T626
NAUTILUS™

Dit product voldoet aan de geldende CE-eisen.

MONTAGE / GEBRUIKERSHANDLEIDING

INHOUDSOPGAVE

Belangrijke veiligheidsvoorschriften 3
Waarschuwingsklevers / serienummer 6
Instructies i.v.m. de aarding 7
Noodstopprocedure 7
Specificaties 8
Voorafgaand aan de montage 8
Onderdelen 9
Montagemateriaal 10
Gereedschap 10
Montage 11
Het toestel verplaatsen 22
Het toestel uitklappen 23
Het toestel kantelen 24
Het toestel nivelleren 27

Kenmerken 28
Consolekenmerken 29
Bedieningen 36
Aan de slag 36
Opstart/Stand-by-modus 37
Snelstartprogramma 38
Gebruikersprofielen 38
Profielprogramma's 41
Vergelijkingsdisplay gangmaker 44
Conditiescoredisplay 44
Pauzeren of stoppen 46
Resultaten/Afkoel-modus 46
GOAL TRACK-statistieken 47
Instelmodus van de console 48
Onderhoud 49
Reinigen 49
Verstellen van de loopband 50
Uitlijnen van de loopband 50
Smeren van de loopband 51
Onderhoudsonderdelen 53
Problemen oplossen 55

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

Serienummer _____

Datum van aankoop _____

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

Voor meer informatie over uw productgarantie of als u vragen hebt of problemen ondervindt met uw product, neem dan contact op met uw lokale Nautilus-verdeler. Om uw plaatselijke verdeler te vinden kunt u terecht op: **www.nautilusinternational.com**

Nautilus, Inc., www.NautilusInc.com - Klantenservice: technics@nautilus.com | Nautilus, Inc., 18225 NE Riverside Parkway, Portland, OR 97230 USA | Gedrukt in China | © 2014 Nautilus, Inc. | ® wijst op handelsmerken die in de Verenigde Staten zijn geregistreerd. Deze merken mogen in andere landen worden geregistreerd of anderszins worden beschermd door het gemeen recht. Nautilus, het Cam-logo, Nautilus T626, Nautilus Connect, Nautilus Trainer, Bowflex, Schwinn en Universal zijn handelsmerken in eigendom van of in licentie gegeven aan Nautilus, Inc. Polar®, OwnCode®, Bluetooth®, iTunes®, Google™, MyFitnessPal®, WD-40® en Lube-N-Walk® zijn handelsmerken van hun respectieve eigenaars.

ORIGINELE HANDLEIDING - ENGELSE VERSIE ALLEEN

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

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

Neem de volgende waarschuwingen in acht:

⚠ Lees aandachtig alle waarschuwingsklevers op dit toestel.

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

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

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

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

- Zet om het toestel uit te schakelen alle bedieningselementen op de UIT-stand en verwijder daarna de stekker uit het stopcontact.
- Dit product bevat magneten. Magnetische velden kunnen interfereren met het normale gebruik van bepaalde medische hulpmiddelen in de directe nabijheid. Gebruikers kunnen in de nabijheid van de magneten komen bij de montage, het onderhoud en/of het gebruik van het product. Vanwege het voor de hand liggende belang van deze hulpmiddelen, zoals een pacemaker, is het belangrijk dat u uw arts om advies vraagt in verband met het gebruik van deze apparatuur. Raadpleeg de sectie 'Waarschuwingsklevers en Serienummer' om de locatie van de magneten op dit product te bepalen.
- BEWAAR DEZE VOORSCHRIFTEN.

Neem de volgende waarschuwingen in acht alvorens dit toestel te gebruiken:

