

# Integrity SL-console

## Eigenaarshandleiding





10601 W Belmont Ave, Franklin Park, IL 60131 • U.S.A.  
847.288.3300 • FAX: 847.288.3703

Telefoonnummer klantendienst: 800.351.3737 (gratis nummer in de VS, Canada)  
Mondiale internetsite: [www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com)

## Internationale kantoren

### NOORD- EN ZUID-AMERIKA

#### Noord-Amerika

##### Life Fitness, LLC

10601 W Belmont Ave  
Franklin Park, IL 60131 U.S.A.  
Tel. nr.: (847) 288 3300  
E-mail klantendienst:  
[customersupport@lifefitness.com](mailto:customersupport@lifefitness.com)  
E-mailadres afd. Verkoop/Marktbewerking:  
[commercialsales@lifefitness.com](mailto:commercialsales@lifefitness.com)

#### Brazilië

##### Life Fitness Brasil

Av. Rebouças, 2315  
Pinheiros  
São Paulo, SP 05401-300  
BRAZILIË  
SAC: 0800 773 8282 optie 2  
Telefoon: +55 (11) 3095 5200 optie 2  
E-mail klantendienst:  
[suportebr@lifefitness.com](mailto:suportebr@lifefitness.com)  
E-mail sales/marketing:  
[vendasbr@lifefitness.com](mailto:vendasbr@lifefitness.com)

#### Latijns-Amerika en Caribisch gebied\*

##### Life Fitness, LLC

10601 W Belmont Ave  
Franklin Park, IL 60131 U.S.A.  
Tel. nr.: (847) 288 3300  
E-mail klantendienst:  
[customersupport@lifefitness.com](mailto:customersupport@lifefitness.com)  
E-mailadres afd. Verkoop/Marktbewerking:  
[commercialsales@lifefitness.com](mailto:commercialsales@lifefitness.com)

### EUROPA, MIDDEN-OOSTEN en AFRIKA (EMEA)

#### Nederland en Luxemburg

##### Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31  
2992 LB Barendrecht  
NEDERLAND  
Telefoon: (+31) 180 646 666  
E-mail  
service:[service.benelux@lifefitness.com](mailto:service.benelux@lifefitness.com)  
E-mail sales/marketing:  
[marketing.benelux@lifefitness.com](mailto:marketing.benelux@lifefitness.com)

### Verenigd Koninkrijk

##### Life Fitness UK LTD

Queen Adelaide  
Ely, Cambs, CB7 4UB  
Telefoon: algemeen kantoor (+44)  
1353.666017  
Klantendienst (+44) 1353.665507  
Service Email: [uk.support@lifefitness.com](mailto:uk.support@lifefitness.com)  
E-mail sales/marketing: [life@lifefitness.com](mailto:life@lifefitness.com)

### Duitsland, Oostenrijk en Zwitserland

##### Life Fitness Europe GMBH

Neuhofweg 9  
85716 Unterschleißheim  
DUITSLAND  
Telefoon:  
+49 (0) 89 / 31775166 Duitsland  
+43 (0) 1 / 6157198 Oostenrijk  
+41 (0) 848 / 000901 Zwitserland  
E-mail klantendienst:  
[kundendienst@lifefitness.com](mailto:kundendienst@lifefitness.com)  
E-mail sales/marketing:  
[vertrieb@lifefitness.com](mailto:vertrieb@lifefitness.com)

#### Spanje

##### Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1<sup>a</sup>  
08960 Sant Just Desvern Barcelona  
SPAIN  
Telefoon: (+34) 93.672.4660  
E-mail klantendienst:  
[servicio.tecnico@lifefitness.com](mailto:servicio.tecnico@lifefitness.com)  
E-mail sales/marketing:  
[info.iberia@lifefitness.com](mailto:info.iberia@lifefitness.com)

#### België

##### Life Fitness Benelux NV

Parc Industriel de Petit-Rechain  
4800 Verviers  
BELGIUM  
Telefoon: (+32) 87 300 942  
E-mail klantendienst:  
[service.benelux@lifefitness.com](mailto:service.benelux@lifefitness.com)  
E-mail sales/marketing:  
[marketing.benelux@lifefitness.com](mailto:marketing.benelux@lifefitness.com)

### Alle overige EMEA-landen en distributeuraangelegenheden EMEA\*

##### Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31  
2992 LB Barendrecht  
NEDERLAND  
Telefoon: (+31) 180 646 644  
E-mail klantendienst:  
[EMEAServiceSupport@lifefitness.com](mailto:EMEAServiceSupport@lifefitness.com)

### AZIË EN DE PACIFIC

#### Japan

##### Life Fitness Japan, Ltd

4-17-33 Minami Aoyama 1F/B1F  
Minato-ku - Tokyo 107-0062  
Japan  
Telefoon: (+81) 0120.114.482  
Fax: (+81) 03-5770-5059  
E-mail klantendienst:  
[service.lfj@lifefitness.com](mailto:service.lfj@lifefitness.com)  
E-mail sales/marketing:  
[sales@lifefitnessjapan.com](mailto:sales@lifefitnessjapan.com)

#### Hong Kong

##### Life Fitness Asia Pacific LTD

32/F, Global Trade Square  
21 Wong Chuk Hang Road  
Hong Kong  
Telefoon: (+852) 2575.6262  
E-mail klantendienst:  
[Service.HK@lifefitness.com](mailto:Service.HK@lifefitness.com)  
E-mail sales/marketing:  
[hongkong.sales@lifefitness.com](mailto:hongkong.sales@lifefitness.com)

### Alle overige Azië Pacific-landen en distributeuraangelegenheden Azië Pacific\*

##### Life Fitness Asia Pacific LTD

32/F, Global Trade Square  
21 Wong Chuk Hang Road  
Hong Kong  
Telefoon: +852 2575,6262  
Fax: (+852) 2575.6894  
E-mail klantendienst:  
[Service.AP@lifefitness.com](mailto:Service.AP@lifefitness.com)  
E-mail sales/marketing:  
[Marketing.HK.Asia@lifefitness.com](mailto:Marketing.HK.Asia@lifefitness.com)

\*Raadpleeg eveneens [www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com) voor informatie over plaatselijke vertegenwoordigers of leveranciers

## Link gebruikers- en servicedocumenten

---

<https://lifefitness9512.zendesk.com/hc/en-us>

<https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

Additional information is available online using the links above.

تتوفر معلومات إضافية على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

点击上面的链接可在线获取更多信息。

Flere oplysninger er tilgængelige online gennem linket ovenfor.

Bijkomende informatie is online beschikbaar via bovenstaande link.

Vous trouverez plus d'informations en ligne à l'aide du lien ci-dessus.

Zusätzliche Informationen finden Sie online über den oben angegebenen Link.

Ulteriori informazioni sono disponibili online utilizzando il link sopra riportato.

追加情報は上記リンクを使用してオンラインで利用可能です。

상기 링크를 통해 온라인에서 추가 정보를 볼 수 있습니다.

Informações adicionais estão disponíveis on-line, através do link acima.

Дополнительная информация доступна в интернете по ссылке, указанной выше.

Mediante el enlace anterior podrá acceder a información adicional en línea.

Ytterligare information finns online genom att använda länken ovan.

İnternet üzerinden daha fazla bilgi edinmek için yukarıdaki bağlantıyı kullanabilirsiniz.

هناك معلومات إضافية متاحة على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

Informazio osagarria eskuragarri dago goiko estekaren bidez.

Допълнителна информация можете да намерите онлайн, като използвате връзката по-горе.

Mitjançant l'enllaç anterior podreu accedir a informació addicional en línia.

使用上面的連結線上提供額外資訊。

Dodatne informacije možete pronaći na internetu sljedeći vezu iznad.

ከላይ የተመጠውን አገናኝ(ሊንክ) በመጠቀም መረጃዎች አንላይን ያገኛሉ።

Lisätietoja on saatavissa verkosta käyttämällä yllä olevaa linkkiä.

Wubetumi anya nsem afoforo aka ho wa websait so denam asem a ewa atifi ho a wubemia so so.

Πρόσθετες πληροφορίες είναι διαθέσιμες online χρησιμοποιώντας το σύνδεσμο παραπάνω.

מידע נוסף אפשר לקבל באתר האינטרנט באמצעות הקישור לעיל.

További információ elérhető online, a fenti hivatkozás segítségével.

Viðbótarupplýsingar eru fáanlegar á netinu með því að smella á tengilinn hér fyrir ofan.

Plus indicium per superum situm potes invenire.

മുകളിലുള്ള ലിങ്ക് ഉപയോഗിച്ച് ഓൺലൈനിൽ കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ലഭ്യമാണ്.

Ytterligere informasjon er tilgjengelig på nettet via linken ovenfor.

Dodatkowe informacje są dostępne online pod powyższym odnośnikiem.

Informações adicionais estão disponíveis online a usar o link acima.

Informații suplimentare sunt disponibile online, utilizând link-ul de mai sus.

Dodatne informacije dostupne su na mreži putem gornjeg linka.

Ďalšie informácie sú dostupné online na vyššie uvedenom odkaze.

# Inhoudsopgave

## Van start gaan

Veiligheidsinstructies.....	8
Immobilisatiemethode - Integrity SL Loopband.....	11
Immobilisatiemethode - Integrity SL PowerMill.....	12

## Overzicht

Console-overzicht - loopband.....	13
Console-overzicht - Fietsen en Cross-Trainers.....	15
Console-overzicht - PowerMill.....	17
Console-overzicht - Arc Trainer.....	19

## Trainingen

Trainingslijsten.....	21
Beschrijving trainingen.....	23
Instellen training - loopband.....	27
Instellen training - uitgezonderd loopband .....	34
Ontspanningsstand .....	42

## Verbinding maken

Vereiste bandbreedte.....	44
Draadloze LAN-vereisten.....	44
Plaatsing netwerkkapapparaat en stroomvereisten..	44
Poortconfiguratie.....	44
Bestemmings-URL's.....	45
Product registreren bij Halo.....	45

## Onderhoud en probleemoplossing

Goedgekeurde en compatibele reinigingsmiddelen.....	46
Bluetooth LED-indicator voor onderhoud en WiFi.....	47
Problemen oplossen.....	47

## Managerconfiguratie

Toegang managersconfiguratie - Niet de loopband.....	50
Managerconfiguratie - Loopband.....	51
Toegang Manager's Configuration - Niet de loopband.....	53
Managerconfiguratie-opties - Hometrainers en Cross-Trainers.....	54
Managerconfiguratie - PowerMill.....	55
Managerconfiguratie - Arc Trainer.....	56

## Specificaties

Specificaties.....	57
--------------------	----

## Garantie

Wat wordt gedekt?.....	59
Voor wie geldt de garantie?.....	59
Duur van de garantie.....	59

Wie betaalt transport en verzekering voor onderhoud.....	59
Wat zullen wij doen om tekortkomingen onder de garantie te corrigeren?.....	59
Wat valt niet onder de garantie.....	59
Wat moet u doen.....	59
Onderdelen en service verkrijgen.....	59
Exclusieve garantie.....	59
Wijzigingen in garantie niet toegestaan.....	60
Nationale wetgeving.....	60
Garantie-informatie.....	60

## Informatie inzake de naleving van FCC

---

Voor u dit product in gebruik neemt, is het van essentieel belang dat u deze HELE gebruikershandleiding en ALLE montagevoorschriften VOLLEDIG doorleest. Deze beschrijven de installatie van het toestel en geven aanwijzingen over het juiste en veilige gebruik ervan.

FCC-waarschuwing: het toestel kan radio- en tv-signalen verstoren

Bevat:

FCC ID: XRH-NPE-109; IC: 11922A-NPE109

FCC ID: PANCL8821CUV2; IC: 6225A-CL8821CUV2


### EN ISO 20957 klasse S: professioneel en/of commercieel gebruik.

**OPMERKING:** Dit toestel is getest en bleek daarbij te voldoen aan de eisen wat betreft beperkingen voor digitale apparatuur van klasse A volgens de voorschriften van deel 15 van het FCC-reglement. Deze limieten zijn ontworpen om een redelijke bescherming te bieden tegen schadelijke interferentie wanneer de apparatuur wordt gebruikt in een commerciële omgeving. Dit toestel genereert en gebruikt radiofrequentie-energie en kan deze uitstralen. Wanneer het toestel niet volgens de instructiehandleiding wordt geïnstalleerd en gebruikt, kan de radiocommunicatie worden verstoord. Werken met het toestel in een woongebied kan leiden tot schadelijke interferentie, in welk geval de gebruiker de interferentie op eigen kosten dient te corrigeren.

### EN ISO 20957 klasse H: thuisgebruik.

**OPMERKING:** De apparatuur is getest en goed bevonden als klasse B digitale apparatuur volgens de voorschriften van hoofdstuk 15 van het FCC-reglement. Deze limieten zijn ontworpen om redelijke bescherming te bieden tegen schadelijke interferentie bij installatie in het gewone huishouden. Dit toestel genereert en gebruikt radiofrequentie-energie en kan deze uitstralen. Wanneer het toestel niet volgens de gebruikershandleiding wordt geïnstalleerd en gebruikt, kan de radiocommunicatie worden verstoord. Er is echter geen garantie dat er bij een specifieke installatie nooit storing zal optreden. Als deze installatie toch schadelijke interferentie veroorzaakt met de radio- of televisieontvangst, hetgeen vastgesteld kan worden door de installatie in en uit te schakelen, dan wordt de gebruiker aangemoedigd om te trachten om de interferentie weg te werken aan de hand van een of meer van de volgende maatregelen:

- Oriënteer de ontvangstantenne anders of zet hem op een andere plek.
- De afstand tussen het toestel en de ontvanger vergroten.
- De apparatuur aansluiten op een stopcontact op een ander circuit dan dat waarop de ontvanger is aangesloten.
- Raadpleeg de leverancier of een ervaren technicus op het gebied radio/tv voor hulp.

 **LET OP!** Wijzigingen of aanpassingen aan deze eenheid die niet uitdrukkelijk goedgekeurd zijn door de partij bevoegd voor het naleven van de regels kan de gebruiker van zijn bevoegdheid ontdoen om de installatie te bedienen.

Elke onderhoudsbeurt, met uitzondering van reiniging of onderhoud door de gebruiker, moet worden uitgevoerd door een bevoegde vertegenwoordiger.

### FCC RF Blootstellingsverklaring

Het apparaat moet zodanig gebruikt worden dat het risico op menselijk contact tijdens normale werking wordt geminimaliseerd. Deze apparatuur voldoet aan de stralingsblootstellingslimieten van de FCC voor een ongecontroleerde omgeving. Deze apparatuur moet worden geïnstalleerd en gebruikt met een minimale afstand van 20 cm tussen de radiator en uw lichaam. Het apparaat en de antennes mogen niet bij andere antennes of zenders geplaatst worden of samen worden gebruikt.

### Canada ISED Nalevingsverklaring

CAN ICES-3 (B)/NMB-3(B)

Dit apparaat voldoet aan de van licenties uitgezonderde RSS's van Industry Canada. Werking is onderhevig aan de volgende twee voorwaarden:

- Het apparaat mag geen interferentie veroorzaken; en
- Het apparaat moet alle interferentie accepteren, waaronder interferentie die ongewenste werking van het apparaat kan veroorzaken.

Volgens de voorschriften van Industry Canada moet dit apparaat, indien gebruikt met frequentiebereik tussen 5150 en 5250 Mhz, worden beperkt tot binnen gebruik om het risico op schadelijke interferentie met co-channel Mobile Satellite Systems te verminderen. Gebruikers worden geadviseerd dat krachtige radars zijn aangewezen als primaire

gebruikers (prioriteitgebruikers) van de bandbreedte 5250-5350 MHz en 5650-5850 Mhz en dat deze radars interferentie en/of schade aan LE-LAN-apparaten kan veroorzaken.

