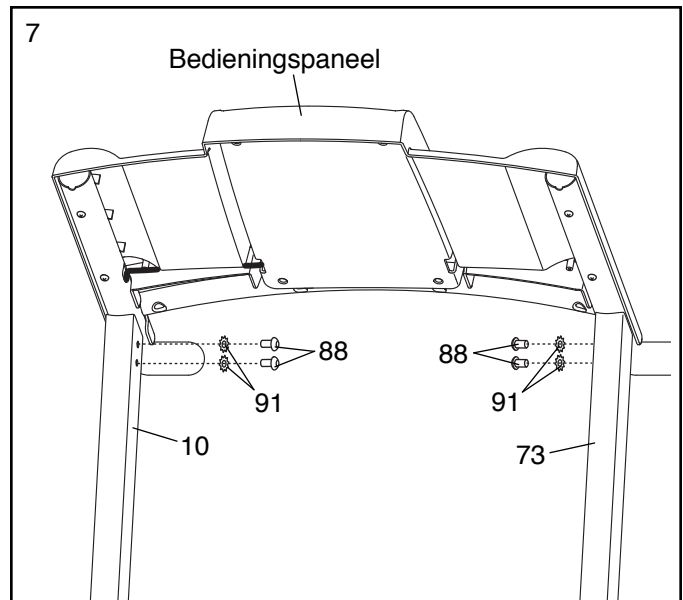


6. Houd met hulp van een tweede persoon het bedieningspaneel bij de Rechter Staander (10).

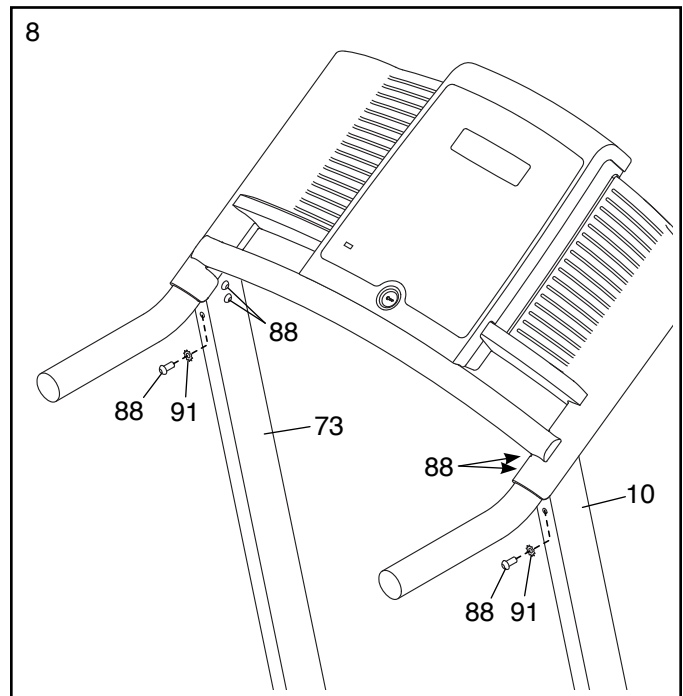
Sluit de Draad van de Staander (71) aan op de draad van het bedieningspaneel. **Raadpleeg de inzet-tekening. De connectoren zouden makkelijk samen moeten glijden en op hun plaats moeten klikken.** Draai aan een van de connectoren en probeer het opnieuw als dit niet gebeurt. **ALS U DE CONNECTOREN NIET GOED AANSLUIT KAN HET BEDIENINGSPANEEL, ALS DE STROOM INGESCHAKELD WORDT, BESCHADIGD RAKEN.** Verwijder de draadband als een draadband op de Draad van de Staander zit. Steek de connectoren en overschot aan draad naar beneden in de Rechter Staander (10).



7. Plaats het bedieningspaneel op de Staanders (73, 10). **Zorg ervoor dat draden niet bekneeld raken.** Begin vier M8 x 15mm Schroeven (88) met vier M8 Sterringen (91) in de Staanders te draaien zoals afgebeeld. **Draai de Schroeven nog niet te vast.**



8. Begin een M8 x 15mm Schroef (88) met een M8 Sterring (91) in iedere Staander (73, 10) te draaien. **Draai dan alle zes de M8 x 15mm Schroeven goed vast.**



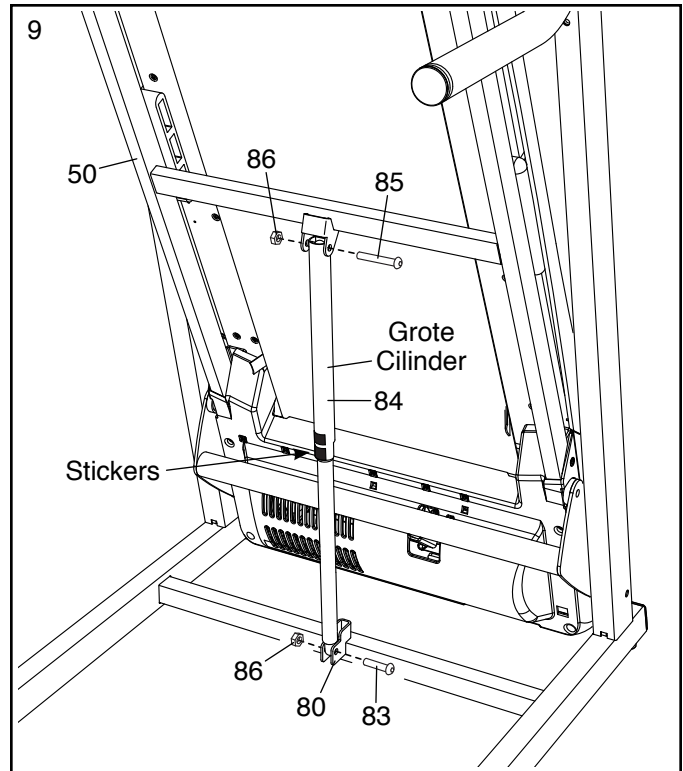
9. Til het Onderstel (50) op in de afgebeelde stand. **Laat tijdens deze stap een tweede persoon het Onderstel vasthouden.**

Draai de Vergrendelingsknop (84) zodanig dat de stickers van de loopband wegwijzen zoals afgebeeld.

Maak het onderste uiteinde van de Vergrendelingsknop (84) aan de Basis (80) vast met een M8 x 35mm Bout (83) en een M8 Moer (86).

Maak het bovenste uiteinde van de Vergrendelingsknop (84) aan het Onderstel (50) vast met een M8 x 50mm Bout (85) en een M8 Moer (86).

Laat het Onderstel (50) zakken (zie HOE DE LOOPBAND TE LATEN ZAKKEN VOOR GEBRUIK op bladzijde 17).



10. **Zorg ervoor dat alle (onder)delen goed vast gedraaid zijn voordat u de loopband gebruikt.** Berg de meegeleverde inbusseutels veilig op. Een van de inbusseutels wordt gebruikt om de loopband bij te stellen (zie paginas 19 en pagina 20). Plaats een matje onder de loopband om de vloer of de vloerbedekking te beschermen.