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

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

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

- Laat kinderen niet alleen op of in de buurt van dit toestel. Bewegende onderdelen en andere voorzieningen van het toestel kunnen gevaarlijk zijn voor kinderen.
- Niet geschikt voor gebruik door kinderen jonger dan 14 jaar.
- Vraag een arts om advies voordat u een trainingsprogramma begint. Staak de training als u pijn of benauwdheid op de borst voelt, kortademig wordt of u flauw voelt. Vraag uw arts om advies voordat u het toestel opnieuw begint te gebruiken. Gebruik de waarden die door de computer van het toestel worden berekend of opgemeten uitsluitend ter informatie.
- Controleer dit toestel voor elk gebruik op schade aan het stroomsnoer, het stopcontact, losse onderdelen of tekenen van slijtage. Gebruik het toestel niet als u een probleem vaststelt. Neem contact op met uw lokale verdeler voor informatie over een eventuele reparatie.
- Maximale gebruikersgewicht: 136 kg. Gebruik het toestel niet wanneer u meer weegt.
- Draag geen losse kleding of sieraden. Dit toestel heeft bewegende onderdelen. Plaats uw vingers of andere voorwerpen niet in de bewegende onderdelen van de trainingsapparatuur.
- Draag altijd sportschoenen met rubberen zolen tijdens het gebruik van dit toestel. Gebruik het toestel niet met blote voeten of alleen met sokken.
- Installeer en gebruik dit toestel op een stevige, vlakke en horizontale ondergrond.
- Wees voorzichtig bij het op- en afstappen van het toestel. Gebruik de meegeleverde opstapplatformen voor stabiliteit voordat u op de bewegende band begint te lopen.
- Bij onderhoud zorgt u ervoor dat het toestel niet meer op het elektriciteitsnet is aangesloten.
- Gebruik dit toestel niet buiten of in vochtige of natte plaatsen.
- Houd minstens 0,6 m langs beide kanten van het toestel vrij, en 2 m achter het toestel. Dit is de aanbevolen veiligheidsafstand voor toegang en doorgang rond het toestel en voor het afstappen bij noodgevallen. Houd omstanders buiten deze ruimte tijdens het gebruik van het toestel.
- Span uzelf niet overdreven in tijdens het trainen. Gebruik het toestel in overeenstemming met de voorschriften in deze handleiding.
- Voer alle geregelde en periodieke onderhoudsprocedures uit die in de gebruikershandleiding worden aanbevolen.
- Lees aandachtig en test de noodstopprocedure voordat u het toestel in gebruik neemt.
- Houd de loopband schoon en droog.
- U mag geen voorwerpen in een opening van het toestel steken of laten vallen.

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

WAARSCHUWINGSKLEVERS EN SERIE-NUMMER

Instructies i.v.m. de aarding

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

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

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

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

Zorg dat het product wordt aangesloten op een stopcontact met dezelfde configuratie als de stekker. Er mag bij dit product geen adapter worden gebruikt.

Noodstopprocedure

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

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

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

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

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

Maximaal gebruikersgewicht: 136 kg

Totale benodigde ruimte (voetafdruk) van de apparatuur: 17,522,4 cm^2

Stroomvoorziening:
Werkspanning: 220 V - 240 V AC, 50 Hz
Werkstroom: 8 A

Maximale hellingshoogte van het bodemvlak: 43,7 cm

Gewicht van het gemonteerde toestel: Ongeveer 97,5 kg

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

Voldoet aan de volgende norm:

CE ISO 20957 SAA-conform

Connectiviteit:

Bluetooth® SMART

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

Voorafgaand aan de montage

Kies de plaats waar u het toestel wilt installeren en gebruiken. Voor een veilige werking moet het toestel op een harde en vlakke ondergrond worden geïnstalleerd. Voorzie een trainingsruimte van minimaal 211,3 x 396,7 cm. Zorg dat de trainingsruimte die u gebruikt, voldoende hoog is. Houd hierbij rekening met de lengte van de gebruiker en de maximale helling van het toestel.

Basisprincipes bij het monteren

Volg deze basisprincipes bij het monteren van uw toestel:

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

Item	Aantal	Omschrijving	Item	Aantal	Omschrijving
1	1	Consoleblok	10	1	Hartslagborstband
2	1	Achterpaneel console	11	1	Verticaal steunprofiel, links
3	1	Verticaal steunprofiel, rechts	12	1	Beschermkap handgreep, links onderaan
4	1	Beschermkap handgreep, rechts bovenaan	13	1	Beschermkap handgreep, links bovenaan
5	1	Beschermkap handgreep, rechts onderaan	14	1	Houder, links
6	1	Beschermkap toestelvoet, rechts	15	1	Houder, rechts
7	1	Toestelvoet (*)	16	1	Veiligheidssleutel
8	1	Beschermkap toestelvoet, links	17	1	Mediakabel (niet afgebeeld)
9	1	Stroomsnoer	18	1	Smeermiddel op basis van silicone, fles (niet afgebeeld)

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

Item	Aantal	Omschrijving	Item	Aantal	Omschrijving
A	4	Cilinderkopinbusbout, M8x50	E	12	Borgring, M8
B	8	Cilinderkopinbusbout, M8x16	F	12	Vlakke sluitring, M8
C	12	Kruiskopschroevendraaier, M5x14	G	10	Zelftappende schroef, M4,2x16
D	4	Zelftappende schroef, M3,9x16			

Gereedschap

Meegeleverd

#2
6 mm

6 mm

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

1. Vouw het loopvlak open op de toestelvoet

Snijd de transportstrap door zodra de toestelvoet correct in de trainingsruimte is geïnstalleerd.
Til het loopvlak volledig op met behulp van de steunbalk onder de achterkant van de loopband en schakel het hydraulische tilmechanisme in. Zorg dat het hydraulische tilmechanisme correct vergrendeld is.

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

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

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

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

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

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

3. Vouw het loopvlak dicht

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

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

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

4. Verwijder het achterpaneel van de console van het consoleblok

Opmerking: Verwijder het vooraf geïnstalleerde montagemateriaal.