### **Canada RF Blootstellingsverklaring**

Het apparaat moet zodanig gebruikt worden dat het risico op menselijk contact tijdens normale werking wordt geminimaliseerd. Deze apparatuur voldoet aan de RSS-102 stralingsblootstellingslimieten. Deze apparatuur moet worden geïnstalleerd en gebruikt met een minimale afstand van 20 cm tussen de radiator en uw lichaam. Het apparaat en de antennes mogen niet bij andere antennes of zenders geplaatst worden of samen worden gebruikt.

#### **Hometrainers:**

Voor EN ISO 20957-5: 2016 klasse SA nauwkeurigheidstest, vermogen bij de krukas werd gemeten door het trainingstoestel aan te sluiten op een dynamometer. De kruk werd gedraaid en het aanhaalmoment werd gemeten volgens EN ISO 20957-5: 2016 klasse SA bedrijfstestomstandigheden. De nauwkeurigheid van het resulterende aantal watt (weergegeven op de console) en het feitelijke aantal watt (gemeten door de dynamometer) bevinden zich binnen de tolerantiegrens van EN ISO 20957-5: 2016 klasse SA (+/- 5 watt tot 50 watt en +/- 10% meer dan 50 watt).

#### **Arc Trainers en Cross-Trainers:**

Voor EN ISO 20957-9: 2016 klasse SA nauwkeurigheidstest, vermogen bij de krukas werd gemeten door het trainingstoestel aan te sluiten op een dynamometer. De kruk werd gedraaid en het aanhaalmoment werd gemeten volgens EN ISO 20957-9: 2016 klasse SA bedrijfstestomstandigheden. De nauwkeurigheid van het resulterende aantal watt (weergegeven op de console) en het feitelijke aantal watt (gemeten door de dynamometer) bevinden zich binnen de tolerantiegrens van EN ISO 20957-9: 2016 klasse SA (+/- 5 watt tot 50 watt en +/- 10% meer dan 50 watt).

## **ANATEL - nalevingsinformatie - Brazilië**

---

Deze apparatuur incorporeert het product goedgekeurd door ANATEL met de nummers ANATEL:00054-21-13575 en ANATEL:04800-21-05919.

Deze apparatuur is niet beschermd tegen schadelijke interferentie en veroorzaakt geen interferentie in goedgekeurde systemen.

## Informatie in de handleiding

---

In deze gebruikershandleiding worden de functies beschreven van de Integrity SL-console met de volgende bases:

- *Integrity-serie: loopband, Cross-Trainer, Lifecycle®-hometrainer en ligfiets*
- *Club +-serie: loopband, Cross-Trainer, Lifecycle®-hometrainer en ligfiets*
- *PowerMill™ Climber*
- *Arc Trainer*

Raadpleeg [Specificaties](#) in deze handleiding voor productspecifieke kenmerken.

### **Doel:**

- De *Life Fitness*-loopband is een trainingstoestel waarmee de gebruiker op een vaste plek op een bewegende ondergrond kan wandelen of hardlopen.
- De *Life Fitness* Cross-Trainer is een trainingstoestel dat een ellipsvormige fietsbeweging met lage impact combineert met een duw- en trekbeweging van de armen en zo een efficiënte, effectieve training voor het gehele lichaam verschaft.
- De *Life Fitness* Lifecycle™ Exercise Bike is een toestel dat binnenshuis de bewegingen van het fietsen bij verschillende snelheden en weerstandsniveaus nabootst.
- De *Life Fitness* Arc Trainer is een trainingstoestel dat een ellipsvormige fietsbeweging met lage impact combineert met een duw/trekbeweging van de armen en zo een efficiënte, effectieve training voor het gehele lichaam verschaft.
- De *Life Fitness* PowerMill Climber is een commercieel trainingstoestel waarmee gebruikers op verschillende snelheden een draaiende trap kunnen beklimmen.

# 1. Van start gaan

## Veiligheidsinstructies

Lees alle voorschriften voor u *Life Fitness*-toestellen gebruikt.

### Alle toestellen



**ATTENTIE:** Onjuist of overmatig gebruik van trainingstoestellen kan schade aan de gezondheid veroorzaken. Het is zeer raadzaam dat u, voordat u aan een trainingsprogramma begint, eerst een arts bezoekt voor een volledig onderzoek, in het bijzonder indien er in uw familie personen met een hartkwaal of hoge bloeddruk voorkomen of indien u ouder dan 45 bent, rookt, een hoog cholesterolgehalte hebt, zwaarlijvig bent of indien u in het afgelopen jaar niet regelmatig hebt gesport. Als u tijdens de training het gevoel hebt het bewustzijn te gaan verliezen, duizelig of kortademig wordt of pijn hebt, stop de training dan onmiddellijk.



**LET OP!:** Alle aanpassingen of wijzigingen aan dit toestel kunnen de productgarantie ongeldig maken.



**ATTENTIE:** Houd de batterijen buiten bereik van kinderen.

Sommige borstbanden kunnen een verwijderbare batterij bevatten.

- Inslikken kan ernstig letsel of zelfs overlijden tot gevolg hebben in slechts 2 uur, als gevolg van chemische brandwonden en mogelijke perforatie van de slokdarm.
- Als u vermoedt dat uw kind een batterij heeft ingeslikt, neem dan onmiddellijk contact op met uw lokale antigifcentrum voor snel en deskundig advies.
- Onderzoek apparaten en controleer of het batterijcompartiment goed is afgesloten, d.w.z. dat de schroef of een ander mechanisch bevestigingsmiddel vastzit. Gebruik niet als het compartiment niet goed is afgesloten.
- Verwijder gebruikte knoopbatterijen onmiddellijk en veilig. Batterijen die bijna leeg zijn, vormen nog steeds een risico.
- Vertel anderen over het risico dat knoopbatterijen met zich meebrengen en hoe men hun kinderen in veiligheid kan houden.



**ATTENTIE:** Om de kans op brandwonden, brand, elektrische schokken of letsel te beperken, is het van groot belang dat elk toestel op een geaard stopcontact wordt aangesloten.



**ATTENTIE:** De controlesystemen voor de hartslag kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatig trainen kan ernstig letsel of de dood veroorzaken. Wanneer u zich flauw voelt, stop dan onmiddellijk met trainen.



**GEVAAR!:** Trek altijd de stekker uit het stopcontact vóór u toestellen reinigt of onderhoudt om de kans op elektrische schokken of letsel door bewegende delen te beperken.


- Gebruik het product niet als het netsnoer of de stekker beschadigd is, of als het toestel gevallen of beschadigd is of zelfs maar gedeeltelijk in water ondergedompeld is geweest. Neem contact op met de klantendienst.
- Plaats het toestel zodanig dat de stekker goed bereikbaar is voor de gebruiker. Zorg ervoor dat het netsnoer niet gedraaid of in de knoop zit en dat het nergens gekneld wordt door of onder een toestel of voorwerp.
- Als het netsnoer beschadigd is, moet het worden vervangen door de fabrikant, een erkend onderhoudstechnicus of een soortgelijke deskundige om gevaren te voorkomen.
- Volg voor een goede werking steeds de instructies op de console.
- Dit toestel is niet bedoeld voor gebruik door kinderen of personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of mentale vermogens, of personen zonder kennis over en ervaring met dit toestel, tenzij dit gebruik plaatsvindt onder toezicht of nadat men is geïnformeerd over het gebruik van het toestel door iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid.
- Gebruik dit product niet buitenshuis, naast een zwembad of in een vochtige ruimte.
- Gebruik een toestel nooit als de luchtgaten geblokkeerd zijn. Zorg dat de luchtgaten vrij zijn van stof, haar of ander blokkerend materiaal.
- Steek nooit voorwerpen in de openingen van deze producten. Als er een voorwerp in het toestel valt, zet dan de stroom uit, trek de stekker uit het stopcontact en haal het voorwerp er voorzichtig uit. Neem contact op met de klantendienst als u het voorwerp niet kunt bereiken.
- Plaats nooit vloeistoffen van welk type dan ook rechtstreeks op het toestel, behalve op een accessoireblad of -houder. Houders met een deksel of dop worden aanbevolen.
- Gebruik deze producten niet met blote voeten. Draag altijd schoenen. Draag schoenen met rubber- of antislipzolen. Gebruik geen schoenen met hakken, leren zolen, noppen of spikes. Zorg ervoor dat er geen steentjes in de zolen zitten.
- Houd losse kleding, schoenveters en handdoeken uit de buurt van bewegende onderdelen.
- Grijp tijdens het gebruik niet in of onder het toestel en laat het niet kantelen.

- Dit toestel is niet bedoeld voor gebruik door kinderen. Houd het toestel buiten bereik van kinderen die jonger zijn dan 14 jaar.
- Laat andere personen niet met de gebruiker of het toestel in contact komen tijdens een training.
- Gebruik dit toestel alleen voor het in deze handleiding beschreven doel. Gebruik geen accessoires die niet door de fabrikant zijn aanbevolen.
- Vrijstaande toestellen moeten op een stabiele en gelijke ondergrond worden geïnstalleerd.
- Lees alle waarschuwingen op elk product voor u met een training begint.
- Indien waarschuwingsstickers ontbreken of beschadigd zijn, neem dan onmiddellijk contact op met de klantenservice voor nieuwe waarschuwingsstickers. Bij elk toestel worden waarschuwingsstickers geleverd, die aangebracht moeten worden voor het toestel in gebruik wordt genomen. Life Fitness Family of Brands is niet verantwoordelijk voor ontbrekende of beschadigde waarschuwingsstickers.



## Loopband

-  **LET OP!**: Risico van letsel van personen – wees uitermate voorzichtig wanneer u op of van een bewegende loopband stapt, om letsels te voorkomen. Lees de montagevoorschriften vóór gebruik.
-  **ATTENTIE**: Zorg voor een vrije ruimte van 6,5 ft. (2 m) bij 3 ft. (0,9 m) achter de loopband die geen obstakels bevat, inclusief muren/wanden, meubilair en ander materiaal. Neem indien nodig contact op met de klantendienst voor een optioneel langer netsnoer.
-  **ATTENTIE**: Zorg dat het noodstopkoord met een klem aan de sporter bevestigd is en zich op de juiste plaats op de loopband bevindt voordat u met de training begint.
-  **ATTENTIE**: Centreer de gordel indien deze zich niet tussen de markeringen bevindt die de maximale laterale posities aanduiden. Zie Montagevoorschriften loopband.
- Als het product niet gebruikt wordt, raadt Life Fitness aan om de stekker uit het stopcontact te trekken. Haal de stekker uit het stopcontact als het apparaat niet wordt gebruikt en voordat u onderdelen monteert of loshaalt. Zet de AAN/UIT-schakelaar in de stand UIT en trek vervolgens de stekker uit het stopcontact om het toestel uit te schakelen.
- Houd het netsnoer uit de buurt van verwarmde oppervlakken. Trek het toestel niet aan het netsnoer en gebruik het snoer niet als handgreep.
- De leuning kunnen zo nodig gebruikt worden voor meer stabiliteit, maar ze zijn niet bedoeld voor voortdurend gebruik.
- Stap de loopband nooit op of af terwijl hij in beweging is. Maak gebruik van de leuning wanneer extra houvast nodig is. In geval van nood, bijvoorbeeld wanneer u struikelt, pak de leuning dan vast en zet uw voeten op de zijplatforms.
- Loop of jog nooit achteruit op de loopband.
- Gebruik dit toestel niet op plaatsen waar spuitbussen worden gebruikt of waar zuurstof wordt toegediend. Deze producten verhogen de kans op brand en explosie.
- In overeenstemming met de Europese machinerichtlijn 2006/42/EG bedraagt de geluidsemissiedruk van dit onbelaste toestel minder dan 70 dB (A) bij een gemiddelde bedrijfsnelheid van 12 km/u (commerciële toestellen) en 8 km/u (thuishoestellen). Geluidsemissie met belasting is hoger dan zonder belasting.

## Arc Trainer

-  **ATTENTIE**: Zorg ervoor dat u aan de voorkant van de Arc Trainer een ruimte vrijlaat van minstens 0,3 m (1 ft.) en aan de zijkant minstens 0,6 m (2 ft.).
-  **ATTENTIE**: De Arc Trainer is niet uitgerust met een vrijwiel. Daardoor kan het toestel niet onmiddellijk tot stilstand gebracht worden.
- Ga niet zitten of staan op de achterste plastic afdekking van de Arc Trainer.
- De individuele menselijke kracht die nodig is om een oefening uit te voeren, kan verschillen van de mechanische kracht die wordt weergegeven op de Arc Trainer.
- Wees voorzichtig bij het op- en afstappen van de Arc Trainer. Gebruik voordat u op het toestel stapt, de bewegende armen om het dichtstbijzijnde pedaal in de laagste positie te brengen. Gebruik de vaste handgrepen als u extra houvast nodig hebt. Houd bij het trainen de bewegende armen vast.
- Ga nooit achterstevoren staan wanneer u de Arc Trainer gebruikt.

## Cross-Trainer

-  **ATTENTIE**: Zorg ervoor dat u aan de voorkant van de Cross-Trainer een ruimte vrijlaat van minstens 0,3 m (1 ft.) en aan de zijkant minstens 0,6 m (2 ft.).
-  **ATTENTIE**: De Cross-Trainer is niet uitgerust met een vrijwiel. Daardoor kan het toestel niet onmiddellijk tot stilstand gebracht worden.
- Ga niet zitten of staan op de achterste plastic afdekkingen van de Cross-Trainer.

- Ga niet op de middelste buis van de Cross-Trainer staan.
- De individuele menselijke kracht die nodig is om een oefening uit te voeren, kan verschillen van de mechanische kracht die wordt weergegeven op de Cross-Trainer.
- Wees voorzichtig bij het op- en afstappen van de Cross-Trainer. Gebruik voordat u op het toestel stapt, de bewegende armen om het dichtstbijzijnde pedaal in de laagste positie te brengen. Gebruik de vaste handgrepen als u extra houvast nodig hebt. Houd bij het trainen de bewegende armen vast.
- Ga nooit achterstevoren staan wanneer u de Cross-Trainer gebruikt.

### Lifecycle-trainingsfietsen



**ATTENTIE:** Laat aan beide kanten 41 cm (16 inch) ruimte tussen het breedste deel van de fiets en andere voorwerpen. Voorzie minstens 90 cm vrije ruimte tussen de voorkant of de achterkant van de fiets en gelijk welke ander voorwerp en 60 cm in de richting van waaruit de apparatuur wordt benaderd.

- Ga niet zitten of staan op plastic afdekkappen.
- Wees voorzichtig bij het op- en afstappen van de fiets. Gebruik de vaste handgreep als u extra houvast nodig hebt.

### POWERMILL™ CLIMBER



**ATTENTIE:** Zorg ervoor dat u achteraan ten minste een ruimte van 3 ft. (1 m) vrijlaat en 1 ft. (30 cm) aan elke kant van het toestel waarin zich geen obstakels, inclusief muren/wanden, meubilair of andere toestellen bevinden.