GEBRUIK EN BIJSTELLEN

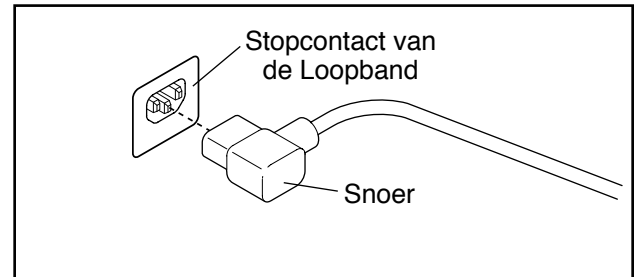
HOE DE SNOER IN STOPCONTACT TE STEKEN

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

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

Volg deze stappen om de snoer in stopcontact te steken.

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



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

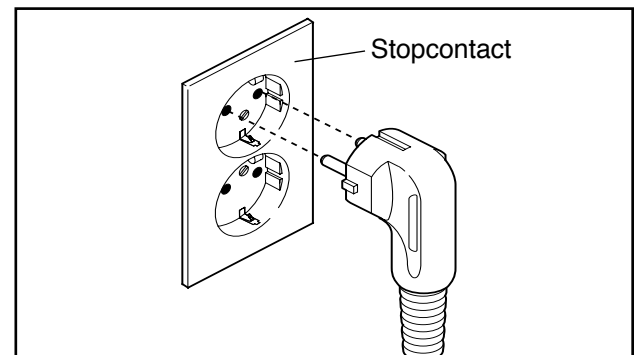
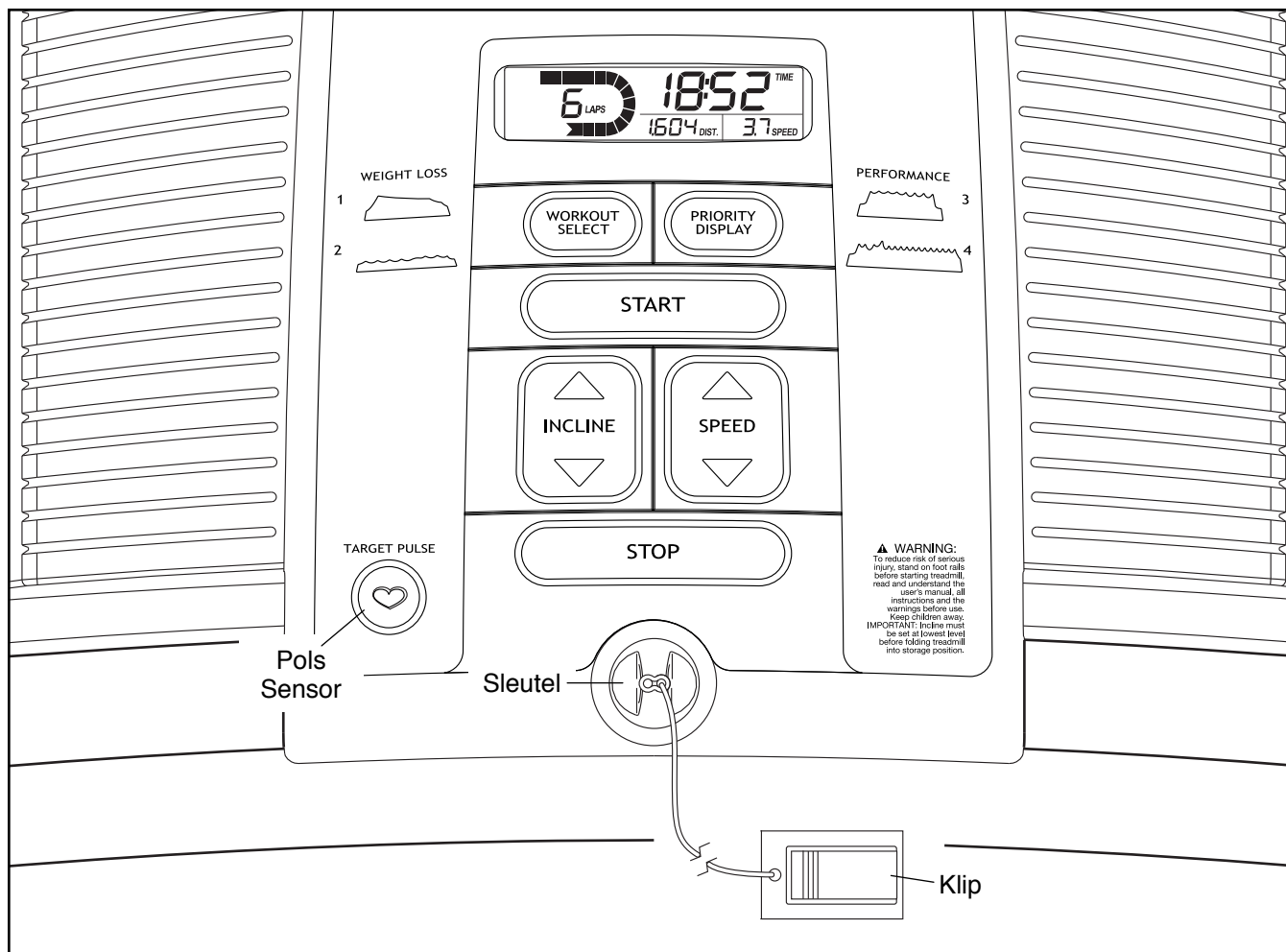


DIAGRAM VAN HET BEDIENINGSPANEEL



DE WAARSCHUWINGSTICKER OPPLAKKEN

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

FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

De loopband kent een reeks mogelijkheden die ontwikkeld zijn om uw workouts effectiever te maken. U kunt wanneer de handmatige instelling gekozen wordt de snelheden de helling van de loopband veranderen door de druk op een toets. Het bedieningspaneel zal tijdens het oefenen doorlopende feedback weergeven. U kunt zelfs uw hartslag meten wanneer u de hartslagmonitor met duim gebruikt.

Het bedieningspaneel kent een reeks vooraf ingestelde workouts. Elke workout regelt automatisch de snelheid en de helling van de loopband terwijl u door een effectieve oefensessie geleid wordt.

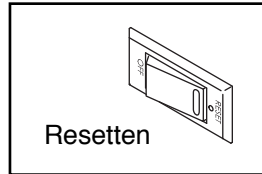
Om de stroom in te schakelen, zie bladzijde 14. Hoe de handmatige instelling te gebruiken, zie bladzijde 14. Om een vooraf ingestelde workout te gebruiken, zie bladzijde 16.

BELANGRIJK: Als er een velletje plastic op het bedieningspaneel zit, verwijder dat dan. Draag schone gym schoenen wanneer u de loopband gebruikt om beschadiging aan het loopvlak te voorkomen. Bekijk de eerste keer dat u de loopband gebruikt, de uitlijning van de band en leg, indien nodig, de band in het midden (zie bladzijde 20).

HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN

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

Steek het stroomsnoer in (zie bladzijde 12). Zoek vervolgens naar de stroomschakelaar op het onderstel van de loopband bij het stroomsnoer. Zorg dat de schakelaar in de reset-stand staat.



Ga vervolgens op de voetrails van de loopband staan. Zoek naar de klip die aan de sleutel vast zit (zie tekening op bladzijde 13), en schuif de klip op de tailleband van uw kleding. Steek dan de sleutel in het bedieningspaneel. Kort daarna zal de displays oplichten. **BELANGRIJK:** In nood geval kunt u de sleutel uit het bedieningspaneel trekken, waardoor de loopband langzaam tot stilstand komt. Test de klip door voorzichtig een paar stappen achteruit te zetten. Stel dan de lengte van de klip bij als de sleutel niet uit het bedieningspaneel komt.