5. Sluit de I/O-kabels aan en bevestig de console aan het gemonteerde frame

Opmerking: Krimp de kabels niet.

6. Vouw het loopvlak open en draai AL het montagemateriaal uit de vorige stappen aan

7. Breng de beschermkappen van de toestelvoet op het gemonteerde frame aan en vouw vervolgens het loopvlak dicht

Opmerking: Vouw het loopvlak dicht nadat u de beschermkappen van de toestelvoet op het gemonteerde frame hebt aangebracht. De beschermkappen van de toestelvoet zijn niet voorzien van montagemateriaal of klikken niet op het gemonteerde frame vast.

8. Bevestig de bovenste beschermkappen van de handgreep aan het gemonteerde frame

NB: De onderdelen hebben een R- of L-markering (rechts of links) om de montage te vergemakkelijken.

9. Bevestig het achterpaneel van de console aan het gemonteerde frame

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

10. Bevestig de onderste beschermkappen van de handgreep aan het gemonteerde frame

NB: De onderdelen hebben een R- of L-markering (rechts of links) om de montage te vergemakkelijken.

11. Klik de houders in het consoleblok vast

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

12. Sluit het stroomsnoer en de veiligheidssleutel op het gemonteerde frame aan

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

13. Laatste controle

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

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

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

Het toestel verplaatsen

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

1. Controleer of de stroomschakelaar is uitgeschakeld en het stroomsnoer is losgekoppeld.

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

2. U moet de loopband openvouwen voordat u hem verplaatst. Verplaatst de loopband nooit wanneer hij niet is opengevouwen.
3. Voorzie een veilige ruimte rond, op en boven uw loopband. Zorg dat er geen voorwerpen kunnen worden gemorst of een blokkering veroorzaken in de volledig opengevouwen stand.

Voorzie voldoende ruimte in de hoogte voor het verhoogde bodemvlak.

4. Til het loopvlak volledig op met behulp van de steunbalk onder de achterkant van de loopband en schakel het hydraulische tilmechanisme in. Zorg dat het hydraulische tilmechanisme correct vergrendeld is.

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

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

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

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

Sluit het stroomsnoer niet aan of laat de loopband niet werken wanneer hij is opengevouwen.

6. Til de toestelvoet van de opengevouwen loopband voorzichtig een klein beetje naar achteren op de transportwielen terwijl u de steunbalk vasthoudt.

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

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

7. Rol het toestel op de transportwielen naar de nieuwe locatie.

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

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

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

Dichtvouwen van het toestel

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

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

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

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

2. Zorg dat er geen voorwerpen op of rond de loopband kunnen worden gemorst of een blokkering veroorzaken in de volledig dichtgevouwen stand.
3. Duw het loopvlak lichtjes vooruit naar de console. Duw met uw voet het bovenste deel van het hydraulische tilmechanisme lichtjes naar voren totdat de vergrendelbuis loskomt en u het loopvlak weg van de console kunt trekken. Houd de achterkant van het loopvlak naar boven en ga aan de zijkant van het toestel staan.

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

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

Het toestel op een kant tillen

Kantel het toestel niet totdat het kantelbeveiligingssysteem is vastgemaakt en vergrendeld aan het loopvlak.

Doordat het hydraulische tilmechanisme aan het loopvlak is bevestigd, zal het loopvlak bewegen wanneer het toestel op zijn kant wordt gekanteld. Het kantelbeveiligingssysteem beperkt de beweging van het loopvlak. Het kantelbeveiligingssysteem is bij de levering aan de toestelvoet bevestigd.

Opmerking: Het kantelbeveiligingssysteem wordt alleen gebruikt als het toestel op een kant moet worden geplaatst en is dus geen vergrendelmechanisme voor transport of opslag.

1. Vouw het loopvlak open voor toegang tot het kantelbeveiligingssysteem.

Til het loopvlak volledig op met behulp van de steunbalk onder de achterkant van de loopband en schakel het hydraulische tilmechanisme in. Zorg dat het hydraulische tilmechanisme correct vergrendeld is.

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

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

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

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

2. Verwijder de kantelbeveiligingspen uit de onvergrendelde stand op de toestelvoet en leg deze naast het toestel.

3. Vouw het loopvlak dicht

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

Blijf uit de baan van het bewegingspad van het loopvlak.

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

4. Steek de kantelbeveiligingspen volledig in de 'vergrendelde' stand op het loopvlak.

5. Zodra de kantelbeveiligingspen is vergrendeld, kan de loopband worden gekanteld.

Voor het kantelen van het toestel hebt u de hulp van een tweede persoon nodig. Pas geschikte veiligheidsvoorzieningen en tiltechnieken toe. Buig uw knieën en ellebogen, houd uw rug recht en trek het loopvlak op met beide armen tegelijk. Probeer of u het toestel met uw eigen kracht kunt kantelen totdat het op zijn kant ligt.