- Loop of jog nooit achteruit op de PowerMill Climber.
- Anders dan trainingsfietsen, crosstrainers of de traditionele stairclimbers is dit toestel uitgerust met een motor. Dit gemotoriseerd toestel laat de treden met een variabele snelheid naar beneden schuiven waardoor het op verschillende vlakken tegelijk werkt. Tijdens een typische trainingsoefening dient de sporter zich volledig te concentreren op de coördinatie van de inspanningen die de treden in beweging brengen. Daardoor is het onmogelijk om tegelijk ook de omgeving of objecten of personen in de omgeving in de gaten te houden. Daarom is dit toestel specifiek ontworpen **om uitsluitend in een gecontroleerde omgeving gebruikt te worden. De PowerMill Climber is niet ontworpen om thuis gebruikt te worden en mag niet gebruikt worden in een omgeving waar ook kinderen of dieren aanwezig kunnen zijn.**

**BEWAAR DEZE AANWIJZINGEN OM LATER TE KUNNEN RAADPLEGEN**

## Immobilisatiemethode - Integrity SL Loopband

Het doel van immobiliseren is om de loopband te beschermen tegen onbevoegd gebruik. Het systeem zorgt voor immobilisatie van de loopband wanneer deze geactiveerd wordt.

1. Voer de managersconfiguratie in:

- Druk op de pijltjestoetsen **SNELHEID OMHOOG / OMLAAG** in de volgende volgorde: **OMHOOG, OMLAAG, OMHOOG, OMLAAG**.
- Druk op **STOP**.



2. Scroll naar **Immobilisatie** en druk op **ENTER**.

3. Display **IMMOBILISEREN: XXX** waarbij XXX is AAN of UIT. Scroll door AAN en UIT met de pijltjes toetsen **SNEIHEID OMHOOG/OMLAAG**.

4. Selecteer AAN of UIT en druk op **ENTER**.

5. Druk op **STOP** om af te sluiten.

## Immobilisatiemethode - Integrity SL PowerMill

Het doel van het immobiliseren van de PowerMill is om deze te beschermen tegen onbevoegd gebruik. Het systeem zorgt voor immobilisatie van de PowerMill wanneer deze geactiveerd wordt.

1. Voer de managersconfiguratie in:

- Druk op de pijltjestoetsen **NIVEAU OMHOOG / OMLAAG** in de volgende volgorde: **OMHOOG, OMLAAG, OMHOOG, OMLAAG**.
- Druk op **STOP**.



2. Scroll naar **Immobilisatie** en druk op **ENTER**.

3. Display **IMMOBILISEREN: XXX** waarbij XXX is AAN of UIT. Scroll door AAN en UIT met de pijltjes toetsen **NIVEAU OMHOOG/OMLAAG**.

4. Selecteer AAN of UIT en druk op **ENTER**.

5. Druk op **STOP** om af te sluiten.

## 2. Overzicht

### Console-overzicht - loopband



1	LED-display	Toont Calorieën, Afstand, Helling, Resterende tijd / Verstreken tijd, Snelheid, Tempo / Hartslag
2	Toetsen <b>SNELLE HELLING</b> en pijltjestoetsen <b>HELLING OMHOOG</b> en <b>HELLING OMLAAG</b>	Druk op een van drie toetsen tijdens een training zodat de loopvlakhelling met een vooraf ingestelde waarde begint. De vooraf ingestelde waarden zijn: 3%, 9% en 15%. Gebruik de pijltjes omhoog en omlaag om de helling te verhogen/verlagen.
3	Profielvenster	Het profiel van de huidige geselecteerde training wordt getoond. Aftellen volumeveranderingen en snelheidsveranderingen wordt ook getoond.
4	<b>TRAININGSELECTIE</b> -toetsen en pijltjestoetsen <b>OMHOOG</b> en <b>OMLAAG</b>	Selecteer een van de trainingscategorieën: Handmatig, Interval, Hartslag, Helling, Doel + Fitheidstest. Met de pijltoetsen omhoog en omlaag kunt u door de trainingen in de categorieën bladeren.
5	Bluetooth	Koppel Bluetooth audioapparaten en draadloze hartslagbanden.

6	<b>GA</b>	Druk hier om automatisch een Snelstart-training te beginnen. Druk hier om een gepauzeerde training te hervatten.
7	<b>STOP</b>	Druk eenmaal op deze toets tijdens een training om de training te onderbreken. Druk hier tijdens pauze om de training te stoppen.
8	<b>AFKOELEN</b>	Druk hier om de afkoelmodus te activeren tijdens een training.
9	Koppelen mobiel apparaat	Koppel uw mobiel apparaat aan de console via Bluetooth nabijheid of NFC om in te loggen en de het volgen van de training via de Life Fitness Connect-app.
10	Leesrek/tablethouder	Plaats traditioneel leesmateriaal of mobiele apparaten en tablets in deze ingebouwde houder.
11	USB-poort	Een afgedekte USB-poort voor het opladen van apparaten en het updaten van software.
12	Audio-ingang	Een afgedekte 3,5 mm hoofdtelefoonaansluiting voor bedrade audio headsets.
13	Apple Watch	Koppel uw Apple Watch aan de console om de training te volgen en realtime gegevens te delen via Apple GymKit.
14	Mediabediening	Geïntegreerde TV-bediening: stroom, kanaal omhoog/omlaag, volume omhoog/omlaag, closed caption (CC). Deze knoppen bedienen ook het volume en kanaal op een MyE-apparaat.
15	Numeriek toetsenbord	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Te gebruiken voor het instellen van de training precieze weerstandsaanpassingen.</li> <li>• <b>Enter:</b> Druk op <b>Enter</b> om de selectie te bevestigen wanneer hierom gevraagd wordt.</li> <li>• <b>Voer gewicht in:</b> Voer gewicht in op ieder moment tijdens de training voor preciezere caloriegegevens.</li> </ul>
16	Toetsen <b>SNELLE SNELHEID</b> en pijltjestoetsen <b>SNELHEID OMHOOG</b> en <b>SNELHEID OMLAAG</b>	<p>Druk op een van drie toetsen tijdens een training zodat de loopband met een vooraf ingestelde waarde begint. De vooraf ingestelde waarden zijn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 mph / 5 kph</li> <li>• 5 mph / 8 kph</li> <li>• 7 mph / 11 kph</li> </ul> <p>Gebruik de pijltjes omhoog en omlaag om de snelheid te verhogen/verlagen.</p> <p><b>OPMERKING:</b> Aanvullende bevestigingsstap voor deze snelheidstoetsen kan ingeschakeld worden bij managersconfiguratie.</p>
17	Pijltjestoetsen <b>TIJD OMHOOG</b> en <b>TIJD OMLAAG</b>	Met de pijltoetsen omhoog en omlaag kunt u de trainings- / afkoeltijd verhogen of verlagen.
18	Schakelknoppen	Te gebruiken om te schakelen tussen metriecken.

## Console-overzicht - Fietsen en Cross-Trainers



1	LED-display	ToontRPM, MPH/KPH, Calorieën, Afstand, Resterende tijd / Verstreken tijd, Niveau, Watts, Hartslag
2	Profielvenster	Het profiel van de huidige geselecteerde training wordt getoond. Volumeveranderingen worden ook getoond.
3	<b>TRAININGSELECTIE</b> -toetsen en pijltjestoetsen <b>OMHOOG</b> en <b>OMLAAG</b>	Selecteer een van de trainingscategorieën: Handmatig, Power, Hartslag, Helling, Doel + Fitheidstest. Met de pijltoetsen omhoog en omlaag kunt u door de trainingen in de categorieën bladeren.
4	Bluetooth	Koppel Bluetooth audioapparaten en draadloze hartslagbanden.
5	<b>GA</b>	Druk hier om automatisch een Snelstart-training te beginnen. Druk hier om een gepauzeerde training te hervatten.
6	<b>STOP</b>	Druk eenmaal op deze toets tijdens een training om de training te onderbreken. Druk hier tijdens pauze om de training te stoppen.

7	<b>AFKOELEN</b>	Druk hier om de afkoelmodus te activeren tijdens een training.
8	Koppelen mobiel apparaat	Koppel uw mobiel apparaat aan de console via Bluetooth nabijheid of NFC om in te loggen en de het volgen van de training via de Life Fitness Connect-app.
9	Leesrek/tablethouder	Plaats traditioneel leesmateriaal of mobiele apparaten en tablets in deze ingebouwde houder.
10	USB-poort	Een afgedekte USB-poort voor het opladen van apparaten en het updaten van software.
11	Audio-ingang	Een afgedekte 3,5 mm hoofdtelefoonaansluiting voor bedrade audio headsets.
12	Apple Watch	Koppel uw Apple Watch aan de console om de training te volgen en realtime gegevens te delen via Apple GymKit.
13	Mediabediening	Geïntegreerde TV-bediening: stroom, kanaal omhoog/omlaag, volume omhoog/omlaag, closed caption (CC). Deze knoppen bedienen ook het volume en kanaal op een MyE-apparaat.
14	Numeriek toetsenbord	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Te gebruiken voor het instellen van de training precieze weerstandsaanpassingen.</li> <li>• <b>Enter:</b> Druk op <b>Enter</b> om de selectie te bevestigen wanneer hierom gevraagd wordt.</li> <li>• <b>Voer gewicht in:</b> Voer gewicht in op ieder moment tijdens de training voor preciezere caloriegegevens.</li> </ul>
15	Pijltjestoetsen <b>NIVEAU OMHOOG</b> en <b>NIVEAU OMLAAG</b>	Gebruik de pijltjes omhoog en omlaag om de niveaus te verhogen/verlagen.
16	Pijltjestoetsen <b>TIJD OMHOOG</b> en <b>TIJD OMLAAG</b>	Met de pijltoetsen omhoog en omlaag kunt u de trainings- / afkoeltijd verhogen of verlagen.
17	Schakelknoppen	Te gebruiken om te schakelen tussen metriecken.

## Console-overzicht - PowerMill



1	LED-display	Toont Voet / Meters / Totaal Stappen / Calorieën, SPM, Resterende tijd / Verstreken tijd, Niveau, Verdiepingen beklommen / Hartslag
2	Profielvenster	Het profiel van de huidige geselecteerde training wordt getoond. Volumeveranderingen worden ook getoond.
3	<b>TRAININGSELECTIE</b> -toetsen en pijltjestoetsen <b>OMHOOG</b> en <b>OMLAAG</b>	Selecteer een van de trainingscategorieën: Handmatig, Power, Hartslag, Helling, Doel + Fitheidstest. Met de pijltoetsen omhoog en omlaag kunt u door de trainingen in de categorieën bladeren.
4	Bluetooth	Koppel Bluetooth audioapparaten en draadloze hartslagbanden.
5	<b>GA</b>	Druk hier om automatisch een Snelstart-training te beginnen. Druk hier om een gepauzeerde training te hervatten.
6	<b>STOP</b>	Druk eenmaal op deze toets tijdens een training om de training te onderbreken. Druk hier tijdens pauze om de training te stoppen.

7	<b>AFKOELEN</b>	Druk hier om de afkoelmodus te activeren tijdens een training.
8	Koppelen mobiel apparaat	Koppel uw mobiel apparaat aan de console via Bluetooth nabijheid of NFC om in te loggen en de het volgen van de training via de Life Fitness Connect-app. .
9	Leesrek/tablethouder	Plaats traditioneel leesmateriaal of mobiele apparaten en tablets in deze ingebouwde houder.
10	USB-poort	Een afgedekte USB-poort voor het opladen van apparaten en het updaten van software.
11	Audio-ingang	Een afgedekte 3,5 mm hoofdtelefoonaansluiting voor bedrade audio headsets.
12	Apple Watch	Koppel uw Apple Watch aan de console om de training te volgen en realtime gegevens te delen via Apple GymKit.
13	Mediabediening	Geïntegreerde TV-bediening: stroom, kanaal omhoog/omlaag, volume omhoog/omlaag, closed caption (CC). Deze knoppen bedienen ook het volume en kanaal op een MyE-apparaat.
14	Numeriek toetsenbord	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Te gebruiken voor het instellen van de training precieze weerstandsaanpassingen.</li> <li>• <b>Enter:</b> Druk op <b>Enter</b> om de selectie te bevestigen wanneer hierom gevraagd wordt.</li> <li>• <b>Voer gewicht in:</b> Voer gewicht in op ieder moment tijdens de training voor preciezere caloriegegevens.</li> </ul>
15	Pijltjestoetsen <b>NIVEAU OMHOOG</b> en <b>NIVEAU OMLAAG</b>	Gebruik de pijltjes omhoog en omlaag om de niveaus te verhogen/verlagen.
16	Pijltjestoetsen <b>TIJD OMHOOG</b> en <b>TIJD OMLAAG</b>	Met de pijltoetsen omhoog en omlaag kunt u de trainings- / afkoeltijd verhogen of verlagen.
17	Schakelknoppen	Te gebruiken om te schakelen tussen metriecken.

## Console-overzicht - Arc Trainer



1	LED-display	Toont SPM / Snelheid/ Calorieën, Helling, Resterende tijd / Verstreken tijd, Niveau, WATTS / Afstand/ Hartslag
2	Profielvenster	Het profiel van de huidige geselecteerde training wordt getoond. Volumeveranderingen worden ook getoond.
3	<b>TRAININGSELECTIE</b> -toetsen en pijltjestoetsen <b>OMHOOG</b> en <b>OMLAAG</b>	Selecteer een van de trainingscategorieën: Handmatig, Power, Hartslag, Helling, Doel + Fitheidstest. Met de pijltoetsen omhoog en omlaag kunt u door de trainingen in de categorieën bladeren.
4	Bluetooth	Koppel Bluetooth audioapparaten en draadloze hartslagbanden.
5	<b>GA</b>	Druk hier om automatisch een Snelstart-training te beginnen. Druk hier om een gepauzeerde training te hervatten.
6	<b>STOP</b>	Druk eenmaal op deze toets tijdens een training om de training te onderbreken. Druk hier tijdens pauze om de training te stoppen.

7	<b>AFKOELEN</b>	Druk hier om de afkoelmodus te activeren tijdens een training.
8	Koppelen mobiel apparaat	Koppel uw mobiel apparaat aan de console via Bluetooth nabijheid of NFC om in te loggen en de het volgen van de training via de Life Fitness Connect-app.
9	Leesrek/tablethouder	Plaats traditioneel leesmateriaal of mobiele apparaten en tablets in deze ingebouwde houder.
10	USB-poort	Een afgedekte USB-poort voor het opladen van apparaten en het updaten van software.
11	Audio-ingang	Een afgedekte 3,5 mm hoofdtelefoonaansluiting voor bedrade audio headsets.
12	Apple Watch	Koppel uw Apple Watch aan de console om de training te volgen en realtime gegevens te delen via Apple GymKit.
13	Mediabediening	Geïntegreerde TV-bediening: stroom, kanaal omhoog/omlaag, volume omhoog/omlaag, closed caption (CC). Deze knoppen bedienen ook het volume en kanaal op een MyE-apparaat.
14	Numeriek toetsenbord	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Te gebruiken voor het instellen van de training precieze weerstandsaanpassingen.</li> <li>• <b>Enter:</b> Druk op <b>Enter</b> om de selectie te bevestigen wanneer hierom gevraagd wordt.</li> <li>• <b>Voer gewicht in:</b> Voer gewicht in op ieder moment tijdens de training voor preciezere caloriegegevens.</li> </ul>
15	Pijltjestoetsen <b>NIVEAU OMHOOG</b> en <b>NIVEAU OMLAAG</b>	Gebruik de pijltjes omhoog en omlaag om de niveaus te verhogen/verlagen.
16	Pijltjestoetsen <b>TIJD OMHOOG</b> en <b>TIJD OMLAAG</b>	Met de pijltoetsen omhoog en omlaag kunt u de trainings- / afkoeltijd verhogen of verlagen.
17	Pijltjestoetsen <b>HELLING OMHOOG</b> en <b>HELLING OMLAAG</b>	Gebruik de pijltjes omhoog en omlaag om de helling te verhogen/verlagen.
18	Schakelknoppen	Te gebruiken om te schakelen tussen metrieken.