HOE DE HANDMATIGE INSTELLING TE GEBRUIKEN

1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN hierboven.

2. Kies de handmatige instelling.

De handmatige instelling wordt gekozen wanneer de sleutel ingestoken wordt. Kiest wanneer u een vooraf ingestelde workout



gekozen heeft, de handmatige instelling opnieuw door herhaaldelijk op de Workout Select (kies workout) toets te drukken totdat er alleen maar nullen op de displays verschijnen.

3. Start de loopband.

Druk op de Start-toets of op de Speed (Snelheids) toenametoets om de loopband te starten. De loopband zal dan met een snelheid van 1 Km/U beginnen te draaien. U kunt desgewenst tijdens het oefenen de snelheid van de loopband veranderen door op de Snelheidstoename- en -afnametoetsen te drukken. De snelheidsinstelling zal bij iedere druk op een van de toetsen met 0,1 Km/U veranderen; als u de toets ingedrukt houdt zal de snelheidsinstelling met stappen van 0,5 Km/U veranderen. Aandacht: Na het drukken op de toetsen kan het even duren voordat de loopband de gekozen snelheidsinstelling bereikt.

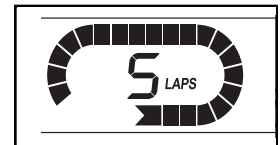
Druk op de Stop-toets om de loopband tot stilstand te laten komen. De tijd zal op de display opflikkeren. Druk op de Start-toets of op de Speed-toenametoets om de loopband opnieuw te starten,

4. Verander desgewenst de helling.

Druk op de Incline (Helling) -toename- en -afnametoetsen om de Incline te veranderen. Aandacht: Na het drukken op de toetsen kan het even duren voordat de loopband de gekozen hellinginstelling bereikt.

5. Volg uw vordering op de displays.

De piste (track): De piste stelt een afstand van 400 m (1/4 mijl) voor. Als u op de loopband loopt of rent, zullen de indicatoren rond de piste na elkaar verschijnen tot de hele piste verschijnt. De piste zal dan verdwijnen en de indicatoren zullen weer opnieuw na elkaar verschijnen. Het midden van de piste zal het aantal afgelegde rondjes weergeven.



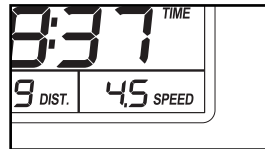
De onderste display

links: Tijdens het oefenen kan de onderste display links de verstreken tijd tonen en de afstand die u heeft gelopen of gerend aangeven. Aandacht: Indien u een vooraf ingestelde workout gekozen is, zal de onderste linker hoek van de display de resterende tijd in de workout in plaats van de verlopen tijd weergeven.



De onderste display

rechts: De onderste display rechts kan de snelheid van de loopband en bij benadering de aantal verbrande calorieën aangeven.



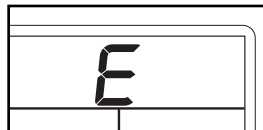
De prioriteit display:

De bovenste display is de prioriteit display. De prioriteit display kan de verlopen tijd, de gelopen of de gerende afstand, de snelheid van de loopband, of bij benadering het aantal verbrande calorieën aangeven. Druk herhaaldelijk op de Prioriteit Display (priority display) totdat de prioriteit display de informatie waar u het meest interesse in heeft weergeeft. Aandacht: Terwijl informatie in de prioriteit display weergegeven wordt, zal dezelfde informatie niet in de onderste display links of rechts aangegeven worden.



Druk op de Stop-toets, trek de sleutel eruit, en steek de sleutel weer in om de displays te resetten.

Aandacht: Het bedieningspaneel kan snelheid en afstand in kilometers or in mijlen weergeven.



Houd de Stop-toets ingedrukt, steek de sleutel in het bedieningspaneel en laat dan de Stop-toets weer los om te zien welke meeteenheid gekozen is. Er verschijnt een M voor metrische kilometers of een E voor Engelse mijlen op de prioriteit display. Druk op de Snelheidstoenametoets om de meeteenheid te wijzigen. Trek de sleutel eruit en steek de sleutel weer in als de gewenste meeteenheid gekozen is.

6. Meet desgewenst uw hartslag.

Ga op de voetrails staan en plaats uw duim op de polssensor om uw hartslag te meten (zie de tekening op bladzijde 13). **Druk niet te hard, anders zal de bloedsomloop in uw duim verminderen en uw pols zal niet gemeten kunnen worden.** Wanneer uw pols gemeten kan worden, zal bij iedere hartslag een hartvormige indicator in de onderste display rechts gaan opflikkeren, zullen een of twee streepjes verschijnen en uw hartslag zal dan aangegeven worden. **Plaats uw duim minstens 15 seconden lang op de polssensor voor de meest nauwkeurige hartslagwaarde.**

Til uw duim een paar seconden op en plaats uw duim weer op de polssensor als de aangegeven hartslag te hoog of te laag is, of als de hartslag niet aangegeven kan worden. Vergeet niet stil te staan tijdens het meten van uw hartslag.

7. Trek de sleutel uit het bedieningspaneel wanneer u met oefenen klaar bent.

Ga op de voetrails staan, druk op de Stop-toets, trek de sleutel uit het bedieningspaneel en berg deze veilig op. Druk de stroomschakelaar in de uitstand (off) en trek het stroomsnoer uit het stopcontact wanneer u met het gebruik van de loopband klaar bent. **BELANGRIJK: Als u dit niet doet, kunnen de elektrische onderdelen van de loopband voortijdig slijten.**

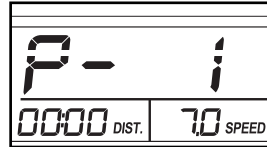
HOE EEN VOORAFINGESTELDE WORKOUT TE GEBRUIKEN

1. Steek de sleutel in het bedieningspaneel.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 14.

2. Kies een van de vier voorafingestelde workouts.

Druk herhaaldelijk op de Workout Select (Kiest Workout) toets om een voorafingestelde workout te kiezen. "P- 1," "P- 2," "P- 3," of "P- 4"



zal een paar seconden lang op de prioriteit display verschijnen om aan te geven welke workout gekozen is. De maximum snelheid van de workout en de duur van de workout zullen ook een paar seconden lang op de display verschijnen.

Elke workout is verdeeld in 30 segmenten van 1-minuut. Een snelheids- en één hellinginstelling kunnen voor elk segment geprogrammeerd worden. Aandacht: Dezelfde snelheidsinstelling kan voor opeenvolgende segmenten geprogrammeerd worden. De profielen op het bedieningspaneel geven aan hoe de snelheid van de loopband tijdens de workouts zal veranderen.

3. Start de loopband.

Druk op de Start-toets of op de Speed (Snelheids)-toenametoets om met de workout te beginnen. Met een druk op de toets zal de loopband automatisch de snelheids- en hellinginstelling die voor het eerste segment geprogrammeerd zijn instellen. Houd de handleuning vast en begin te lopen.

Aan het einde van elk segment zal een reeks tonen te horen zijn. De snelheids-/hellinginstelling zal in de display opflikkeren als er andere snelheids-/hellinginstellingen voor het volgende segment geprogrammeerd zijn om uw te waarschuwen dat de loopband automatisch de nieuwe snelheids-/hellinginstelling zal instellen. De workout gaat zo door tot het laatste segment eindigt. De loopband zal dan langzaam tot stilstand komen.