Denk eraan dat, wanneer het toestel wordt gekanteld, het loopvlak plots zal bewegen totdat het kantelbeveiligingssysteem de beweging beperkt. Blijf uit de baan van het bewegingspad van het loopvlak. Dit zou lichamelijk letsel of schade aan het toestel kunnen veroorzaken.

Gebruik de console niet om de loopband te kantelen. De loopband zou beschadigd kunnen raken.

6. Zodra u klaar bent met het werk waarvoor het toestel moest worden gekanteld, zet u het toestel weer recht.

Voor het kantelen van het toestel hebt u de hulp van een tweede persoon nodig. Pas geschikte veiligheidsvoorzieningen en tiltechnieken toe. Buig uw knieën en ellebogen, houd uw rug recht en trek het loopvlak op met beide armen tegelijk. Probeer of u het toestel met uw eigen kracht kunt kantelen totdat het op zijn kant ligt.

Denk eraan dat, wanneer het toestel wordt gekanteld, het loopvlak plots zal zakken vanuit de vergrendelde stand. Blijf uit de baan van het bewegingspad van het loopvlak. Dit zou lichamelijk letsel of schade aan het toestel kunnen veroorzaken.

Gebruik de console niet om de loopband te kantelen. De loopband zou beschadigd kunnen raken.

7. Verwijder de kantelbeveiligingspen uit het loopvlak.

8. Vouw het loopvlak open.

9. Plaats de kantelbeveiligingspen terug in de 'onvergrendelde' stand op de toestelvoet.

10. Vouw het loopvlak dicht.

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

Het toestel nivelleren

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

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

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

3. Verstel totdat het toestel waterpas staat.

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

Loopband

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

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

⚠ WAARSCHUWING Hartslagmeetsystemen kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatig trainen kan ernstig letsel of de dood veroorzaken. Staak de training onmiddellijk als u denkt dat u het bewustzijn gaat verliezen.

Consolekenmerken

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

Consoledisplay

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

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

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

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

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

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

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

Toets Hoger (▲) - Verhoogt de huidige waarde of navigeert door de beschikbare opties

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

OK-toets - Bevestigt informatie of een selectie

Toets Lager (▼) - Verlaagt de huidige waarde of navigeert door de beschikbare opties

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

PROGRAMS-toets - Selecteert een categorie van trainingsprogramma's

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

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

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

FAN-toets - Bedient de ventilator met drie snelheden

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

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

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

Lcd-displaygegevens

Programmaprofieldisplay

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Tijd / Ronde (tijd)
Het Tijdsdisplay toont de totale duur van de training, de gemiddelde duur voor het gebruikersprofiel of de totale werkingstijd van het toestel.

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

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

Afstand / Ronde (telling)
Het Afstandsdisplay toont de afgelegde afstand (mijl of km) tijdens de training.

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

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

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

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

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

Helling
Het Hellingsdisplay geeft de huidige hellingsgraad van het loopvlak weer.

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

Het Tempodisplay geeft de huidige tijd weer om een km af te leggen met de huidige snelheidswaarde.

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

Connectiviteit op uw fitnesstoestel

Dit fitnesstoestel van is uitgerust met Bluetooth® Smart-connectiviteit en kan draadloos synchroniseren met de fitness-app Nautilus Trainer™ op ondersteunde apparaten.

Opmerking: Ga naar www.nautilusconnect.com voor een volledige lijst van ondersteunde apparaten.

Fitness-app 'Nautilus Trainer™'

De 'Nautilus Trainer™'-app synchroniseert met uw fitnesstoestel voor het volgen van het totale aantal verbruikte calorieën, de tijd, de afstand en nog veel meer. Elke training wordt geregistreerd en opgeslagen voor snelle consultatie. Bovendien synchroniseert de app uw trainingsgegevens automatisch met Nautilus Connect™ en MyFitnessPal®, waardoor het bereiken van uw dagelijkse caloriedoel gemakkelijker wordt dan ooit tevoren! Volg uw resultaten en deel ze met vrienden en familie.

1. Download de app, 'Nautilus Trainer™', gratis van Google™ Play of de iTunes® App Store.

   Opmerking: Ga naar www.nautilusconnect.com voor een volledige lijst van ondersteunde apparaten.

2. Volg de instructies op de app om uw apparaat met uw fitnesstoestel te synchroniseren.

Op www.nautilusconnect.com/how-to-use/ kunt u een gids met informatie en veelgestelde vragen over de app vinden.

Exporteer uw trainingsresultaten naar een USB-stick

Dit fitnesstoestel is uitgerust met een USB-poort en kan uw trainingsresultaten naar een USB-stick exporteren. Sluit de USB-stick na het exporteren van de trainingen op een computer aan en upload het bestand naar uw Nautilus Connect™-account.