# 3. Trainingen

## Trainingslijsten

Loopband	Crosstrainer	Hometrainers	PowerMill	Arc Trainer
Snelstart	Snelstart	Snelstart	Snelstart	Snelstart
<b>Handmatig</b> Streefduur	<b>Handmatig</b> Streefduur	<b>Handmatig</b> Streefduur	<b>Handmatig</b> Streefduur	<b>Handmatig</b> Streefduur
<b>Heuvel</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rollende Heuvel</li> <li>• Interval Heuvel</li> <li>• Kilimanjaro</li> <li>• Willekeurige Heuvel</li> </ul>	<b>Heuvel</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rollende Heuvel</li> <li>• Interval Heuvel</li> <li>• Kilimanjaro</li> <li>• Willekeurige Heuvel</li> </ul>	<b>Heuvel</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rollende Heuvel</li> <li>• Interval Heuvel</li> <li>• Kilimanjaro</li> <li>• Willekeurige Heuvel</li> </ul>	<b>Heuvel</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rollende Heuvel</li> <li>• Interval Heuvel</li> <li>• Kilimanjaro</li> <li>• Willekeurige Heuvel</li> </ul>	<b>Heuvel</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Glute camp: Billen</li> <li>• Krachtstoot</li> <li>• Totaal Been</li> </ul>
<b>Interval</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoge intensiteit (HIIT)</li> <li>• Uithoudingsvermogen</li> </ul>	<b>Vermogen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Constante kracht (Handmatig)</li> <li>• Adaptieve kracht (Handmatig)</li> </ul>	<b>Vermogen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Constante kracht (Handmatig)</li> <li>• Adaptieve kracht (Handmatig)</li> </ul>	<b>Vermogen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoge intensiteit (HIIT)</li> <li>• Uithoudingsvermogen</li> </ul>	<b>Vermogen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Constante kracht (Handmatig)</li> <li>• Adaptieve kracht (Handmatig)</li> </ul>
<b>HR Training</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gevorderde HR</li> <li>• Gemiddelde HR</li> <li>• Aangepaste HR</li> </ul>	<b>HR Training</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gevorderde HR</li> <li>• Gemiddelde HR</li> <li>• Aangepaste HR</li> </ul>	<b>HR Training</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gevorderde HR</li> <li>• Gemiddelde HR</li> <li>• Aangepaste HR</li> </ul>	<b>HR Training</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gevorderde HR</li> <li>• Gemiddelde HR</li> <li>• Aangepaste HR</li> </ul>	<b>HR Training</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gevorderde HR</li> <li>• Gemiddelde HR</li> <li>• Aangepaste HR</li> </ul>
<b>Doel+</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Distance Goal (Streefafstand)</li> <li>• Calories Goal (Gewenst aantal calorieën)</li> <li>• Klimdoel</li> </ul>	<b>Doel+</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Distance Goal (Streefafstand)</li> <li>• Calories Goal (Gewenst aantal calorieën)</li> <li>• Hoge intensiteit (HIIT)</li> <li>• Uithoudingsvermogen</li> <li>• Omgekeerde training</li> </ul>	<b>Doel+</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Distance Goal (Streefafstand)</li> <li>• Calories Goal (Gewenst aantal calorieën)</li> <li>• Hoge intensiteit (HIIT)</li> <li>• Uithoudingsvermogen</li> </ul>	<b>Doel+</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoogtedoel</li> <li>• Calories Goal (Gewenst aantal calorieën)</li> <li>• Klimdoel</li> </ul>	<b>Doel+</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Distance Goal (Streefafstand)</li> <li>• Calories Goal (Gewenst aantal calorieën)</li> <li>• Hoge intensiteit (HIIT)</li> <li>• Uithoudingsvermogen</li> </ul>

Loopband	Crosstrainer	Hometrainers	PowerMill	Arc Trainer
<p><b>Conditietest</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• LF Fit-test</li> <li>• U.S. Navy Physical Fitness Test (fysieke conditietest van de Amerikaanse zeemacht)</li> <li>• U.S. Army Physical Fitness Test (fysieke conditietest van de Amerikaanse krijgsmacht)</li> <li>• U.S. Marines Physical Fitness Test (fysieke conditietest van de Amerikaanse zeemacht)</li> <li>• Air Force Fitness Test (fysieke conditietest van Amerikaanse luchtmacht)</li> <li>• WFI Submax Protocol</li> <li>• Physical Efficiency Battery (fysieke efficiëntietests)</li> <li>• IPPT Fit-test</li> </ul>	<p><b>Conditietest</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• LF Fit-test</li> <li>• U.S. Navy Physical Fitness Test (fysieke conditietest van de Amerikaanse zeemacht)</li> </ul>	<p><b>Conditietest</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• LF Fit-test</li> <li>• U.S. Navy Physical Fitness Test (fysieke conditietest van de Amerikaanse zeemacht)</li> </ul>	<p><b>Conditietest</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• LF Fit-test</li> <li>• WFI Submax Protocol</li> <li>• CPAT</li> </ul>	<p><b>Conditietest</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• LF Fit-test</li> </ul>

## Beschrijving trainingen

**OPMERKING:** Beschikbare trainingscategorieën en trainingen variëren afhankelijk van basistype. Zie [Trainingslijsten](#).

<b>Snelstart</b>	
Handmatige training zonder trainingsinstellingen om direct te beginnen met trainen.	
<b>Handmatig</b>	
<b>Streefduur</b>	Handmatige training die eindigt na een specifieke tijdsduur als enige eis.
<b>Heuvel</b>	
<b>Rollende Heuvel</b>	Gemiddelde intensiteit herhalende heuveltraining.
<b>Kilimanjaro</b>	Hoge intensiteit herhalende heuveltraining.
<b>Willekeurige Heuvel</b>	Iedere keer een nieuwe training. Helling neemt toe en af in willekeurige patronen.
<b>Interval Heuvel</b>	Intervaltraining met heuvels die in intensiteit toenemen.
<b>Glute camp</b>	Progressieve weerstand en helling om de heupextensors te trainen.
<b>Krachtstoot</b>	Korte hoge intensiteit intervallen om kracht te ontwikkelen.
<b>Totaal Been</b>	Wisselende weerstand en hellingsintervallen om gericht spieren te veranderen.
<b>Interval / Kracht</b>	
<b>Hoge intensiteit (HIIT)</b>	Hoge intensiteit intervaltraining met 2 niveaus / 2 snelheden. Ratio: 1:3 (30 seconden actief: 90 seconden herstel). Voer een snelheid in die moeilijk vol te houden is langer dan een minuut. Voer een herstel- of loopsnelheid in. Deze training is bedoeld om uw maximale snelheid en VO2 te maximaliseren.
<b>Uithoudingsvermogen Intensiteit (LIIT)</b>	Gemiddelde intensiteit intervaltraining met 2 niveaus / 2 snelheden. Ratio: 3:1 (180 seconden actief: 60 seconden herstel). Voer een snelheid in die moeilijk 5 km vol te houden is. Voer een herstelsnelheid in. Deze training is bedoeld om uw uithoudingsvermogen op de 5 km of langer te verbeteren.
<b>Constante kracht (Handmatig)</b>	Kracht blijft constant tijdens snelheden. Ideale training om constante intensiteit te handhaven.
<b>Adaptieve kracht (Handmatig)</b>	Kracht neemt nog meer toe met hoge snelheden. Goed voor intervaltraining.
<b>HR Training</b>	
<b>Gevorderde HR</b>	Weerstand / Helling wordt aangepast om 80% van max. HR te bereiken.
<b>Gemiddelde HR</b>	Weerstand / Helling wordt aangepast om 65% van max. HR te bereiken.
<b>Aangepaste HR</b>	Kies een doel-HR en weerstand / helling wordt aangepast.
<b>Doelen+</b>	
<b>Distance Goal (Streefafstand)</b>	Training die eindigt na een specifiek afgelegde afstand als enige eis.
<b>Calories Goal (Gewenst aantal calorieën)</b>	Training die eindigt na het verbranden van een specifieke hoeveelheid calorieën als enige eis.
<b>Klimdoel</b>	Training die eindigt na een specifiek geklommen hoogte als enige eis.
<b>Omgekeerde training</b>	Programma geeft aan wanneer naar voren te gaan en wanneer terug.

<b>Fittests</b>	
<b>Life Fitness-conditietest</b>	Met een 5-minuten durende submaximale test om VO2 max. te voorspellen wordt de cardiovasculaire conditie gemeten en kunnen om de 4-6 weken verbeteringen in het uithoudingsvermogen worden gemeten. Zie <a href="#">Life Fitness-conditietest</a> voor meer informatie.
<b>U.S. Navy FYSIEKE VAARDIGHEIDSTEST (Physical Readiness Test, PRT)</b>	Het is een 5-minuten durende test gebaseerd op de tijd waarin de vereiste afstand wordt afgelegd. De test wordt door de Amerikaanse marine en marineopleidingen gebruikt om het aërobe vermogen te meten.
<b>U.S. Army Physical Fitness Test (fysieke conditietest van de Amerikaanse krijgsmacht, PFT)</b>	Een 5-minuten durende fysieke prestatietest ter beoordeling van het uithoudingsvermogen van de spieren en de fitheid van hart en longen.
<b>U.S. Marines FYSIEKE CONDITIETEST (Physical Fitness Test, PFT)</b>	Een fysieke prestatietest ter beoordeling van het uithoudingsvermogen van de spieren en de fitheid van hart en longen.
<b>Air Force Fitness Test (fysieke conditietest van Amerikaanse luchtmacht)</b>	Een fysieke prestatietest ter beoordeling van het uithoudingsvermogen van de spieren en de fitheid van hart en longen.
<b>WFI Submax Protocol</b>	Een submax-test met beoordeling om de aerobische capaciteiten van een brandweerman te voorspellen. Deze test verhoogt de snelheid en helling automatisch (alleen loopband) tot een streefhartslag is bereikt. Deze evaluatie vervangt de Gerkin-test. Zodra de streefhartslag meer dan 15 seconden wordt overschreden, gaat het programma in een afkoelingsmodus.
<b>Physical Efficiency Battery (PEB, of fysieke efficiëntietesten)</b>	Die worden toegepast bij de Amerikaanse federale ordehandhaving, de Amerikaanse FBI (Federal Bureau of Investigation) en andere federale organisaties voor het in dienst nemen en houden van personeel op federaal niveau.
<b>Individual Physical Proficiency Test (Individuele vaardigheidstest, IPPT)</b>	Is het gedeelte van 2,4 kilometer van een standaard conditietest die wordt gebruikt door de strijdkrachten, politie en civiele bescherming van Singapore.
<b>Candidate Physical Ability Test (Test van het fysieke vermogen van kandidaten)</b>	Wordt gebruikt om het vermogen te voorspellen om elementaire brandbestrijdingstaken uit te voeren, ontwikkeld door de International Association of Fire Fighters. De test begint met een opwarmperiode van 20 seconden met een ingestelde stappensnelheid van 50 stappen per minuut, gevolgd door de 3 minuten durende test met een ingestelde stappensnelheid van 60 stappen per minuut.

## Life Fitness-conditietest

- Met de Life Fitness-conditietest wordt uw cardiovasculaire activiteit gemeten. Dit kan worden gebruikt voor het meten van verbeteringen en het uithoudingsvermogen om de 4 tot 6 weken.
- De Fit Test wordt beschouwd als een submax VO<sub>2</sub>-test (zuurstofvolumetest) die meet hoe goed het hart de getrainde spieren van zuurstofrijk bloed voorziet, en hoe efficiënt die spieren zuurstof uit het bloed opnemen.
- Artsen en fysiologen beschouwen deze test in het algemeen als een goede meting van aerobe capaciteit.
- De training duurt in totaal 5 minuten.
- Het is belangrijk dat de Fit Test steeds onder vergelijkbare omstandigheden wordt uitgevoerd. Voor het meest nauwkeurige resultaat dient u de Fit Test op drie achtereenvolgende dagen uit te voeren en uit te gaan van het gemiddelde van de drie scores.
- Om een goede score voor de Fit Test te krijgen, moet u tijdens de training binnen een hartslagzone blijven van 60 tot 85% van de theoretische maximale hartslag (HRmax).

De gebruiker moet de handsensoren vasthouden wanneer hiervoor een melding verschijnt of een Polar-telemetriehartslagborstband dragen, omdat de testscore wordt berekend op basis van een hartslagmeting.

**OPMERKING:** De training wordt stopgezet als er na 2,5 minuut geen hartslag wordt gemeten.

Uw hartslag hangt af van een groot aantal factoren, zoals:

- hoe lang u de vorige nacht hebt geslapen (minstens 7 uur wordt aanbevolen)
- het tijdstip van de dag
- hoe lang geleden u hebt gegeten (het wordt aanbevolen om 2 - 4 uur te wachten na de laatste maaltijd)
- hoe lang geleden u een cafeïnehoudende drank of alcohol hebt gedronken of een sigaret hebt gerookt (minstens 4 uur wachten wordt aanbevolen)
- hoe lang geleden u voor het laatst getraind hebt (minstens 6 uur wachten wordt aanbevolen)

De aanbevolen inspanningsniveaus moeten worden gebruikt als richtlijn voor het instellen van de conditietest. Het doel is om de hartslag van de gebruiker te verhogen tot een niveau dat tussen 60 en 85% van zijn of haar theoretische maximale hartslag ligt.

	Inactief	Actief	Zeer actief
<b>Loopband</b>	2 - 3 mph (3,2 - 4,8 km/u)	3 - 4 mph (4,8 - 6,4 km/u)	3,5 - 4,5 mph (5,6 - 7,2 km/u)
<b>Cross-Trainer</b>	L 2-4 mannen L 1-2 vrouwen	L 3-10 mannen L 2-5 vrouwen	L 7-15 mannen L 3-10 vrouwen
<b>Lifecycle Exercise Hometrainers</b>	L 4-6 mannen L 2-4 vrouwen	L 5-10 mannen L 3-7 vrouwen	L 8-14 mannen L 6-10 vrouwen
<b>PowerMill Climber</b>	L1 - L4	L3 - L7	L6 - L11
<b>Arc Trainer</b>	L 2-4 mannen L 1-2 vrouwen	L 3-10 mannen L 2-5 vrouwen	L 7-15 mannen L 3-10 vrouwen

Gebruik deze aanvullende richtlijnen binnen elk voorgesteld bereik:

Onderste helft van bereik	Bovenste helft van bereik
hogere leeftijd	lagere leeftijd
lager gewicht	hoger gewicht (gebruik in gevallen van zeer hoog gewicht de onderste helft van het bereik)
korter	langer

5 minuten na afloop van de CONDITIE TEST wordt een score en een beoordeling van de CONDITIE TEST weergegeven.

De geschatte VO<sub>2</sub>max-scores kunnen op stationaire hometrainers 10 tot 15% lager zijn dan de resultaten bij andere cardiovasculaire apparatuur van Life Fitness. Training op een vaststaande trainingsfiets veroorzaakt meer geïsoleerde

vermoeidheid van de quadriceps vergeleken met wandelen/lopen op een loopband of het gebruik van een fiets. Deze grotere vermoeidheid komt overeen met lagere geschatte VO2 max-scores.