U kunt de instelling handmatig veranderen door op de Speed en Incline (Helling) toetsen te drukken als de snelheids- of hellinginstelling tijdens de workout te hoog of te laag is; **echter, als het huidige segment van de workout eindigt, dan zal de loopband automatisch de snelheids- en hellinginstelling van het volgende segment instellen.**

Druk op de Stop-toets om de workout tijdelijk te stoppen. De tijd zal op de display opflikkeren. Druk op de Start-toets of op de Snelheidstoenametoets om de workout opnieuw te starten. De loopband zal met een snelheid van 1 Km/U beginnen te draaien. De loopband zal bij het begin van het volgende segment de geprogrammeerde snelheids- en hellinginstelling van het volgende segment automatisch instellen.

4. Volg desgewenst uw vordering op de displays.

Zie stap 5 op bladzijde 14 en 15.

5. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 6 op bladzijde 15.

6. Trek de sleutel uit het bedieningspaneel wanneer u met oefenen klaar bent.

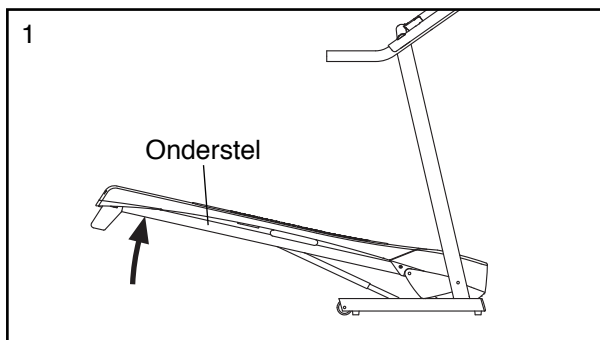
Zie stap 7 op bladzijde 15.

HOE DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN

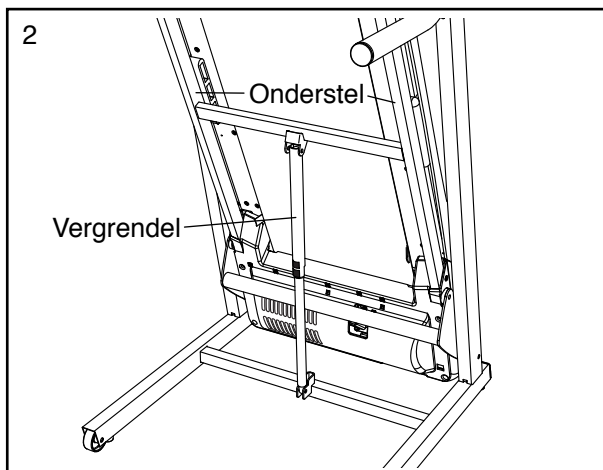
HOE DE LOOPBAND IN TE KLAPPEN

Zet de helling op nul procent voordat u de loopband inklapt om schade aan de loopband te voorkomen. Trek dan de sleutel eruit en trek het stroomsnoer uit het stopcontact. **LET OP:** U moet in staat zijn om veilig 20 kilo te kunnen optillen om de loopband in te klappen, te laten zakken of te verplaatsen.

1. Houd het metalen onderstel stevig vast op de plaats die door de pijl hieronder aangegeven wordt. **LET OP:** Houd het onderstel niet bij de plastic voetrails vast. Buig uw knieën en houd uw rug recht.



2. Til het onderstel op tot de vergrendelingsknop in de opbergstand vergrendelt. **LET OP:** Zorg ervoor dat de vergrendelingsknop vergrendelt is.

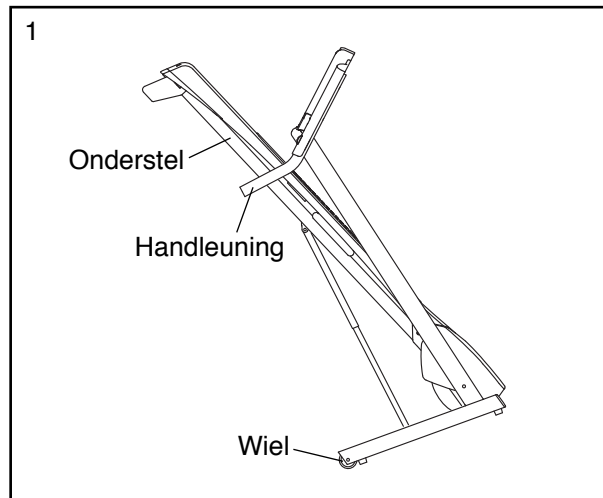


Leg een matje onder de loopband om de vloer of de vloerbedekking te beschermen. Houd de loopband uit direct zonlicht. Berg de loopband nooit op in een omgeving waar de temperatuur meer dan 30° C is.

HOE DE LOOPBAND TE VERPLAATSEN

Klap de loopband eerst in zoals links beschreven voordat u deze verplaatst. **LET OP:** Zorg dat de vergrendelingsknop in de opbergstand vergrendeld is. Er kunnen twee mensen nodig zijn om de loopband te verplaatsen.

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

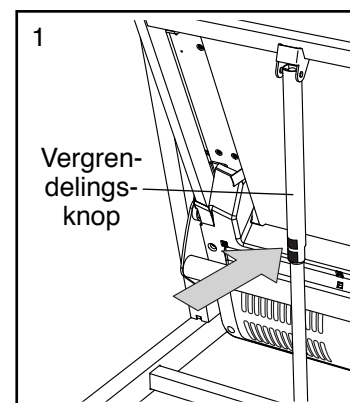


2. Trek de handleuning naar achteren totdat de loopband op de wielen rolt; verplaats de loopband dan voorzichtig naar de gewenste plaats. **LET OP:** Verplaats de loopband niet zonder deze naar achteren te laten leunen, trek niet aan het onderstel en verplaats de loopband niet over een oneffen ondergrond.

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

HOE DE LOOPBAND TE LATEN ZAKKEN VOOR GEBRUIK

1. Druk op het bovenste uiteinde van de loopband en druk op de aangegeven plaats met uw voet op de vergrendelingsknop. Laat dan het onderstel op de vloer zakken.

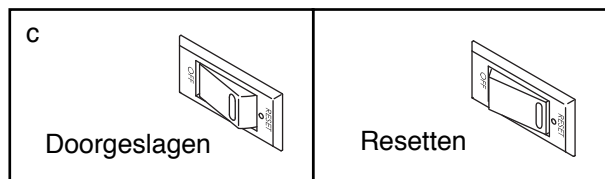


PROBLEMEN OPLOSSEN

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

SYMPTOOM: De stroom gaat niet aan

- Zorg ervoor dat het stroomsnoer goed in een geaard stopcontact ingestoken is (zie pagina 12). Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een 3-draadige geleider: snoer maat 14 (1 mm²) van 1.5 m of korter.
- Steek de sleutel in het bedieningspaneel nadat u het stroomsnoer in het stopcontact gestoken heeft.
- Controleer de stroomschakelaar bij het stroomsnoer op het onderstel van de loopband. De schakelaar is doorgeslagen als de schakelaar uitsteekt zoals afgebeeld. Wacht vijf minuten en druk de schakelaar weer in om de stroomschakelaar opnieuw in te stellen.