Opmerking: USB-sticks moeten in FAT32 zijn geformatteerd voor een goede werking.

1. Druk vanaf het opstartscherm op de 'User'-toets om het gewenste gebruikersprofiel te kiezen.
2. Steek de USB-stick in de USB-poort op de console.
3. Op de console verschijnt de boodschap 'SAVING TO USB' (Bezig met opslaan op USB), en vervolgens 'DO NOT REMOVE' (Niet verwijderen). Het huidige gebruikersprofiel begint te knipperen, wat aangeeft dat de trainingsresultaten naar de USB-stick worden geëxporteerd. Verwijder de USB-stick niet totdat het gebruikersprofiel niet meer knippert en op de console de boodschap 'REMOVE USB' (USB-stick verwijderen) verschijnt.

   Opmerking: Als de trainingsresultaten op de USB-stick actueel zijn, dan zal de console het bestand niet opnieuw exporteren. Als er meerdere trainingen werden voltooid, dan zal de console meer tijd nodig hebben om alle trainingsresultaten te exporteren. Voor langere exports zal de console een exportvoortgangsstatus weergeven (geëxporteerde trainingen/totaal aantal trainingen).

4. Wanneer de export voltooid is, stopt het gebruikersprofiel met knipperen en geeft de console de boodschap 'USB COMPLETE' (USB-export voltooid), gevolgd door 'REMOVE USB' (USB-stick verwijderen). U kunt de USB-stick nu veilig verwijderen.
5. De console keert terug naar het Opstartscherm.

Bij het voltooien van een training zal de console, waarin al een USB-stick steekt, de nieuwe trainingsresultaten niet exporteren totdat de resultatenmodus wordt verlaten en het opstartscherm wordt weergegeven.

Volg uw resultaten op www.nautilusconnect.com

Haal profijt uit Nautilus Connect™ om uw vooruitgang in de tijd te zien en uw gegevens te delen met MyFitnessPal®. Bekijk uw trainingen en resultaten op afstand wanneer het u past. Met Nautilus Connect™ kunt u een trainingswaarde kiezen en deze in een week-, maand- of jaargrafiek voorstellen.

Indien u een Bluetooth® Smart-apparaat gebruikt om trainingsresultaten naar Nautilus Connect™ te importeren:

1. Meld u aan bij Nautilus Connect™ om uw trainingsgegevens direct te synchroniseren. Zodra u een account hebt, zullen uw trainingen onmiddellijk na een training via uw Bluetooth® Smart-apparaat naar Nautilus Connect™ worden geüpload.
2. Om uw trainingsgegevens met MyFitnessPal® te synchroniseren kiest u 'Menu' in de linkerbovenhoek van de webpagina en klikt u op 'Sync to MyFitnessPal®' (Synchroniseren naar MyFitnessPal®).

Opmerking: Nautilus Connect™ zal uw trainingen automatisch synchroniseren met MyFitnessPal® na de eerste synchronisatie.

Indien u een USB-stick gebruikt om trainingsresultaten naar Nautilus Connect™ te importeren:

1. Steek de USB-stick met uw trainingsgegevens in een apparaat dat is aangesloten op het internet.
2. Meld u aan bij Nautilus Connect™ op www.nautilusconnect.com.
3. Klik op de toets 'Upload' op de website.
4. In het 'Upload'-venster zoekt u uw USB-stick. Selecteer de map met de trainingsgegevens en klik op de uploadtoets. Uw trainingsgegevens worden naar uw account geüpload.

   Opmerking: De naam van het gegevensbestand is ofwel de geselecteerde gebruiker ('USER1.DAT') of de naam van de geïndividualiseerde gebruiker (bv. - 'JOHN.DAT'), gevolgd door de DAT-bestandsindeling.
5. Om uw trainingsgegevens met MyFitnessPal® te synchroniseren kiest u 'Menu' in de linkerbovenhoek van de webpagina en klikt u op 'Sync to MyFitnessPal®' (Synchroniseren naar MyFitnessPal®).

Opmerking: Nautilus Connect™ zal uw trainingen automatisch synchroniseren met MyFitnessPal® na de eerste synchronisatie.

Op www.nautilusconnect.com/how-to-use/ kunt u een gebruikershandleiding voor Nautilus Connect™ vinden.

Borstband

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

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

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

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

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

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

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

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

Draadloze hartslagmeter

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

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

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

Contactsensoren voor hartslagmeting

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

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

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

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

Hartslagberekeningen

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

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

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

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

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

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

Wat te dragen

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

Hoe vaak moet u trainen

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

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

Aan de slag gaan

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

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

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

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

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

Opmerking: Dit toestel is uitsluitend bedoeld voor thuisgebruik.

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

Ga niet op het snoer en de stekker staan.