### Relatief conditieniveau voor MANNEN

Beoordeling	Elite	Uitstekend	Zeergoed	Boven het gemiddelde	Gemiddeld	Onder het gemiddelde	Laag	Zeergoed
Geschatte VO2max (ml/kg/min) per leeftijdscategorie								
20 - 29 jaar	55+	53 - 54	50 - 52	45 - 49	40 - 44	38 - 39	35 - 37	<35
30 - 39 jaar	52+	50 - 51	48 - 49	43 - 47	38 - 42	36 - 37	34 - 35	<34
40 - 49 jaar	51+	49 - 50	46 - 48	42 - 45	37 - 41	34 - 36	32 - 33	<32
50 - 59 jaar	47+	45 - 46	43 - 44	39 - 42	34 - 38	32 - 33	29 - 31	<29
60+ jaar	43+	41 - 42	39 - 40	35 - 38	31 - 34	29 - 30	26 - 28	<26

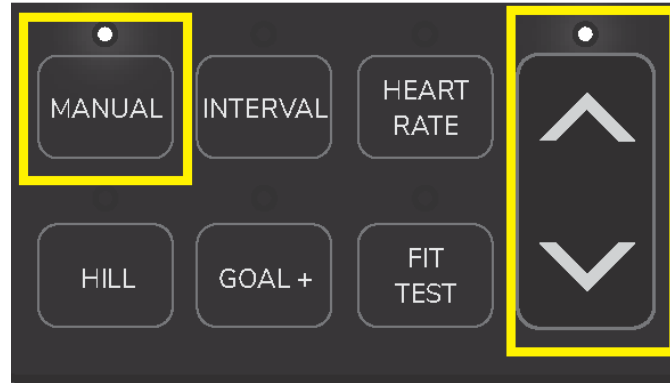
### Relatief conditieniveau voor VROUWEN

Beoordeling	Elite	Uitstekend	Zeergoed	Boven het gemiddelde	Gemiddeld	Onder het gemiddelde	Laag	Zeergoed
Geschatte VO2max (ml/kg/min) per leeftijdscategorie								
20 - 29 jaar	47+	45 - 46	43 - 44	38 - 42	33 - 37	31 - 32	28 - 30	<28
30 - 39 jaar	44+	42 - 43	40 - 41	36 - 39	31 - 35	29 - 30	27 - 28	<27
40 - 49 jaar	42+	40 - 41	38 - 39	34 - 37	30 - 33	28 - 29	25 - 27	<25
50 - 59 jaar	37+	35 - 36	33 - 34	30 - 32	26 - 29	24 - 25	22 - 23	<22
60+ jaar	35+	33 - 34	31 - 32	27 - 30	24 - 26	22 - 23	20 - 21	<20

Life Fitness heeft deze beoordelingsschaal ontwikkeld gebaseerd op de distributie (percentielen) van de VO2-max-waarde waarnaar verwezen wordt in de "Guidelines for Exercise Testing and Prescription (Richtlijnen voor het testen en voorschrijven van training)" van het American College of Sports Medicine (8e editie 2010). Deze is bedoeld om een kwalitatieve beschrijving te geven van de geschatte VO2-max-waarde van een gebruiker en om het aanvankelijke conditieniveau te beoordelen en de verbetering te volgen.

# Instellen training - loopband

## Handmatige trainingen (Loopband)



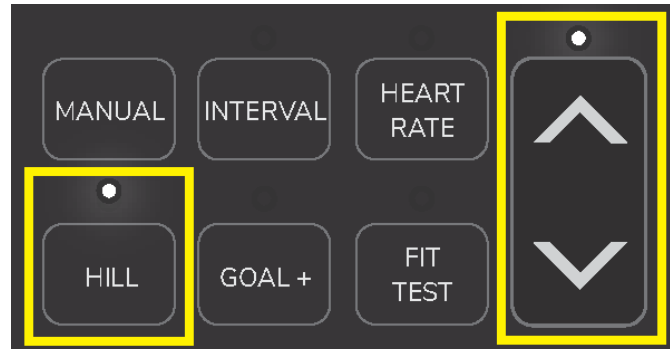
1. Druk op de **Handmatige** trainingsselectietoets.
2. Gebruik de **pijltjestoetsen Trainingsselectie Omhoog en Omlaag** om te bladeren totdat de gewenste **Tijd** getoond wordt.
3. Druk op **Enter**.

Training	Gebruikersinvoer	
Streefduur	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Tijd</b></li></ul>	Voer een bereik in van 1-60 minuten op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of <b>gebruik de pijltjestoetsen Snelheid Omhoog en Omlaag</b> . De standaardinstelling is 30 minuten. Druk op <b>Enter</b> .
	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Gewicht</b></li></ul>	Voer een bereik in tussen 75-400 lbs. (34 - 180 kg) op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of gebruik de <b>pijltjestoetsen Snelheid Omhoog en Omlaag</b> . De standaardinstelling is 165 lbs. (75 kg). Druk op <b>Enter</b> .

Tijdens de training kunnen gebruikers het volgende instellen:

- **Snelheid** (in stappen van 0,1 mph / 0,1 kph) op het **Numeriek toetsenbord**, **pijltjestoetsen Snelheid Omhoog en Omlaag** of **Snelle snelheidstoetsen**.
- **Helling** (in stappen van 0,5%) met de **pijltjestoetsen Helling Omhoog en Omlaag** of **Snelle hellingstoetsen**.
- **Tijd** in stappen van een minuut met de **pijltjestoetsen Omhoog en Omlaag** of **Numeriek toetsenbord**.

## Heuveltrainingen (Loopband)



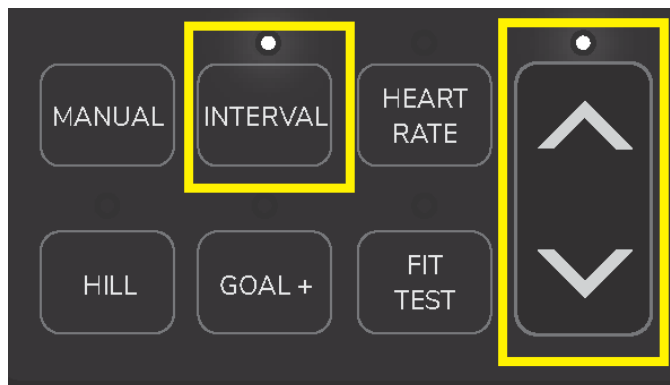
1. Druk op de **Heuvel** trainingsselectietoets.
2. Gebruik de **pijltjestoetsen Trainingsselectie Omhoog en Omlaag** om te bladeren totdat de gewenste training getoond wordt.
3. Druk op **Enter**.

Training	Gebruikersinvoer	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rollende Heuvel</li> <li>• Interval Heuvel</li> <li>• Kilimanjaro</li> <li>• Willekeurige Heuvel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intensiteitsniveau</li> </ul>	Voer een intensiteitsniveau in tussen 1-15 op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of gebruik de <b>pijltjestoetsen Snelheid Omhoog en Omlaag</b> . De standaardinstelling is 1. Druk op <b>Enter</b> <b>OPMERKING:</b> Het profielvoorbeeldvenster toont de maximale helling die correleert met de intensiteitsniveau om te helpen met de selectie.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tijd</li> </ul>	Voer een bereik in van 1-60 minuten op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of gebruik de pijltjestoetsen <b>Snelheid Omhoog en Omlaag</b> . De standaardinstelling is 30 minuten. Druk op <b>Enter</b> .
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gewicht</li> </ul>	Voer een bereik in tussen 75-400 lbs. (34 - 180 kg) op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of gebruik de <b>pijltjestoetsen Snelheid Omhoog en Omlaag</b> . De standaardinstelling is 165 lbs. (75 kg). Druk op <b>Enter</b> .

Tijdens de training kunnen gebruikers het volgende instellen:

- **Snelheid** (in stappen van 0,1 mph / 0,1 kph) op het **Numeriek toetsenbord**, **pijltjestoetsen Snelheid Omhoog en Omlaag** of **Snelle snelheidstoetsen**.
- **Helling** (in stappen van 0,5%) met de **pijltjestoetsen Helling Omhoog en Omlaag** of **Snelle hellingstoetsen**.
- **Tijd** in stappen van een minuut met de **pijltjestoetsen Omhoog en Omlaag** of **Numeriek toetsenbord**.

## Intervaltrainingen (Loopband)



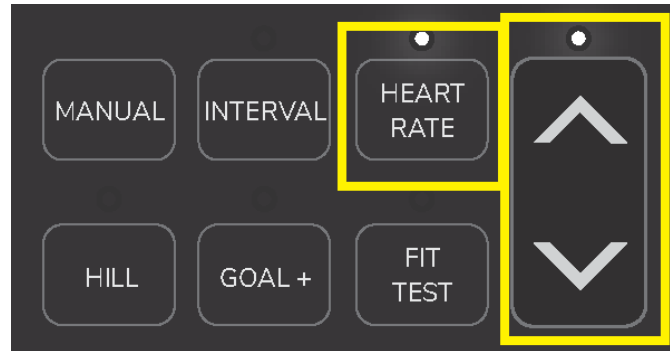
1. Druk op de **Interval** trainingsselectietoets.
2. Gebruik de **pijltjestoetsen Trainingsselectie Omhoog en Omlaag** om te bladeren totdat de gewenste training getoond wordt.
3. Druk op **Enter**.

Trainingen	Gebruikersinvoer	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoge intensiteit (HIIT)</li> <li>• Uithoudingsvermogen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intervallen</li> </ul>	Voer een bereik in van 4-15 op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of gebruik de <b>pijltjestoetsen Snelheid Omhoog en Omlaag</b> . De standaardinstelling is 8. Druk op <b>Enter</b> .
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Snelheid (Actief)</li> </ul>	Voer een snelheidsbereik in van 0,6-14 mph (0,9-23 kph) op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of gebruik de <b>pijltjestoetsen Snelheid Omhoog en Omlaag</b> . Druk op <b>Enter</b> .
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Snelheid (Herstel)</li> </ul>	Voer een herstelsnelheid in op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of gebruik de <b>pijltjestoetsen Snelheid Omhoog en Omlaag</b> . Druk op <b>Enter</b> .
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gewicht</li> </ul>	Voer een bereik in tussen 75-400 lbs. (34 - 180 kg) op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of gebruik de <b>pijltjestoetsen Snelheid Omhoog en Omlaag</b> . De standaardinstelling is 165 lbs. (75 kg). Druk op <b>Enter</b> .
Bericht wordt weergegeven: <i>Waarschuwing: Snelheid neemt automatisch toe tijdens dit programma. Druk op Enter om te accepteren.</i> Druk op <b>Enter</b> .		

Tijdens de training kunnen gebruikers het volgende instellen:

- **Snelheid** (in stappen van 0,1 mph / 0,1 kph) op het **Numeriek toetsenbord, pijltjestoetsen Snelheid Omhoog en Omlaag** of **Snelle snelheidstoetsen**.  
**OPMERKING:** Snelheid gaat automatisch standaard terug naar de originele actieve en herstelsnelheid op het geprogrammeerde tijdstip.
- **Helling** (in stappen van 0,5%) met de **pijltjestoetsen Helling Omhoog en Omlaag** of **Snelle hellingstoetsen**.
- **Tijd** in stappen van een minuut met de **pijltjestoetsen Omhoog en Omlaag** of **Numeriek toetsenbord**.

## Hartslagtrainingen (Loopband)



1. Druk op de **Hartslag** trainingsselectietoets.
2. Gebruik de **pijltjestoetsen Trainingsselectie Omhoog en Omlaag** om te bladeren totdat de gewenste training getoond wordt.
3. Druk op **Enter**.

Training	Gebruikersinvoer	
• <b>Gevorderd</b>	• <b>Tijd</b>	Voer een bereik in van 1-60 minuten op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of gebruik de pijltjestoetsen <b>Snelheid Omhoog en Omlaag</b> . De standaardinstelling is 30 minuten. Druk op <b>Enter</b> .
	• <b>Gewicht</b>	Voer een bereik in tussen 75-400 lbs. (34 - 180 kg) op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of gebruik de <b>pijltjestoetsen Snelheid Omhoog en Omlaag</b> . De standaardinstelling is 165 lbs. (75 kg). Druk op <b>Enter</b> .
	• <b>Age (leeftijd)</b>	Voer de leeftijd in op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of gebruik de <b>pijltjestoetsen Snelheid Omhoog en Omlaag</b> . Leeftijd bereik is 10-99. De standaardinstelling is 40. Druk op <b>Enter</b> .
	• <b>Snelheid (Start)</b>	Voer een snelheidsbereik in van 2-4,5 mph (3,2-7,2 kph) op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of gebruik de <b>pijltjestoetsen Snelheid Omhoog en Omlaag</b> . De standaard instelling is 2 mph (3,2 kph). Druk op <b>Enter</b> .
	• <b>Hartslag</b>	Voer een maximale hartslag in van 80-190 bpm op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of gebruik de <b>pijltjestoetsen Snelheid Omhoog en Omlaag</b> . De standaardinstelling is 144 bpm. Druk op <b>Enter</b> .

Training	Gebruikersinvoer	
• Gemiddeld	• Tijd	Voer een bereik in van 1-60 minuten op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of gebruik de pijltjestoetsen <b>Snelheid Omhoog en Omlaag</b> . De standaardinstelling is 30 minuten. Druk op <b>Enter</b> .
	• Gewicht	Voer een bereik in tussen 75-400 lbs. (34 - 180 kg) op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of gebruik de pijltjestoetsen <b>Snelheid Omhoog en Omlaag</b> . De standaardinstelling is 165 lbs. (75 kg). Druk op <b>Enter</b> .
	• Age (leeftijd)	Voer de leeftijd in op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of gebruik de pijltjestoetsen <b>Snelheid Omhoog en Omlaag</b> . Leeftijd bereik is 10-99. De standaardinstelling is 40. Druk op <b>Enter</b> .
	• Snelheid (Start)	Voer een snelheidsbereik in van 2-4,5 mph (3,2-7,2 kph) op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of gebruik de pijltjestoetsen <b>Snelheid Omhoog en Omlaag</b> . De standaard instelling is 2 mph (3,2 kph). Druk op <b>Enter</b> .
	• Hartslag	Voer een maximale hartslag in van 80-190 bpm op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of gebruik de pijltjestoetsen <b>Snelheid Omhoog en Omlaag</b> . De standaardinstelling is 117 bpm. Druk op <b>Enter</b> .
• Aangepast	• Tijd	Voer een bereik in van 1-60 minuten op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of gebruik de pijltjestoetsen <b>Snelheid Omhoog en Omlaag</b> . De standaardinstelling is 30 minuten. Druk op <b>Enter</b> .
	• Gewicht	Voer een bereik in tussen 75-400 lbs. (34 - 180 kg) op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of gebruik de pijltjestoetsen <b>Snelheid Omhoog en Omlaag</b> . De standaardinstelling is 165 lbs. (75 kg). Druk op <b>Enter</b> .
	• Age (leeftijd)	Voer de leeftijd in op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of gebruik de pijltjestoetsen <b>Snelheid Omhoog en Omlaag</b> . Leeftijd bereik is 10-99. De standaardinstelling is 40. Druk op <b>Enter</b> .
	• Snelheid (Start)	Voer een snelheidsbereik in van 2-4,5 mph (3,2-7,2 kph) op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of gebruik de pijltjestoetsen <b>Snelheid Omhoog en Omlaag</b> . De standaard instelling is 2 mph (3,2 kph). Druk op <b>Enter</b> .
	• Hartslag	Voer een maximale hartslag in van 80-190 bpm op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of gebruik de pijltjestoetsen <b>Snelheid Omhoog en Omlaag</b> . De standaardinstelling is 120 bpm. Druk op <b>Enter</b> .