SYMPTOOM: De stroom gaat tijdens gebruik uit

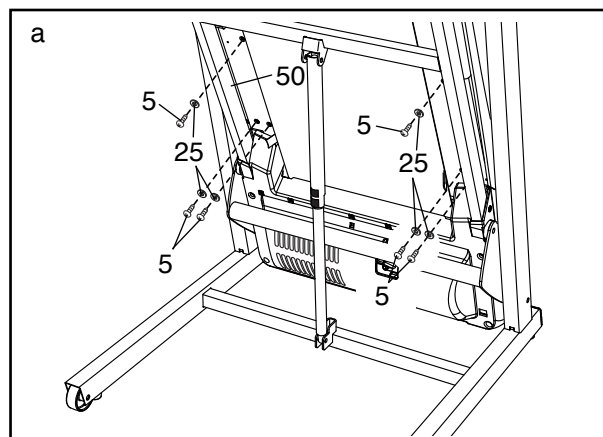
- Controleer de stroomschakelaar (zie de tekening hierboven). Wacht vijf minuten als de schakelaar doorgeslagen is en druk de schakelaar weer in.
- Zorg dat het stroomsnoer goed in het stopcontact gestoken is.
- Trek de sleutel uit het bedieningspaneel. Steek de sleutel opnieuw in het bedieningspaneel.

- Raadpleeg de kافت van deze handleiding als de loopband nog steeds niet draait.

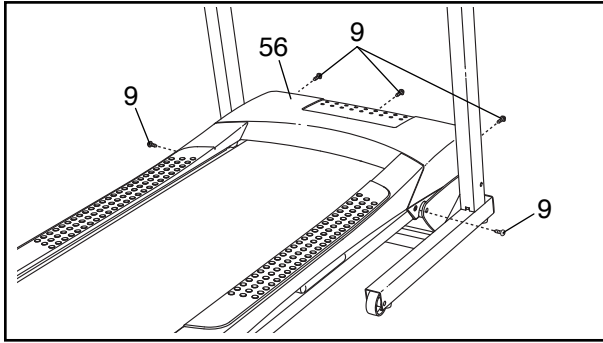
SYMPTOOM: De displays van het bedieningspaneel werken niet naar behoren

- Trek de sleutel uit het bedieningspaneel en **TREK HET STROOMSNOER UIT HET STOPCONTACT.** Plaats de loopband in de opbergstand (zie HOE DE LOOPBAND IN TE KLAPPEN op pagina 17).

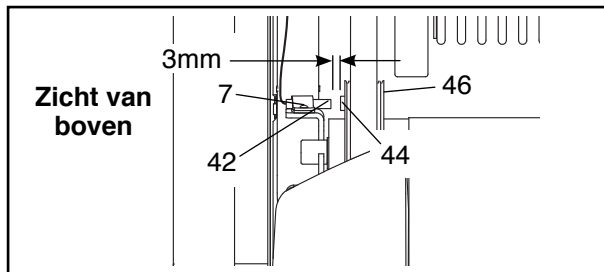
Verwijder de zes aangegeven M4,2 x 13mm Schroeven met Tussenring (5) en de zes Platte Tussenringen van de Voetrail (25) Laat vervolgens het Onderstel (50) zakken (zie HOE DE LOOPBAND TE LATEN ZAKKEN VOOR GEBRUIK op pagina 17).



Verwijder de vijf aangegeven M4,2 x 19mm Schroeven met Tussenring (9). Verwijder dan voorzichtig de Motorkap (56).



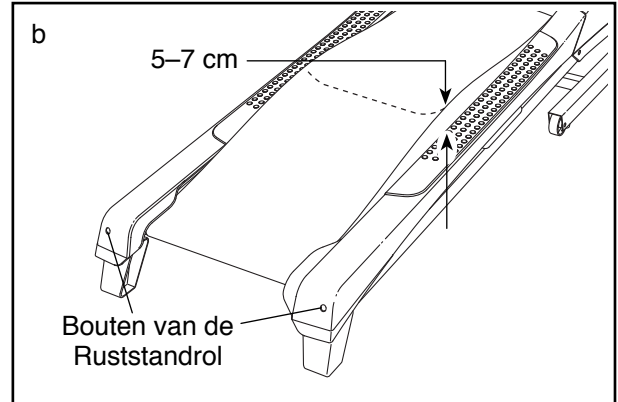
Zoek naar de Bladveerschakelaar (42) en de Magneet (44) aan de linkerkant van de Katrol (46). Draai de Katrol tot de Magneet is uitgelijnd met de Bladveerschakelaar. **Zorg dat het gat tussen de Magneet en de Bladveerschakelaar ongeveer 3mm is.** Draai, indien nodig, de M4,2 x 13mm Tekschroef (7) wat los en verplaats de Bladveerschakelaar enigszins. Draai de Schroef dan weer vast. Maak de Motorkap (niet afgebeeld) weer vast en laat de loopband een paar minuten draaien om een juiste snelheidsmeting te controleren.



SYMPTOOM: De loopband vertraagt als u erop loopt

- a. Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een 3-draadige geleider: snoer maat 14 (1 mm²) van 1,5 m of korter.

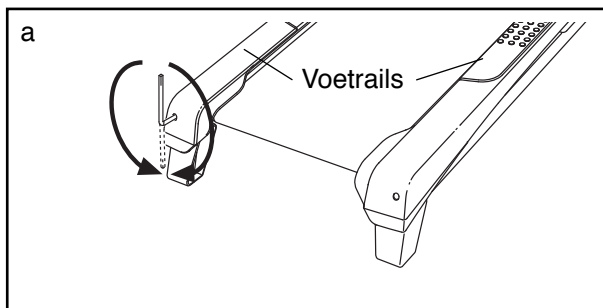
- b. Als de loopband te strak staat draait de loopband langzamer en kan zelfs beschadigd worden. Verwijder de sleutel en **TREK HET STROOMSNOER UIT HET STOPCONTACT.** Draai met gebruik van de inbussleutel beide bijstelbouten van de ruststandrol een kwartslag tegen de klok in. Als de loopband goed ligt moet u elke rand van de loopband 5 a 7 cm van het loopvlak kunnen optillen. Zorg ervoor dat de loopband in het midden ligt. Steek dan het stroomsnoer in het stopcontact, steek de sleutel in en laat de loopband een paar minuten draaien. Herhaal deze procedure totdat de loopband in het midden ligt.



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

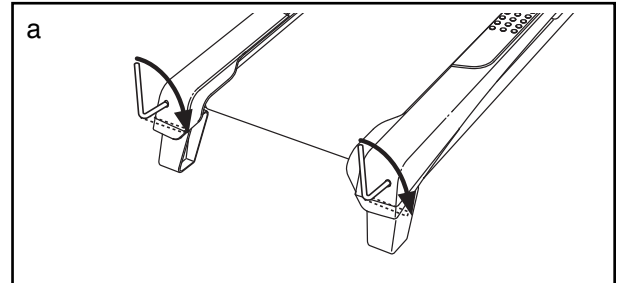
SYMPTOOM: De band ligt niet in het midden
BELANGRIJK: De loopband moet in het midden tussen de voetrails liggen. Als de loopband tegen de voetrails schuurt, dan kan de loopband beschadigd raken.