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

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

Wees voorzichtig wanneer u op en af het toestel stapt.

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

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

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

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

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

De band begint pas te bewegen na een hoorbare aftelling met pieptoon van 3 seconden.

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

Indien het geluid werd gedempt, verschijnt de boodschap 'AUDIO OFF' (Geluid uit) gedurende enkele seconden op de console.

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

Opstart/Stand-by-modus

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

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

Automatisch uitschakelen (slaapstand)

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

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

Initiële installatie

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

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

Opmerking: Om deze instellingen aan te passen gaat u naar de sectie 'Instelmodus van de console'.

Snelstartprogramma (handmatig)

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

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

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

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

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

   Opmerking: De trainingsresultaten worden in het huidige gebruikersprofiel opgeslagen.

Gebruikersprofielen

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

De volgende gegevens worden in het gebruikersprofiel opgeslagen:

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

Een gebruikersprofiel kiezen

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

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

Gebruikersprofiel bewerken

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

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

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

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

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

   Druk op OK om de weergegeven gebruikersnaam te accepteren.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

   De optie is standaard ingeschakeld.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Een gebruikersprofiel resetten

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

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

De helling aanpassen

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

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

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

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

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

De snelheid aanpassen

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

wordt aangepast aan de gewenste snelheid.

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

Profielprogramma's

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

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

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

QUICK GOAL

DISTANCE, TIME, CALORIES

HEART HEALTH

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

WEIGHT CONTROL

FAT BURN 1

FAT BURN 2

SPEED BURN

INCLINE BURN

DUAL BURN

INTERVAL

INTERVAL-INC (Helling)

INTERVAL-SPD (Snelheid)

INTERVAL-DUAL (Helling en Snelheid)

TRAIN

BOOT CAMP

ENDURANCE

PERFORMANCE

1 MILE PACER, 5K PACER, 10K PACER

CUSTOM

HR (Hartslag) TARGET

CUSTOM-SPD (Snelheid)

CUSTOM-INC (Helling)

USER DEFINED

Trainingsprofiel en doelprogramma

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

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

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

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

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

   Opmerking: Voor het 'EDIT SPEED'-scherm (Snelheid bewerken) gaat u op dezelfde manier te werk.
5. Gebruik de toetsen Hoger (▲) of Lager (▼) om de minimumsnelheid van de loopband aan te passen, en druk op OK. Het profielprogramma zal worden aangepast, zodat de minimumsnelheid de laagste snelheid van het profielprogramma is wanneer het wordt aanvaard.
6. Gebruik de toetsen Hoger (▲) of Lager (▼) om de maximumsnelheid van de loopband aan te passen, en druk op OK. Het profielprogramma zal worden aangepast, zodat de maximumsnelheid de hoogste snelheid van het profielprogramma is wanneer het wordt aanvaard.

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

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

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

Trainingsprogramma's met hartslagcontrole

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

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

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

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

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

3. Druk op de toetsen Hoger (▲) of Lager (▼) om de minimumsnelheid in te stellen, en druk op OK.
4. Druk op de toetsen Hoger (▲) of Lager (▼) om de maximumsnelheid in te stellen, en druk op OK.
5. Druk op de toetsen Hoger (▲) of Lager (▼) om het doeltype te kiezen, en druk op OK.
6. Druk op de toetsen Hoger (▲) of Lager (▼) om de doelwaarde voor de training in te stellen, en druk op OK.

   Opmerking: Voorzie bij het instellen van het doel tijd voor het bereiken van de gewenste hartslagzone. Op de console wordt de hartslagwaarde weergegeven op basis van de huidige gebruikersinstellingen.
7. Druk op START om de training te starten.

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

1. Druk op de PROGRAMS-toets totdat de categorie CUSTOM is geselecteerd.
2. Op de console wordt de HR TARGET-training weergegeven. Druk op OK.

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

3. Druk op de toetsen Hoger (▲) of Lager (▼) om de hartslagwaarde (HR) voor de training in te stellen, en druk op OK.
4. Druk op de toetsen Hoger (▲) of Lager (▼) om de minimumsnelheid in te stellen, en druk op OK.
5. Druk op de toetsen Hoger (▲) of Lager (▼) om de maximumsnelheid in te stellen, en druk op OK.
6. Druk op de toetsen Hoger (▲) of Lager (▼) om het doeltype te kiezen, en druk op OK.
7. Druk op de toetsen Hoger (▲) of Lager (▼) om de doelwaarde voor de training in te stellen, en druk op OK.

   Opmerking: Voorzie bij het instellen van het doel tijd voor het bereiken van de gewenste hartslagzone. Op de console wordt de hartslagwaarde weergegeven op basis van de huidige gebruikersinstellingen.
8. Druk op START om de training te starten.