### Theoretische maximale hartslag en streefhartslag

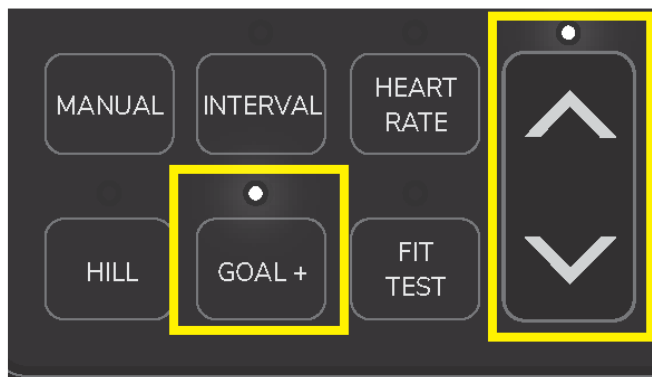
Raadpleeg de onderstaande tabel voor de theoretische maximale hartslagen en streefhartslagen. Vermeld als BPM (slagen per minuut).

Leeftijd	Theoretische maximale hartslag	65% (Moderate Burn (Gemiddelde verbranding))	80% (Vigorous Burn (Intense verbranding))
10	200	130	160
20	194	126	155
30	187	121	149

<b>Leeftijd</b>	<b>Theoretische maximale hartslag</b>	<b>65% (Moderate Burn (Gemiddelde verbranding))</b>	<b>80% (Vigorous Burn (Intense verbranding))</b>
40	180	117	144
50	173	113	139
60	167	108	133
70	160	104	128
80	153	100	123
90	147	95	117
99	141	91	112

Draag de optionele Polar®-telemetrieborstband of pak de Lifepulse™-sensoren vast, zodat de ingebouwde computer de hartslag kan meten tijdens de training. De computer past automatisch de hellingsgraad aan (alleen loopband) om de streefhartslag op basis van de werkelijke hartslag aan te houden.

## Doelen + Trainingen (Loopband)



1. Druk op de **Goal +** trainingsselectietoets.
2. Gebruik de **pijltjestoetsen Trainingsselectie Omhoog en Omlaag** om te bladeren totdat de gewenste training getoond wordt.
3. Druk op **Enter**.

Training	Gebruikersinvoer	
Distance Goal (Streefafstand)	• Afstand	Voer een bereik in van 0,5-30 mijl (0,8-48 km) op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of gebruik de <b>pijltjestoetsen Snelheid Omhoog en Omlaag</b> . Standaard is 3 mijl (4,8 km). Druk op <b>Enter</b> .
	• Gewicht	Voer een bereik in tussen 75-400 lbs. (34 - 180 kg) op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of gebruik de <b>pijltjestoetsen Snelheid Omhoog en Omlaag</b> . De standaardinstelling is 165 lbs. (75 kg). Druk op <b>Enter</b> .
Calories Goal (Gewenst aantal calorieën)	• Calorie	Voer een bereik in van 50-1.500 op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of gebruik de <b>pijltjestoetsen Snelheid Omhoog en Omlaag</b> . De standaardinstelling is 300. Druk op <b>Enter</b> .
	• Gewicht	Voer een bereik in tussen 75-400 lbs. (34 - 180 kg) op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of gebruik de <b>pijltjestoetsen Snelheid Omhoog en Omlaag</b> . De standaardinstelling is 165 lbs. (75 kg). Druk op <b>Enter</b> .
Klimdoel	• Hoogte	Voer een bereik in tussen 50-5.000 voet op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of gebruik de <b>pijltjestoetsen Snelheid Omhoog en Omlaag</b> . De standaardinstelling is 1.000 voet. Druk op <b>Enter</b> .
	• Gewicht	Voer een bereik in tussen 75-400 lbs. (34 - 180 kg) op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of gebruik de <b>pijltjestoetsen Snelheid Omhoog en Omlaag</b> . De standaardinstelling is 165 lbs. (75 kg). Druk op <b>Enter</b> .

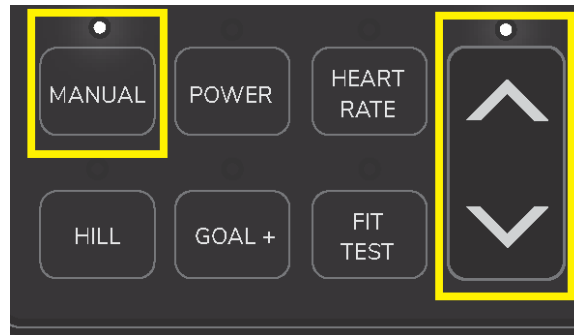
Tijdens de training kunnen gebruikers het volgende instellen:

- **Snelheid** (in stappen van 0,1 mph / 0,1 kph) op het **Numeriek toetsenbord**, **pijltjestoetsen Snelheid Omhoog en Omlaag** of **Snelle snelheidstoetsen**.
- **Helling** (in stappen van 0,5%) met de **pijltjestoetsen Helling Omhoog en Omlaag** of **Snelle hellingstoetsen**.
- **Tijd** in stappen van een minuut met de **pijltjestoetsen Omhoog en Omlaag** of **Numeriek toetsenbord**.

## Instellen training - uitgezonderd loopband

**OPMERKING:** Beschikbare training varieert afhankelijk van het basistype (Cross-Trainers, Fietstrainer, Ligfiets, Powermill Climber en Arc Trainer)

### Handmatige trainingen (Niet-loopband)



1. Druk op de **Handmatige** trainingsselectietoets.
2. Gebruik de **pijltjestoetsen Trainingsselectie Omhoog en Omlaag** om te bladeren totdat de gewenste **Tijd** getoond wordt.
3. Druk op **Enter**.

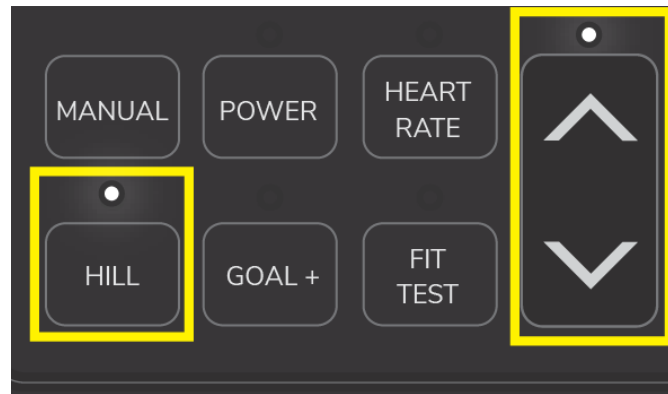
Training	Gebruikersinvoer	
Streefduur	• <b>Tijd</b>	Voer een bereik in van 1-60 minuten op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of gebruik de pijltjestoetsen <b>Omhoog en Omlaag</b> . De standaardinstelling is 30 minuten. Druk op <b>Enter</b> .
	• <b>Gewicht</b>	Voer een bereik in tussen 75-400 lbs. (34 - 180 kg) op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of gebruik de pijltjestoetsen <b>Niveau Omhoog en Omlaag</b> . De standaardinstelling is 165 lbs. (75 kg). Druk op <b>Enter</b> .
	• <b>Niveau</b>	Voer een bereik in van 1-25 op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of gebruik de pijltjestoetsen <b>Omhoog en Omlaag</b> . De standaardinstelling is 1. Druk op <b>Enter</b> .

Tijdens de training kunnen gebruikers het volgende instellen:

- **Niveau** op het **Numeriek toetsenbord** of gebruik de **pijltjestoetsen Niveau Omhoog en Omlaag**.
- **Tijd** in stappen van een minuut met de **pijltjestoetsen Omhoog en Omlaag** of **Numeriek toetsenbord**.

## Heuveltrainingen (Niet-loopband)

**OPMERKING:** Beschikbare trainingen variëren afhankelijk van basistype.



1. Druk op de **Heuvel** trainingsselectietoets.
2. Gebruik de **pijltjestoetsen Trainingsselectie Omhoog en Omlaag** om te bladeren totdat de gewenste training getoond wordt.
3. Druk op **Enter**.

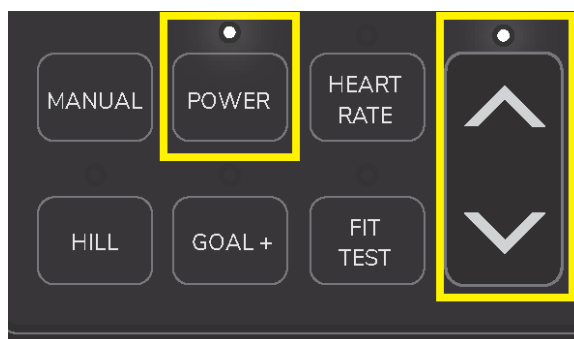
Training	Gebruikersinvoer	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rollende Heuvel</li> <li>• Interval Heuvel</li> <li>• Kiliminjaro</li> <li>• Willekeurige Heuvel</li> <li>• Glute camp</li> <li>• Krachtstoot</li> <li>• Totaal Been</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intensiteitsniveau</li> </ul>	Voer een intensiteitsniveau in tussen 1-25 op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of gebruik de <b>pijltjestoetsen Omhoog en Omlaag</b> . De standaardinstelling is 1. Druk op <b>Enter</b> <b>OPMERKING:</b> Het profielvoorbeeldvenster toont de maximale helling die correleert met de intensiteitsniveau om te helpen met de selectie.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tijd</li> </ul>	Voer een bereik in van 1-60 minuten op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of <b>gebruik de pijltjestoetsen Omhoog en Omlaag</b> . De standaardinstelling is 30 minuten. Druk op <b>Enter</b> .
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gewicht</li> </ul>	Voer een bereik in tussen 75-400 lbs. (34 - 180 kg) op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of gebruik de <b>pijltjestoetsen Niveau Omhoog en Omlaag</b> . De standaardinstelling is 165 lbs. (75 kg). Druk op <b>Enter</b> .

Tijdens de training kunnen gebruikers het volgende instellen:

- **Niveau** op het **Numeriek toetsenbord** of gebruik de **pijltjestoetsen Niveau Omhoog en Omlaag**.
- **Tijd** in stappen van een minuut met de **pijltjestoetsen Omhoog en Omlaag** of **Numeriek toetsenbord**.

## Krachttrainingen (Niet-loopband)

**OPMERKING:** Beschikbare trainingen variëren afhankelijk van basistype.



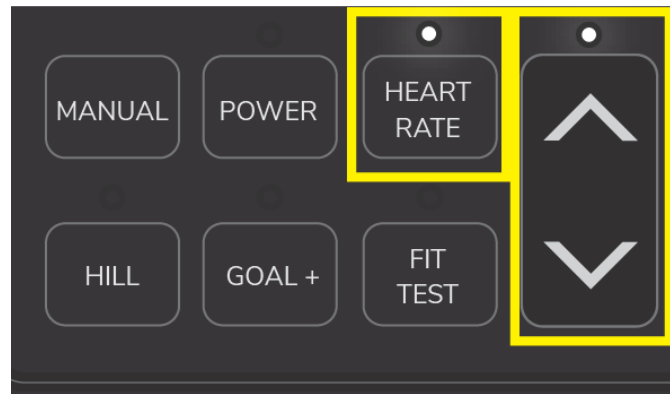
1. Druk op de **Kracht** trainingsselectietoets.
2. Gebruik de **pijltjestoetsen Trainingsselectie Omhoog en Omlaag** om te bladeren totdat de gewenste training getoond wordt.
3. Druk op **Enter**.

Training	Gebruikersinvoer	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adaptief</li> <li>• Constante</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tijd</li> </ul>	Voer een bereik in van 1-60 minuten op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of <b>gebruik de pijltjestoetsen Omhoog en Omlaag</b> . De standaardinstelling is 30 minuten. Druk op <b>Enter</b> .
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gewicht</li> </ul>	Voer een bereik in tussen 75-400 lbs. (34 - 180 kg) op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of gebruik de <b>pijltjestoetsen Niveau Omhoog en Omlaag</b> . De standaardinstelling is 165 lbs. (75 kg). Druk op <b>Enter</b> .
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Niveau</li> </ul>	Voer een bereik in van 1-25 op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of gebruik de <b>pijltjestoetsen Omhoog en Omlaag</b> . De standaardinstelling is 1. Druk op <b>Enter</b> .
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoge intensiteit (HIIT)</li> <li>• Uithoudingsvermogen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intervallen</li> </ul>	Voer een bereik in van 4-15 op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of gebruik de <b>pijltjestoetsen Omhoog en Omlaag</b> . De standaardinstelling is 8. Druk op <b>Enter</b> .
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gewicht</li> </ul>	Voer een bereik in tussen 75-400 lbs. (34 - 180 kg) op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of gebruik de <b>pijltjestoetsen Niveau Omhoog en Omlaag</b> . De standaardinstelling is 165 lbs. (75 kg). Druk op <b>Enter</b> .
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Niveau</li> </ul>	Voer een bereik in van 1-25 op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of gebruik de <b>pijltjestoetsen Omhoog en Omlaag</b> . De standaardinstelling is 1. Druk op <b>Enter</b> .

Tijdens de training kunnen gebruikers het volgende instellen:

- **Niveau** op het **Numeriek toetsenbord** of gebruik de **pijltjestoetsen Niveau Omhoog en Omlaag**.
- **Tijd** in stappen van een minuut met de **pijltjestoetsen Omhoog en Omlaag** of **Numeriek toetsenbord**.

## Hartslagtrainingen (Niet-loopband)



1. Druk op de **Hartslag** trainingsselectietoets.
2. Gebruik de **pijltjestoetsen Trainingsselectie Omhoog en Omlaag** om te bladeren totdat de gewenste training getoond wordt.
3. Druk op **Enter**.

Training	Gebruikersinvoer	
• <b>Gevorderd</b>	• <b>Tijd</b>	Voer een bereik in van 1-60 minuten op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of <b>gebruik de pijltjestoetsen Omhoog en Omlaag</b> . De standaardinstelling is 30 minuten. Druk op <b>Enter</b> .
	• <b>Gewicht</b>	Voer een bereik in tussen 75-400 lbs. (34 - 180 kg) op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of gebruik de <b>pijltjestoetsen Niveau Omhoog en Omlaag</b> . De standaardinstelling is 165 lbs. (75 kg) Druk op <b>Enter</b> .
	• <b>Age (leeftijd)</b>	Voer een bereik in van 10-99 op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of gebruik de <b>pijltjestoetsen Omhoog en Omlaag</b> . De standaardinstelling is 40. Druk op <b>Enter</b> .
	• <b>Niveau</b>	Voer een bereik in van 1-20 op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of gebruik de <b>pijltjestoetsen Omhoog en Omlaag</b> . De standaardinstelling is 1. Druk op <b>Enter</b> .
	• <b>Hartslag</b>	Voer een maximale hartslag in van 80-190 bpm op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of gebruik de <b>pijltjestoetsen Omhoog en Omlaag</b> . De standaardinstelling is 144 bpm. Druk op <b>Enter</b> .