- a. Verwijder als eerste de sleutel en **TREK HET STROOMSNOER UIT HET STOPCONTACT.** Draai met de inbussleutel de linker bout van de ruststandrol een halve slag met de klok mee. Zorg dat u de loopband niet te strak ligt. Draai met de inbussleutel de linker bout van de ruststandrol een halve slag tegen de klok in **als de loopband naast rechts verschoven is.** Steek dan dan het stroomsnoer in het stopcontact. Steek de sleutel in en laat de loopband een paar minuten draaien. Herhaal deze procedure tot de loopband goed in het midden ligt.



SYMPTOOM: De loopband slijpt als u erop loopt

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



SYMPTOOM: De helling van de loopband verandert niet goed

- a. Druk met de sleutel in het bedieningspaneel op een van de Incline (Helling) -toetsen. **Verwijder de sleutel terwijl de helling aan het veranderen is.** Steek de sleutel er na een paar seconden weer in. De loopband zal automatisch naar het maximale hellingniveau stijgen en dan naar het minimumniveau terugkeren. Hierdoor wordt het hellingsysteem opnieuw geïjkt.

RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

WAARSCHUWING:




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

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

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

INTENSITEIT VAN OEFENINGEN

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

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

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

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

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

RICHTLIJNEN VOOR EEN TRAINING

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

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

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

FREQUENTIE VAN DE OEFENINGEN

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

AANBEVOLEN STREKOEFFENINGEN

De juiste manier voor verschillende basisstrek oefeningen wordt rechts getoond. Beweeg langzaam bij het strekken—spring nooit op.

1. Teen Aanraken Strekoefening

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

2. Strekken van de Achillespees

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

3. Strekken van Kuiten/Achillespees

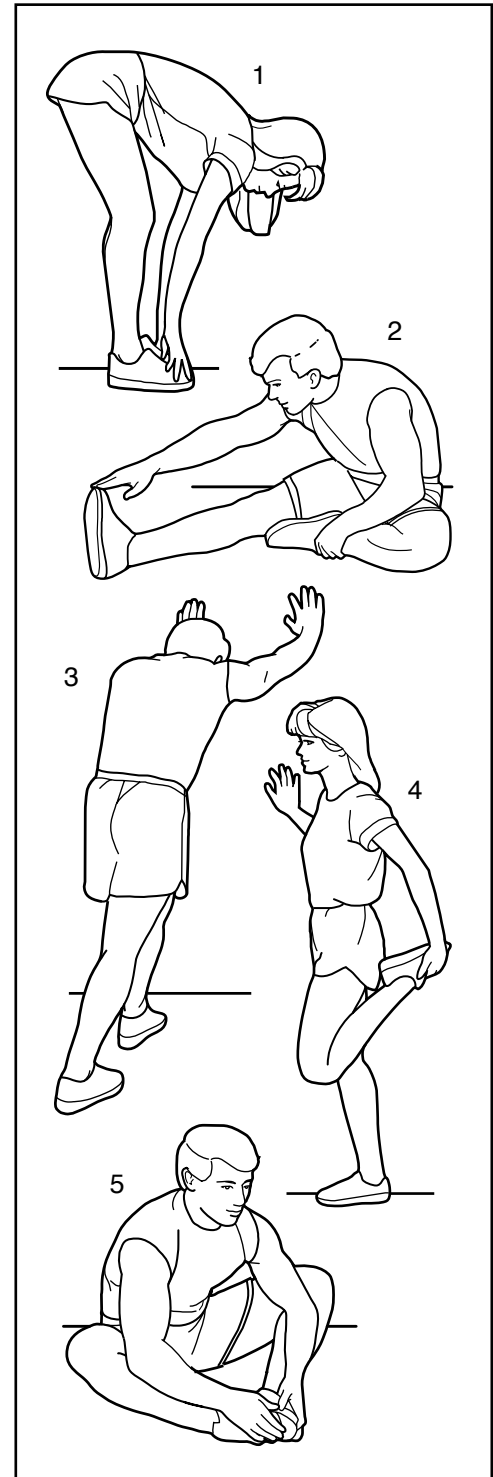
Reik naar voren met het ene been voor de ander en plaats uw handen tegen een muur. Houd uw achterbeen gestrekt en uw achtervoet plat op de vloer. Buig uw voorbeen, leun naar voren en beweeg uw heupen in de richting van de muur. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal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