Vergelijkingsdisplays gangmaker

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

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

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

(seconden)

Conditie van de gebruiker op basis van de conditiescore

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

Bij het starten van een training is de gemiddelde gangmaker actief. Om de gangmaker tijdens een training te veranderen drukt u op de toets COMPARE. De gangmaker verandert naar de beste gangmaker; het gebruikersprestatievenster en het juiste indicatielampje worden aangepast. Als er opnieuw op de COMPARE-toets wordt gedrukt, dan wordt de functie uitgeschakeld en worden het gebruikersprestatiedisplay en het indicatielampje gedeactiveerd.

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

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

Conditiescoredisplay

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

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

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

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

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

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

Pauzeren of stoppen

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

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

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

Resultaten/Afkoel-modus

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

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

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

GOAL TRACK-statistieken (en prestaties)

De statistieken van elke training worden opgeslagen in een gebruikersprofiel.

De GOAL TRACK-statistieken van een gebruikersprofiel bekijken:

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

   Opmerking: Druk op de toets PAUSE/STOP om de gebruikersprofielopties te verlaten. De console zal naar het Opstartscherm terugkeren.
4. Druk op de OK-toets. Op de console worden de langste training en de trainingswaarden weergegeven en wordt het overeenkomstige prestatielampje geactiveerd. Na 4 seconden geeft de console de naam van de training weer, en vervolgens de datum waarop de training werd voltooid (behalve voor 'LAST 7 DAYS' en 'LAST 30 DAYS').

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

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

INSTELMODUS VAN DE CONSOLE

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

1. Houd de PAUSE/STOP-toets en de toets Rechts gedurende 3 seconden samen ingedrukt terwijl u in de Opstartmodus bent om naar de Instelmodus van de console te gaan.

   Opmerking: Druk op PAUSE/STOP om de Instelmodus van de console te verlaten en naar het Opstartscherm terug te keren.

2. Op het consoledisplay verschijnt de boodschap 'Date' (Datum) met de huidige instelling. Druk op de toetsen Hoger/Lager om de huidige actieve waarde (die knippert) aan te passen. Druk op de toetsen Links/Rechts om de selectie van de huidige actieve waarde (maand/dag/jaar) te veranderen.
3. Druk op OK om in te stellen.
4. Op het consoledisplay verschijnt de boodschap 'Time' (Tijd) met de huidige instelling. Druk op de toetsen Hoger/Lager om de huidige actieve waarde (die knippert) aan te passen. Druk op de toetsen Links/Rechts om de selectie van de huidige actieve waarde (AM of PM/uur/minuut) te veranderen.
5. Druk op OK om in te stellen.
6. Op het consoledisplay verschijnt de boodschap UNITS (Eenheden) met de huidige instelling. Druk op de toetsen Hoger/Lager om te kiezen tussen 'MILES' en 'KM'.
7. Druk op OK om in te stellen.
8. Op het consoledisplay verschijnt de boodschap 'Sound Settings' (Geluidsinstellingen) met de huidige instelling. Druk op de toetsen Hoger/Lager om te kiezen tussen 'ON' (Aan) en 'OFF' (Uit).

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

9. Druk op OK om in te stellen.
10. Op de console verschijnen de totale werkuren ('TOTAL RUN HOURS') van het toestel.
11. Druk op OK voor de volgende boodschap.
12. Op het consoledisplay verschijnt de boodschap BLE FW UPDATE.

    Opmerking: Als u een update hebt voor het systeem Bluetooth® Low Energy (ook wel Bluetooth® Smart), steek dan de USB-stick met het updatebestand in de console. Druk op de toetsen Hoger/Lager om de optie 'CONFIRM-YES' (Bevestigen - Ja) te kiezen, en druk op OK.

    Op de console verschijnt eerst 'SAVING' (Bezig met opslaan), en vervolgens 'REMOVE USB' (Verwijder USB-stick) wanneer het veilig is om de USB-stick te verwijderen.

13. Druk op OK voor de volgende boodschap.
14. Op het consoledisplay verschijnt de code van de softwareversie.
15. Druk op OK voor de volgende boodschap.
16. Op het consoledisplay verschijnt de boodschap LOG.
17. Druk op OK voor de volgende boodschap.
18. De console keert terug naar het Opstartscherm.

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

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

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

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

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

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

Opmerking: Gebruik voor de console niet te veel water.

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

Verwijder de afdekkap van het motorbesturingspaneel niet. Anders stelt u zich bloot aan gevaarlijke spanningen. Onderhoud aan onderdelen mag alleen door erkend onderhoudspersoneel worden uitgevoerd.

Opmerking: Gebruik geen producten op basis van aardolie.

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

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

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

Schoonmaken

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

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

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

Afstellen van de spanning van de loopband

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

1. Start de loopband door op de START-toets te drukken voordat u de spanning van de band bijstelt.

⚠ Zorg dat u de loopband niet aanraakt of op het stroomsnoer stapt. Houd omstanders en kinderen altijd uit de buurt van het toestel waaraan u sleutelt.