Training	Gebruikersinvoer	
• Gemiddeld	• Tijd	Voer een bereik in van 1-60 minuten op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of gebruik de pijltjestoetsen <b>Omhoog en Omlaag</b> . De standaardinstelling is 30 minuten. Druk op <b>Enter</b> .
	• Gewicht	Voer een bereik in tussen 75-400 lbs. (34 - 180 kg) op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of gebruik de <b>pijltjestoetsen Niveau Omhoog en Omlaag</b> . De standaardinstelling is 165 lbs. (75 kg) Druk op <b>Enter</b> .
	• Age (leeftijd)	Voer een bereik in van 10-99 op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of gebruik de <b>pijltjestoetsen Omhoog en Omlaag</b> . De standaardinstelling is 40. Druk op <b>Enter</b> .
	• Niveau	Voer een bereik in van 1-20 op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of gebruik de <b>pijltjestoetsen Omhoog en Omlaag</b> . De standaardinstelling is 1. Druk op <b>Enter</b> .
	• Hartslag	Voer een maximale hartslag in van 80-190 bpm op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of gebruik de <b>pijltjestoetsen Omhoog en Omlaag</b> . De standaardinstelling is 117 bpm. Druk op <b>Enter</b> .
• Aangepast	• Tijd	Voer een bereik in van 1-60 minuten op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of gebruik de pijltjestoetsen <b>Omhoog en Omlaag</b> . De standaardinstelling is 30 minuten. Druk op <b>Enter</b> .
	• Gewicht	Voer een bereik in tussen 75-400 lbs. (34 - 180 kg) op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of gebruik de <b>pijltjestoetsen Niveau Omhoog en Omlaag</b> . De standaardinstelling is 165 lbs. (75 kg) Druk op <b>Enter</b> .
	• Age (leeftijd)	Voer een bereik in van 10-99 op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of gebruik de <b>pijltjestoetsen Omhoog en Omlaag</b> . De standaardinstelling is 40. Druk op <b>Enter</b> .
	• Niveau	Voer een bereik in van 1-20 op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of gebruik de <b>pijltjestoetsen Omhoog en Omlaag</b> . De standaardinstelling is 1. Druk op <b>Enter</b> .
	• Hartslag	Voer een maximale hartslag in van 80-190 bpm op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of gebruik de <b>pijltjestoetsen Omhoog en Omlaag</b> . De standaardinstelling is 120 bpm. Druk op <b>Enter</b> .

### Theoretische maximale hartslag en streefhartslag

Raadpleeg de onderstaande tabel voor de theoretische maximale hartslagen en streefhartslagen. Vermeld als BPM (slagen per minuut).

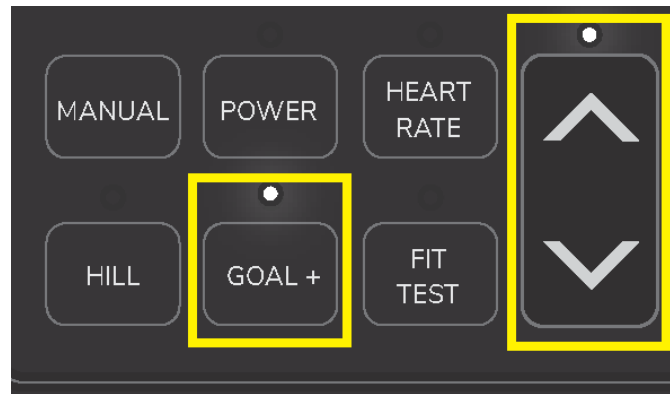
Leeftijd	Theoretische maximale hartslag	65% (Moderate Burn (Gemiddelde verbranding))	80% (Vigorous Burn (Intense verbranding))
10	200	130	160
20	194	126	155
30	187	121	149
40	180	117	144
50	173	113	139
60	167	108	133

<b>Leeftijd</b>	<b>Theoretische maximale hartslag</b>	<b>65% (Moderate Burn (Gemiddelde verbranding))</b>	<b>80% (Vigorous Burn (Intense verbranding))</b>
70	160	104	128
80	153	100	123
90	147	95	117
99	141	91	112

Draag de optionele Polar®-telemetrieborstband of pak de Lifepulse™-sensoren vast, zodat de ingebouwde computer de hartslag kan meten tijdens de training. De computer past automatisch de hellingsgraad aan (alleen loopband) om de streefhartslag op basis van de werkelijke hartslag aan te houden.

## Doelen + Trainingen (Niet-loopband)

**OPMERKING:** Beschikbare trainingen variëren afhankelijk van basistype.



1. Druk op de **Goal +** trainingsselectietoets.
2. Gebruik de **pijltjestoetsen Trainingsselectie Omhoog en Omlaag** om te bladeren totdat de gewenste training getoond wordt.
3. Druk op **Enter**.

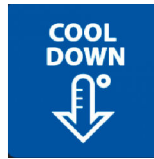
Training	Gebruikersinvoer	
Distance Goal (Streefafstand)	• Afstand	Voer een bereik in van 0,5-30 mijl (0,8-48 km) op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of gebruik de <b>pijltjestoetsen Omhoog en Omlaag</b> . Standaard is 3 mijl (4,8 km). Druk op <b>Enter</b> .
	• Gewicht	Voer een bereik in tussen 75-400 lbs. (34 - 180 kg) op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of gebruik de <b>pijltjestoetsen Niveau Omhoog en Omlaag</b> . De standaardinstelling is 165 lbs. (75 kg). Druk op <b>Enter</b> .
	• Niveau	Voer een intensiteitsniveau in tussen 1-25 op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of gebruik de <b>pijltjestoetsen Omhoog en Omlaag</b> . De standaardinstelling is 1. Druk op <b>Enter</b>
Calories Goal (Gewenst aantal calorieën)	• Calorie	Voer een bereik in van 50-2.000 op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of gebruik de <b>pijltjestoetsen Omhoog en Omlaag</b> . Druk op <b>Enter</b> .
	• Gewicht	Voer een bereik in tussen 75-400 lbs. (34 - 180 kg) op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of gebruik de <b>pijltjestoetsen Niveau Omhoog en Omlaag</b> . De standaardinstelling is 165 lbs. (75 kg). Druk op <b>Enter</b> .
	• Niveau	Voer een intensiteitsniveau in tussen 1-25 op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of gebruik de <b>pijltjestoetsen Omhoog en Omlaag</b> . De standaardinstelling is 1. Druk op <b>Enter</b>
Hoogtedoel	• Hoogte	Voer een bereik in tussen 50-5.000 voet op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of gebruik de <b>pijltjestoetsen Omhoog en Omlaag</b> . De standaardinstelling is 1.000 voet. Druk op <b>Enter</b> .
	• Gewicht	Voer een bereik in tussen 75-400 lbs. (34 - 180 kg) op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of gebruik de <b>pijltjestoetsen Niveau Omhoog en Omlaag</b> . De standaardinstelling is 165 lbs. (75 kg). Druk op <b>Enter</b> .

Training	Gebruikersinvoer	
Geklommen niveaus	• Verdiepingen	Voer een bereik in van 5-200 verdiepingen op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of gebruik de <b>pijltjestoetsen Omhoog en Omlaag</b> . De standaardinstelling is 50. Druk op <b>Enter</b> .
	• Gewicht	Voer een bereik in tussen 75-400 lbs. (34 - 180 kg) op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of gebruik de <b>pijltjestoetsen Niveau Omhoog en Omlaag</b> . De standaardinstelling is 165 lbs. (75 kg). Druk op <b>Enter</b> .
	• Niveau	Voer een intensiteitsniveau in tussen 1-25 op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of gebruik de <b>pijltjestoetsen Omhoog en Omlaag</b> . De standaardinstelling is 1. Druk op <b>Enter</b> .
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoge intensiteit (HIIT)</li> <li>• Uithoudingsvermogen</li> </ul>	• Intervallen	Voer een bereik in van 4-15 op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of gebruik de <b>pijltjestoetsen Omhoog en Omlaag</b> . De standaardinstelling is 8. Druk op <b>Enter</b> .
	• Actief niveau	Voer een bereik in van 2-25 op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of gebruik de <b>pijltjestoetsen Omhoog en Omlaag</b> . De standaardinstelling is 1. Druk op <b>Enter</b> .
	• Herstelniveau	Herstelniveau is 1. Druk op <b>Enter</b> .
	• Gewicht	Voer een bereik in tussen 75-400 lbs. (34 - 180 kg) op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of gebruik de <b>pijltjestoetsen Niveau Omhoog en Omlaag</b> . De standaardinstelling is 165 lbs. (75 kg). Druk op <b>Enter</b> .
Omgekeerde training	• Tijd	Voer een bereik in van 1-60 minuten op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of gebruik de <b>pijltjestoetsen Omhoog en Omlaag</b> . De standaardinstelling is 30 minuten. Druk op <b>Enter</b> .
	• Niveau	Voer een intensiteitsniveau in tussen 1-25 op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of gebruik de <b>pijltjestoetsen Omhoog en Omlaag</b> . De standaardinstelling is 1. Druk op <b>Enter</b> .
	• Gewicht	Voer een bereik in tussen 75-400 lbs. (34 - 180 kg) op het <b>Numeriek toetsenbord</b> of gebruik de <b>pijltjestoetsen Niveau Omhoog en Omlaag</b> . De standaardinstelling is 165 lbs. (75 kg). Druk op <b>Enter</b> .

Tijdens de training kunnen gebruikers het volgende instellen:

- **Niveau** op het **Numeriek toetsenbord** of gebruik de **pijltjestoetsen Niveau Omhoog en Omlaag**.
- **Tijd** in stappen van een minuut met de **pijltjestoetsen Omhoog en Omlaag** of **Numeriek toetsenbord**.

# Ontspanningsstand



Druk op **Afkoelen** om de afkoelmodus te activeren tijdens een training.

Gebruikers kunnen de afkoelmodus pauzeren door eenmaal op de knop **Stop** te drukken.

Gebruikers kunnen de afkoelmodus stoppen door tweemaal op de knop **Stop** te drukken.

## Loopband

Trainingsduur (Niet-hartslagtrainingen)	Duur afkoeling
Minder dan 5 minuten	1 minuut
Minder dan of gelijk aan 15 minuten	3 minuten
Meer dan 15 minuten	5 minuten

**OPMERKING:** Gebruikers kunnen de duur van de afkoelmodus aanpassen met de **pijltjestoetsen Tijd Omhoog en Omlaag**. Afkoelen kan niet ingesteld worden hoger dan 10 minuten.

Duur hartslagtraining met geldige Hartslag*	Duur afkoeling
Minder dan 1 minuut	1 minuut
Minder dan 10 minuten	Trainingsduur
Meer dan 10 minuten	10 minuten

**OPMERKING:** \* Als de hartslag van de gebruiker niet langer gedetecteerd wordt, en de training is omgezet naar een Handmatige training voor de afkoelmodus, gebruik de tijdsduur voor niet-hartslagtraining.

**OPMERKING:** Als de gebruiker op **Afkoelen** drukt tijdens de Afkoelmodus, wordt de snelheid verminderd met 10% en de duur wordt verminderd met 1 minuut, als er ten minste nog 1 minuut resteert in de Afkoelmodus. Als er nog minder dan 1 minuut resteert, wordt de duur niet minder, maar de snelheid wordt met 10% verminderd met iedere druk op de knop totdat 0,5 mph (0,8 kph) bereikt is.

Als de Snelheid aan het eind van de training is	Initiële snelheid afkoelen
Groter dan of gelijk aan 8,0 (12,8 kph)	4 mph (6,4 kph)
Minder dan 8,0 (12,8 kph)	Snelheid neemt met de helft af

**OPMERKING:** Snelheid neemt automatisch af met 10% elke 30 seconden zolang de afkoelmodus loopt. Zodra 0,5 mph (0,8 kph) bereikt wordt, zal de snelheid niet verder afnemen.

**OPMERKING:** De snelheid en helling kunnen handmatig door de gebruiker worden aangepast via de **pijltjestoetsen Snelheid Omhoog en Omlaag, Helling Omhoog en Omlaag** en **Numeriek toetsenbord** (voor snelheid).

## Niet-loopvlakken

Trainingsduur	Duur afkoeling
Minder dan 5 minuten	1 minuut
Minder dan of gelijk aan 15 minuten	3 minuten
Meer dan 15 minuten	5 minuten

**OPMERKING:** Gebruikers kunnen de duur van de afkoelmodus aanpassen met de **pijltjestoetsen Tijd Omhoog en Omlaag**. Afkoelen kan niet ingesteld worden hoger dan 10 minuten.

- Weerstandsniveau wordt gehalveerd voor niet-hartslagtrainingen.

- Voor hartslag-, Watts- of Metstrainingen zoekt de software het weerstandsniveau dat het dichtst bij de uiteindelijke Watts ligt, en gebruikt de helft van dat weerstandsniveau.
- Na iedere verstreken minuut in Afkoelmodus wordt de weerstand gehalveerd totdat niveau 1 bereikt is. Zodra Niveau 1 bereikt is, blijft het op Niveau 1.

**OPMERKING:** Als de gebruiker op **Afkoelen** drukt tijdens de Afkoelmodus, wordt de weerstand verminderd met 50% en de duur wordt verminderd met 1 minuut, als er ten minste nog 1 minuut resteert in de Afkoelmodus. Als er nog minder dan 1 minuut resteert, wordt de duur niet minder, maar de weerstand wordt gehalveerd met iedere druk op de knop totdat niveau 1 bereikt is.

## 4. Verbinding maken

### Vereiste bandbreedte

In de tabel hieronder staan de aanbevolen bandbreedtes gebaseerd op applicatie.

#### Downloaden

Aantal eenheden	Vereiste bandbreedte
Tot 16 Integrity-producten	4 Mbps
Tot 17 Integrity-producten	4 Mbps + 0,25 Mbps voor elke extra toestel

#### Uploaden

Aantal eenheden	Vereiste bandbreedte
20 Integrity-producten	512 Kbps
Tot 21 Integrity-producten	512 Kbps +512 Kbps per extra 20 producten

### Draadloze LAN-vereisten

**OPMERKING:** Een aparte internetverbinding wordt aanbevolen. Het is nodig om uitgaande gegevens zonder filtering of blokkering toe te staan op uw internetverbinding.

#### Toegangspunten

- Life Fitness raad een maximum ratio van 20 Integrity producten per draadloos toegangspunt aan. Het overschrijden van deze ratio introduceert het risico op gemiste training en verbindingproblemen.
- De Integrity SI-console vereist een verbinding met een draadloos netwerk met SSID of LFWireless. Als u uw toegangspunt aanschaft via Life Fitness (ACCESS-POINT-01), zal het toegangspunt standaard deze SSID geïnstalleerd hebben. Neem contact op met de Klantenservice van Life Fitness via 1.800.351.3737 of met uw vertegenwoordiger van Life Fitness voordat u dit netwerk instelt om het vereiste wachtwoord voor deze SSID te ontvangen.
- Bij het aansluiten van Integrity producten op draadloze toegangspunten, raadpleeg [Vereiste bandbreedte](#) voor het aanbevolen aantal eenheden en bandbreedte.
- Toegangspunten van commerciële kwaliteit die voldoen aan de volgende minimum eisen:
  - Wireless-N Access Point (802.11n) met 2x2 MIMO
  - Bandbreedte: 2,4 / 5 GHz Protocol: IEEE 802.11 n
  - Beveiliging: WPA2-PSK
  - Installatie: op muur of plafond (bijv. Meraki MR32 of Ruckus R500)

#### Kabeleisen

- CAT 5e- of CAT 6-bekabeling kan gebruikt worden om uw draadloze toegangspunten aan te sluiten op uw bedrade netwerk. Life Fitness raadt aan om Cat 6-bekabeling te gebruiken.

### Plaatsing netwerkapparatuur en stroomvereisten

Raadpleeg de respectievelijke productspecificaties voor de stroomvoorzieningvereisten van netwerkapparatuur zoals modems, routers en switches. Elke toegangspunt heeft stroomvoorziening nodig via PoE (Power over Ethernet) of een extra, optionele adapter. Raadpleeg de aanbevolen stroomvereisten van de fabrikant voor meer informatie.

### Poortconfiguratie

Alle het verkeer dat door onze consoles geïnitieerd wordt, is uitgaand (gegevens worden alleen door onze consoles verstuurd, niet ontvangen). Zolang u geen uitgaand verkeer, inclusief het bijhorend terugkerend verkeer, blokkeert, is er geen extra configuratie nodig. Als uw netwerk uitgaand verkeer beperkt, moet u uitgaande connecties op deze specifieke poorten openstellen:

- TCP/UDP-poort 80
- TCP/UDP-poort 443
- TCP/UDP-poort 1883
- TCP/UDP 8883
- UDP port 1194

## Bestemmings-URL's

De cardiomachines maken contact met \*.halo.fitness.com en \*.s3.amazonaws.com.