4. Strekken van de Dijbeenspier

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

5. Strekken Binnenkant Dijbeen

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



LIJST MET ONDERDELEN

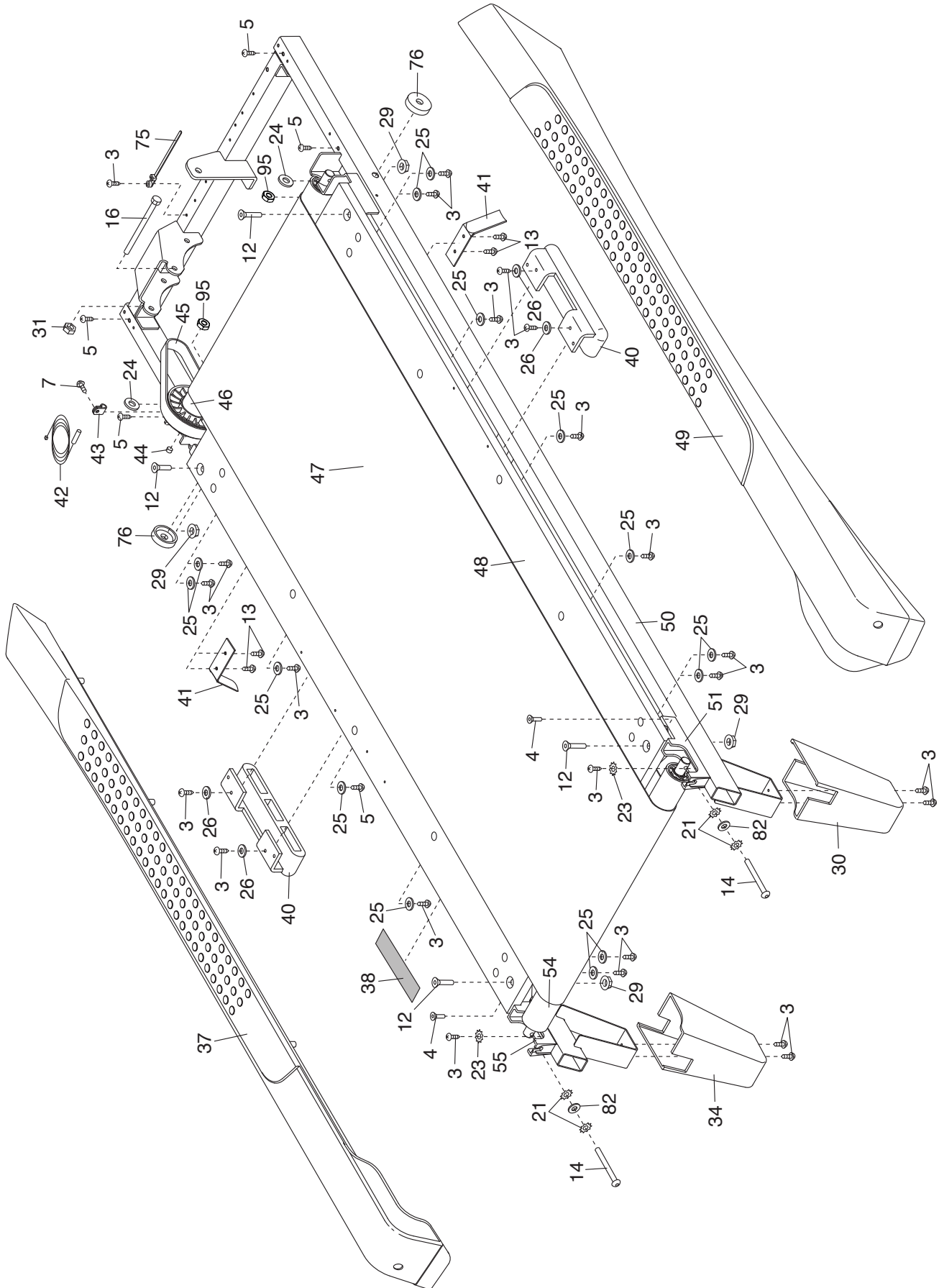
Modelnr. WETL49713.0 R0513A

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	4	M10 x 65mm Schroef	48	1	Loopvlak
2	1	Dwarsstang van de Pols	49	1	Rechter Voetrail
3	33	M4,2 x 19mm Schroef	50	1	Onderstel
4	2	M8 x 35mm Schroef	51	1	Rechter Beugel van de Ruststandrol
5	5	M4,2 x 13mm Schroef met Tussenring	52	1	Hellingmotor
6	1	Rechter Handleuning	53	1	Hellingonderstel
7	1	M4,2 x 13mm Tekschroef	54	1	Ruststandrol
8	4	M4,2 x 19mm Tekschroef	55	1	Linker Beugel van de Ruststandrol
9	5	M4,2 x 19mm Schroef met Tussenring	56	1	Motorkap
10	1	Rechter Staander	57	1	Beugel van de Motor
11	9	M4 x 10mm Schroef	58	1	Aandrijfmotor
12	4	M8 x 30mm Schroef met Platte Kop	59	1	Beugel van de Elektronica
13	4	M4,2 x 13mm Schroef met Gleuf	60	1	Controller
14	2	M6 x 70mm Schroef	61	1	Onderste Kap
15	2	1/4" x Motorschroef	62	1	Stroomschakelaar
16	1	M8 x 102mm Bout	63	1	Borgring
17	2	M8 x 20mm Bout	64	1	Stroomsnoer
18	2	3/8" x 2" Bout	65	4	8" Band
19	2	M10 x 58mm Schroef	66	1	Los te maken Draadband
20	2	M10 x 60mm Schroef	67	1	Basis van het Bedieningspaneel
21	4	M6 Sterring	68	4	Kapje van de Handleuning
22	2	M8,4 Sterring	69	1	Linker Handleuning
23	4	M4,2 Sterring	70	1	Bedieningspaneel
24	2	Tussenstuk van de Roller	71	1	Draad van de Staander
25	14	Platte Tussenring van de Voetrail	72	2	Huls van de Motor
26	4	#8 Platte Tussenring	73	1	Linker Staander
27	2	M10 Gespleten Tussenring	74	1	Sleutel/Klip
28	1	3/8" x 1 1/4" Bout	75	2	Draadband
29	6	M8 Moer met Rand	76	4	Tussenring van het Onderstel
30	1	Rechter Achter Poot	77	2	Kap van de Basis
31	1	M8 Moer	78	4	Kussen van de Basis
32	2	3/8" Borgmoer	79	2	Wiel
33	3	#8 Klip van de Kap	80	1	Basis
34	1	Linker Achter Poot	81	1	Borgring van de Staander
35	1	3/8" x 1 3/4" Bout	82	2	1/4" Platte Tussenring
36	1	Contactdoos	83	1	M8 x 35mm Bout
37	1	Linker Voetrail	84	1	Vergrendelingsknop
38	1	Waarschuwingssticker van de Vergrendeling	85	1	M8 x 50mm Bout
39	2	Waarschuwingssticker	86	2	M8 Moer
40	2	Kussen van het Platform	87	1	Filter
41	2	Riemgeleider	88	6	M8 x 15mm Schroef
42	1	Bladveerschakelaar	89	2	M5 x 16mm Schroef
43	1	Klem van de Bladveerschakelaar	90	2	M5 Sterring
44	1	Magneet	91	6	M8 Sterring
45	1	Aandrijfriem	92	4	M4 x 16mm Schroef
46	1	Aandrijfrol/Katrol	93	1	M4,2 x 10mm Schroef
47	1	Loopband	94	2	M10 Platte Tussenring
			95	2	M10 Moer
			96	1	M4 Moer
			*	-	Gebruikershandleiding