2. Gebruik een inbussleutel van 6 mm om de stelbouten aan de rechter- en de linkerkant van de loopband een halve slag met de klok mee te draaien, eerst één bout en vervolgens de andere bout, totdat de loopband niet meer wegglijdt.
3. Nadat u beide kanten met een halve slag hebt bijgesteld, controleert u of de loopband nog altijd wegglijdt. Als de loopband nog altijd wegglijdt, herhaalt u de stappen 2 en 3.

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

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

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

Uitlijnen van de loopband

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

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

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

⚠ Zorg dat u de loopband niet aanraakt of op het stroomsnoer stapt. Houd omstanders en kinderen altijd uit de buurt van het toestel waaraan u sleutelt.

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

   Als de band naar rechts beweegt, draait u de linkerstelbout een kwartslag linksom en de rechterstelschroef een kwartslag rechtsom.
4. Houd de baan van de band gedurende ongeveer 2 minuten goed in het oog. Blijf de bouten verstellen totdat de loopband gecentreerd is.
5. Druk tweemaal op PAUSE/STOP om de loopband te stoppen en de Quick Start-training te beëindigen.

Smeren van de loopband

Uw toestel is uitgerust met een onderhoudsvriendelijk bodemvlak en loopbandsysteem. Bandwrijving kan de werking en de levensduur van het toestel beïnvloeden. Smeer de band om de 3 maanden of telkens na een gebruiksinterval van 25 uur, naargelang wat zich het eerste voordoet. Zelfs wanneer het toestel niet wordt gebruikt, verdwijnt er silicone en zal de band na verloop van tijd uitdrogen. Voor het beste resultaat smeert u het bodemvlak periodiek met het siliconensmeermiddel dat met het toestel is meegeleverd. Volg daarbij de volgende instructies:

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

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

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

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

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

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

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

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

Sluit het stroomsnoer niet aan of laat de loopband niet werken wanneer hij is opengevouwen.

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

NB: Gebruik altijd een smeermiddel op basis van silicone, zoals het smeermiddel dat met het toestel wordt meegeleverd. Gebruik geen ontvetter, zoals WD-40®, omdat dit product de prestaties serieus kan beïnvloeden. We adviseren het gebruik van de volgende smeermiddelen:
- 8300-siliconenspray, verkrijgbaar in de meeste ijzer- en auto-onderdelenwinkels.
- Lube-N-Walk® Treadmill Lubrication Kit, verkrijgbaar bij uw lokale distributeur of gespecialiseerde fitnessdealer.

6. Draai de band handmatig voor de helft van de lengte van de band verder en breng opnieuw smeermiddel aan.
7. Vouw het toestel dicht. Raadpleeg de procedure voor het dichtvouwen van het toestel in deze handleiding.

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

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

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

⚠ Zorg dat u de loopband niet aanraakt of op het stroomsnoer stapt. Houd omstanders en kinderen altijd uit de buurt van het toestel waaraan u sleutelt.

11. Schakel het toestel uit.
12. Veeg al het overtollige smeermiddel van het bodemvlak.

⚠ Zorg dat het bodemvlak vrij is van vet of olie, zodat u niet uitglijdt. Veeg overtollige olie van de oppervlakken van het toestel af.

Onderhoudsonderdelen

A	Consoleblok	H	Greep, bovenaan rechts	O	Hartslagborstband
B	Slot veiligheidssleutel	I	Greep, onderaan rechts	P	Verticaal steunprofiel, links
C	Ventilator	J	Beschermkap toestelvoet, rechts	Q	Greep, onderaan links
D	Contactsensor voor hartslagmeting	K	Kabel aan toestelvoet	R	Greep, bovenaan links
E	Consolekabel	L	Toestelvoet	S	Houder, links
F	Kabel van rechtersteunprofiel	M	Beschermkap toestelvoet, links	T	Houder, rechts
G	Verticaal steunprofiel, rechts	N	Stroomsnoer		

Onderhoudsonderdelen (Frame)

Voorkant

Achterkant

U	Aan/uit-schakelaar	AA	Bodemvlakbuffers	GG	Bandspanner
V	Zekering	BB	Transportwiel	HH	Afdekkap achterrol
W	Voedingsingang	CC	Stelpootje	II	Kantelbeveiligingssysteem
X	Motorpaneel	DD	Tilcilinder	JJ	Afdekkap motorbesturingspaneel (MCB)
Y	Opstaprails aan de zijkanten	EE	Hellingsverstelinrichting		
Z	Steunpoot van toestelvoet	FF	Asinrichting		

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

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

NAUTILUS

Nautilus® Bowflex® Schwinn® Fitness Universal®

8008734.070115.B