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

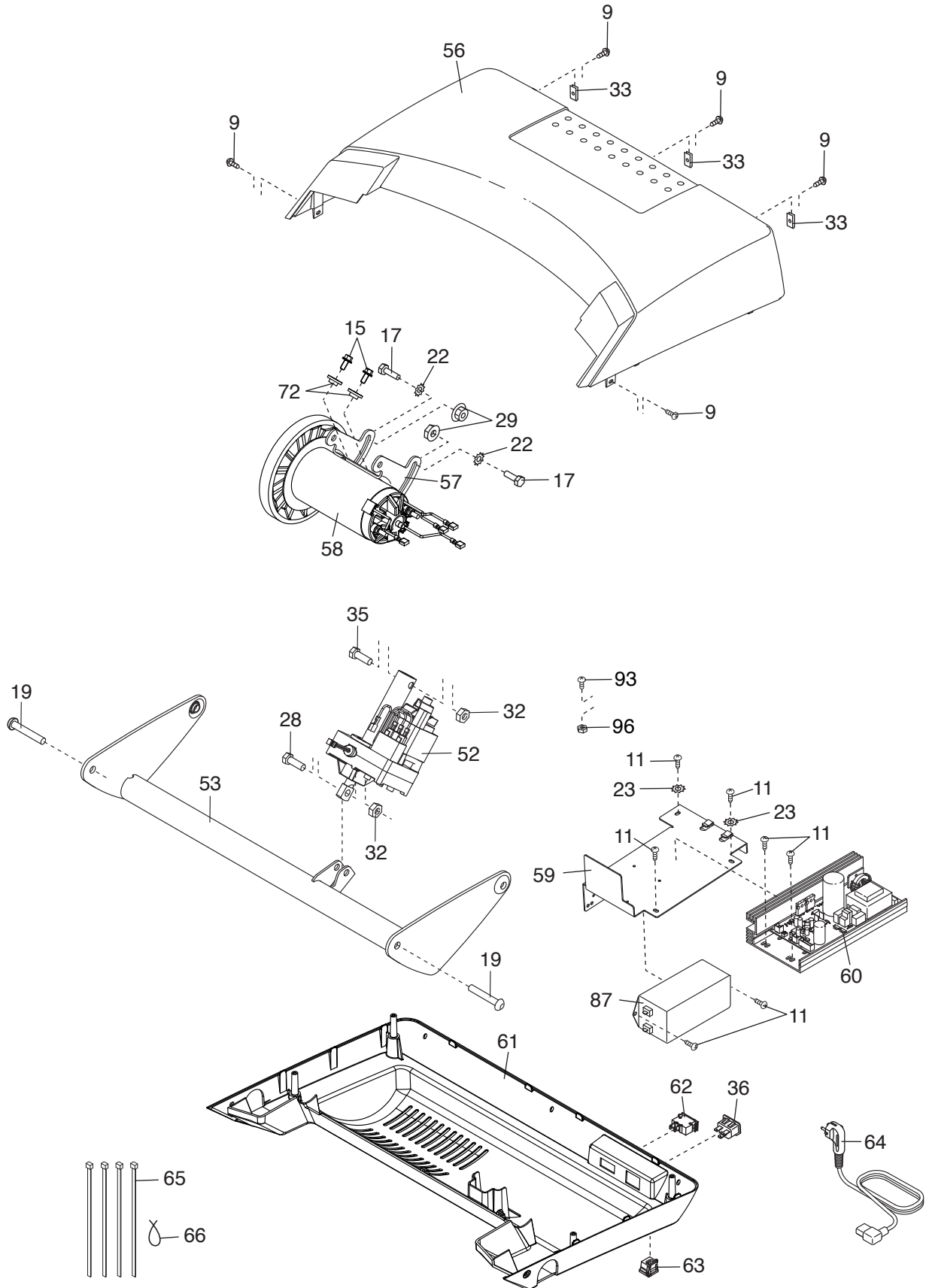
GEDETAILEERDE TEKENING A

Modelnr. WETL49713.0 R0513A



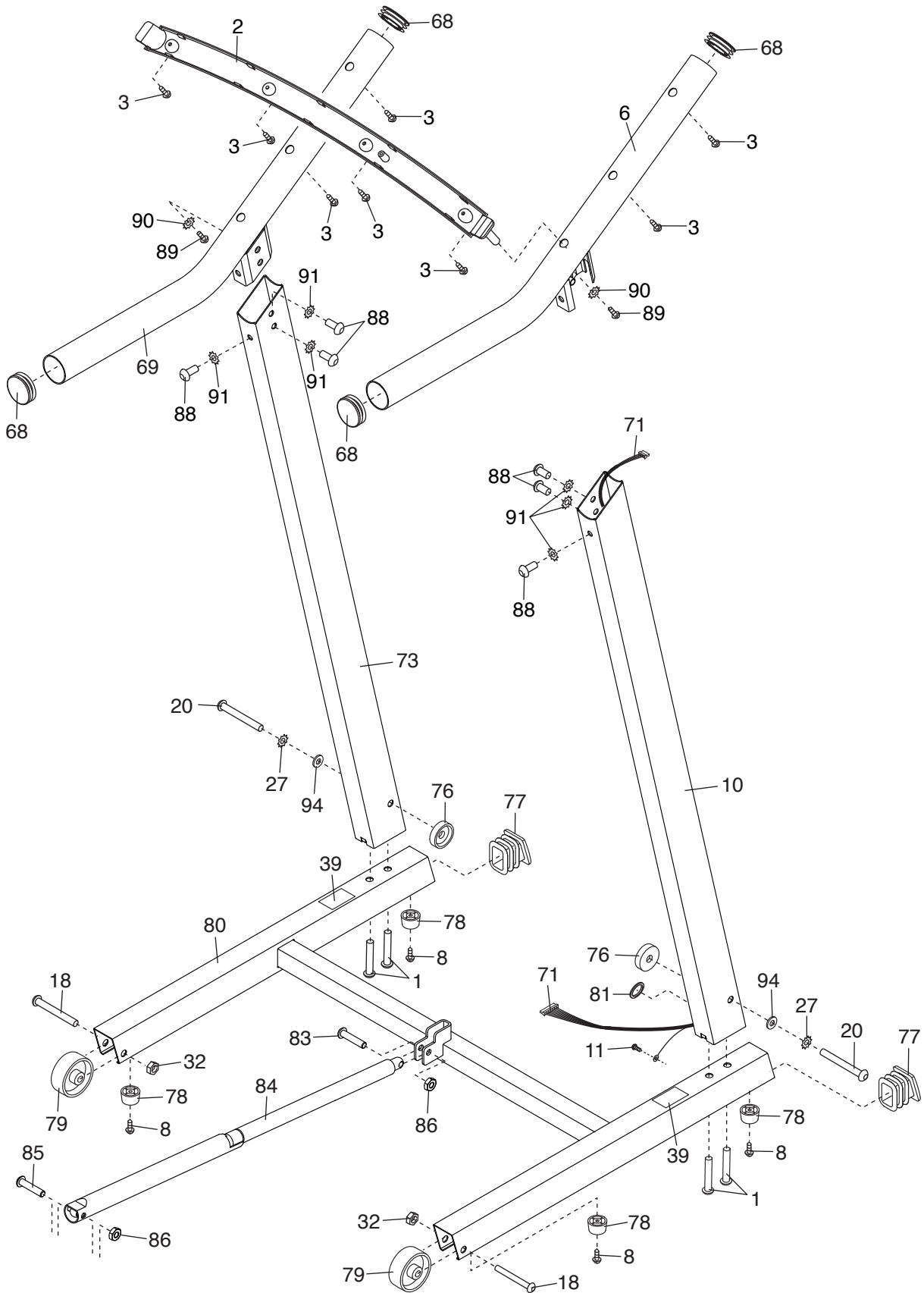
GEDETAILLEERDE TEKENING B

Modelnr. WETL49713.0 R0513A



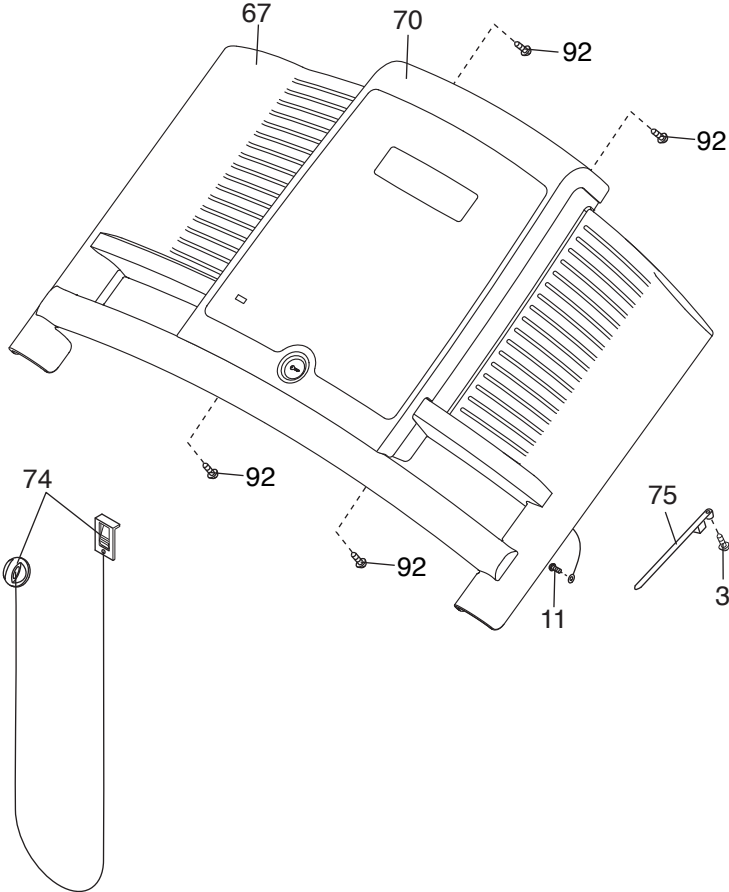
GEDETAILEERDE TEKENING C

Modelnr. WETL49713.0 R0513A



GEDETAILEERDE TEKENING D

Modelnr. WETL49713.0 R0513A



HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN

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

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

RECYCLING INFORMATIE

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

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