## Product registreren bij Halo

1. Ga naar de Halo-website: <https://www.halo.fitness>
2. Klik op de link **Schrijf u in**. Indien u al een account hebt, klikt u op **Hier Inloggen**.
3. Klik op de link **Schrijf u in** de **Manager** sectie.
4. Voer uw gegevens in en klik op **Account aanmaken** om het proces te voltooien.
5. Klik op de knop **Nu toevoegen** onder het gedeelte **Apparatuur**
6. Voer het serienummer van de apparatuur in om deze toe te voegen. Na het invoeren van een serienummer wordt de rest van de aangesloten apparatuur automatisch gedetecteerd.

## 5. Onderhoud en probleemplossing

**OPMERKING:** Het toestel kan alleen veilig blijven werken als het regelmatig op beschadiging en slijtage wordt gecontroleerd. Gebruik het toestel niet totdat defecte onderdelen gerepareerd of vervangen zijn.

Met de volgende tips voor preventief onderhoud blijft het product optimaal werken:

- Zet het product op een koele, droge plaats weg.
- Reinig het scherm van de console en alle externe oppervlakken met een goedgekeurd of compatibel schoonmaakmiddel (zie Goedgekeurde en compatibele schoonmaakmiddelen) en een microvezeldoek.
- Lange nagels kunnen het oppervlak van de console beschadigen of krassen maken; zorg dat uw nagels de console niet raken als u op de keuzeknoppen drukt.

### Goedgekeurde en compatibele reinigingsmiddelen

Door de betrouwbaarheidsexperts van zijn twee reinigingsmiddelen goedgekeurd: PureGreen 24 en Gym Wipes. Beide reinigingsmiddelen verwijderen vuil, vet en zweet van de toestellen op een veilige en effectieve wijze. PureGreen 24 en de Antibacterial Force-formule van Gym Wipes zijn beiden desinfecterende middelen die effectief zijn tegen MRSA en H1N1.

PureGreen 24 is verkrijgbaar als spray, wat gemakkelijk is voor medewerkers van de fitnessclub. Breng de spray aan op een microvezeldoek en veeg de toestellen schoon. Laat PureGreen 24 minstens 2 minuten inwerken voor algemene desinfectie en minstens 10 minuten voor de bestrijding van schimmels en virussen.

Gym Wipes zijn grote, sterke, vooraf bevochtigde doeken die voor en na de training op de toestellen kunnen worden gebruikt. Gebruik de Gym Wipes minstens 2 minuten op de toestellen voor algemene desinfectie.

Neem contact op met de klantendienst om deze reinigingsmiddelen te bestellen (1-800-351-3737 of via e-mail: [customersupport@lifecyclefitness.com](mailto:customersupport@lifecyclefitness.com)).

Voor het schoonmaken van het scherm en alle externe oppervlakken kunt u ook gebruikmaken van zachte zeep en water of een zacht, niet-schurend huishoudelijk reinigingsmiddel. Gebruik uitsluitend een zachte microvezeldoek. Breng het reinigingsmiddel vóór het schoonmaken aan op de microvezeldoek. Gebruik geen ammonia of bijtende reinigingsmiddelen. Gebruik geen agressieve reinigingsmiddelen. Gebruik geen papieren doekjes. Breng de reinigingsmiddelen niet rechtstreeks aan op het oppervlak van het toestel.

## Bluetooth LED-indicator voor onderhoud en WiFi

Met de optie Managerconfiguratie kunnen verschillende afstandsparameters worden ingesteld.

1. Druk op de pijltjestoetsen **VERSNELLEN / VERTRAGEN** (Loopband) of de pijltjestoetsen **NIVEAU OMHOOG / OMLAAG** (niet-loopband) in deze volgorde: **OMHOOG, OMLAAG, OMHOOG, OMLAAG**.
2. Druk op **STOP**.
3. Navigeer door de managersconfiguratie-opties met een willekeurige **PIJLTJES** -toetsom toegang te krijgen tot **Onderhoud**.
4. Druk op **ENTER**.
5. Druk op een willekeurige **PIJLTJES** -toets om tussen selectie-opties te schakelen.

Onderdeel	Optie	Beschrijving
Onderhoud	0 - Bandafstand (alleen Loopband)	Stel de afstandsparameter in voor de onderhoudsindicator Wacht 3 seconden zonder een knop in te drukken om de riemafstand weer te geven.
	1 - Bandresetten (alleen Loopband)	Reset de bandafstand na vervanging
	2 - Producttijd	Stel de producturen handmatig in voor de onderhoudsindicator Wacht 3 seconden zonder een knop in te drukken om de producttijd weer te geven.

**OPMERKING: Bandafstand- en Producttijd-** parameters zijn bedoeld als aanvulling op het preventief onderhoudsschema en aanbevelingen door inspectie van het product, en niet om de garantieverantwoordelijkheden gerelateerd aan het vervangen van onderdelen te waarborgen.

6. Druk op **ENTER** om uw selectie te maken of op **TERUG/ STOP** om af te sluiten.

De Wifi Bluetooth LED-indicator bevindt zich boven het Bluetooth pictogram in het midden van de console.



Bluetooth LED gaat ook AAN als er een Bluetooth verbinding wordt gemaakt.

**Onderhoud:** Bluetooth LED staat normaal uit. Als een van de limieten voor Afstand of Producttijd is ingesteld en bereikt wordt, brandt de Bluetooth LED continue op het Attract-scherm.

**Draadloze connectiviteit:** Bluetooth LED gaat iedere 3 seconden knipperen als de draadloze connectiviteit verbroken wordt. Omdat de draadloze connectiviteit standaard is ingeschakeld, zal de LED uitblijven als de gebruiker opzettelijk de draadloze connectiviteit uitschakeld via de managerconfiguratie.

## Problemen oplossen

### Kennisbasis

Zie [Kennisbasis](#) voor gedetailleerdere informatie.

## Problemen oplossen - Hartslagwaarde

In eerste instantie wordt de hartslag gedetecteerd en werkt de meting normaal, maar vervolgens valt deze weg.

Mogelijke oorzaak	Mogelijke oplossingen
Het gebruik van persoonlijke elektronische apparaten zoals mobiele telefoons en draagbare mp3-spelers kan externe geluidsstoring veroorzaken.	Verwijder de storingsbron of verplaats het trainingstoestel.
Het toestel bevindt zich dicht bij andere storingsbronnen zoals audio-/videotoestellen, ventilatoren, zendontvangers en hoogspanningsleidingen.	

**De hartslagmetingen zijn abnormaal hoog.**

Mogelijke oorzaak	Mogelijke oplossingen
Televisies en/of antennes, mobiele telefoons, computers, auto's, hoogspanningsleidingen, trainingstoestellen met motoraandrijving en andere hartslagzenders binnen 3 ft. (0,9 m) afstand veroorzaken elektromagnetische storingen.	Verplaats het toestel enkele centimeters van de mogelijke oorzaak, of verplaats de mogelijke oorzaak enkele centimeters van het toestel, totdat de hartslagwaarden juist zijn.

**De hartslagmetingen zijn onregelmatig of volledig afwezig.**

Mogelijke oorzaak	Mogelijke oplossingen
De elektroden van de borstband zijn niet nat genoeg om nauwkeurige hartslagwaarden te registreren.	Bevochtig de elektroden van de borstband (zie de optionele Polar®-telemetrieghartslagborstband).
De elektroden van de borstband liggen niet goed tegen de huid.	Zorg ervoor dat de elektroden van de borstband nauw op de huid aansluiten (zie de optionele Polar® - telemetrieghartslagborstband).
De borstband moet worden schoongemaakt.	Was de borstband met een mild zeepsopje.
De borstband bevindt zich niet op minder dan 0,9 m (3 ft.) van de hartslagontvanger.	Zorg ervoor dat de zender van de borstband zich op minder dan 0,9 m (3 ft.) van de hartslagontvanger bevindt.
De batterij van de Polar®-telemetrieborstband is leeg.	Neem contact op met de klantenservice van Life Fitness voor instructies over het vervangen van de Polar®-telemetrieghartslagborstband.

Mogelijke oorzaak	Mogelijke oplossingen
<p>De Polar®-telemetrieborstband staat niet goed in verbinding met de hartslagontvanger.</p>	<p>Zorg ervoor dat de Polar®-telemetrieborstband goed op de borst van de gebruiker is geplaatst en plaats deze dichter bij de hartslagontvanger in de console. Wacht ongeveer 10 seconden totdat de hartslag op de console wordt weergegeven. Wanneer de hartslagband met de ontvanger communiceert, is het totale bereik ervan ongeveer 0,9 m (3 ft.). De band moet zich op 0,5 - 0,6 m (1,5 - 2 ft.) van de ontvanger bevinden om de communicatie te starten. Wanneer het display een hartslagwaarde weergeeft, blijf dan binnen 0,9 m (3 ft.).</p> <p>Opmerkingen:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zorg ervoor dat de Polar-telemetrieborstband goed op de borst van de gebruiker is bevestigd.</li> <li>2. Zorg voor een goede geleiding tussen de elektroden en de borst van de gebruiker.</li> <li>3. Gebruik indien nodig het Polar-horloge om de werking van de borstband te controleren.</li> </ol>

# 6. Managerconfiguratie

## Toegang managersconfiguratie - Niet de loopbanden

1. Voer de managersconfiguratie in:

- Druk op de pijltjestoetsen **SNELHEID OMHOOG / OMLAAG** in de volgende volgorde: **OMHOOG, OMLAAG, OMHOOG, OMLAAG**.
- Druk op **STOP**.



2. Navigeer door de managersconfiguratie-opties met een willekeurige **PIJLTJES** -toets.
3. Druk op **ENTER** om toegang tot een specifieke configuratie te krijgen.
4. Druk op een willekeurige **PIJLTJES** -toets om tussen selectie-opties te schakelen.
5. Druk op **ENTER** om uw selectie te maken of op **TERUG/ STOP** om af te sluiten.

## Managerconfiguratie - Loopband

Onderdeel	Optie	Beschrijving	Standaard
0: SW-versie		Toont welke softwareversie er geïnstalleerd is.	N.v.t
1: Eenheden	0	Imperiaal	Imperiaal voor Amerikaanse SKU's
	1	Metrisch	Metrisch voor alle SKU's behalve Amerikaanse
2: Taal (afhankelijk van LCD vs LED)		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0 - Engels</li> <li>• 1 - Nederlands</li> <li>• 2 - Duits</li> <li>• 3 - Spaans</li> <li>• 4 - Frans</li> <li>• 5 - Italiaans</li> <li>• 6 - Turks</li> <li>• 7 - Pools</li> <li>• 8 - Hongaars</li> <li>• 9 - Deens</li> <li>• 10 - Zweeds</li> <li>• 11 - Portugees (Brazilië)</li> <li>• 12 - Chinees vereenvoudigd</li> <li>• 13 - Chinees traditioneel</li> <li>• 14 - Koreaans</li> <li>• 15 - Hebreeuws</li> <li>• 16 - Arabisch</li> <li>• 17 - Japans</li> <li>• 18 - Russisch</li> </ul>	Standaard taal is gebaseerd op de aangeschafte console-optie.
3: Geluid	0	Uit	Aan
	1	Aan	
4: Marathonmodus	0	Uit	Uit
	1	Aan	
5: Min. snelheid	0.3 - 1.2 mph	Voer de minimum snelheid in via het toetsenbord	0.5 mph
6: Max. snelheid	0.6 - 14 mph	Voer de maximale snelheid in via het toetsenbord	14 mph
7: Max. tijd	20-240 min	Voer de maximale tijd in via het toetsenbord	60 minuten
8: Pauzeduur	1-99 sec	Voer de pauzeduur in via het toetsenbord	60 seconden
9: Max helling	0-15	Voer de maximale helling in via het toetsenbord	15
10: Versnelling	1 - 5	Voer de versnelling in via het toetsenbord	3
11: Afremming	1 - 5	Voer de afremming in via het toetsenbord	3
12. Snelle snelheidsbevestiging	0 - uit, 1 - aan	Schermbestijging voor sneltoetsen	Uit
13: Onderhoud	0 - Bandafstand	Stel de afstandparameter in voor de onderhoudsindicator Wacht 3 seconden zonder een knop in te drukken om de totale afstand van de riem en de totale gebruiksuren weer te geven. Wacht 10 seconden zonder een knop in te drukken om de huidige drempelinstelling weer te geven.	
	1 - Bandreset	Reset de bandafstand na vervanging	
	2 - Producttijd	Stel de producturen handmatig in voor de onderhoudsindicator Wacht 3 seconden zonder een knop in te drukken om de producttijd weer te geven.	
14: Radio's	0 - uit, 1 - aan	0 - Polar	Aan
	0 - uit, 1 - aan	1 - Bluetooth	
	0 - uit, 1 - aan	2 - Draadloze connectiviteit	
	0 - uit, 1 - aan	3 - NFC / BLE	
15: Connectiviteit	0	SSID, toont huidige SSID	
	1	MQTT	
	2	HTTP	
	3	Internet	

Onderdeel	Optie	Beschrijving	Standaard
16: Immobiliseren	0	Uit	Uit
	1	Aan	
17: SN		Toont serienummer	N.v.t
18: ATO		Toont ATO-configuratie	N.v.t
19: Herstart		Herstart console	N.v.t
20. Diagnostieken	Alleen voor LF-onderhoudsmonteurs		
21. SW-update	Start de software-update handmatig		

## Toegang Manager's Configuration - Niet de loopbanden

1. Voer de managersconfiguratie in:

- Druk op de pijltjestoetsen **NIVEAU OMHOOG / OMLAAG** in de volgende volgorde: **OMHOOG, OMLAAG, OMHOOG, OMLAAG**.
- Druk op **STOP**.

**Fietsconsole weergegeven**



2. Navigeer door de managersconfiguratie-opties met een willekeurige **PIJLTJES** -toets.
3. Druk op **ENTER** om toegang tot een specifieke configuratie te krijgen.
4. Druk op een willekeurige **PIJLTJES** -toets om tussen selectie-opties te schakelen.
5. Druk op **ENTER** om uw selectie te maken of op **TERUG/ STOP** om af te sluiten.

## Managerconfiguratie-opties - Hometrainers en Cross-Trainers

Onderdeel	Optie	Beschrijving	Standaard
0: SW-versie		Toont welke softwareversie er geïnstalleerd is.	N.v.t
1: Eenheden	0	Imperiaal	Imperiaal voor Amerikaanse SKU's
	1	Metrisch	Metrisch voor alle SKU's behalve Amerikaanse
2: Taal (afhankelijk van LCD vs LED)		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0 - Engels</li> <li>• 1 - Nederlands</li> <li>• 2 - Duits</li> <li>• 3 - Spaans</li> <li>• 4 - Frans</li> <li>• 5 - Italiaans</li> <li>• 6 - Turks</li> <li>• 7 - Pools</li> <li>• 8 - Hongaars</li> <li>• 9 - Deens</li> <li>• 10 - Zweeds</li> <li>• 11 - Portugees (Brazilië)</li> <li>• 12 - Chinees vereenvoudigd</li> <li>• 13 - Chinees traditioneel</li> <li>• 14 - Koreaans</li> <li>• 15 - Hebreeuws</li> <li>• 16 - Arabisch</li> <li>• 17 - Japans</li> <li>• 18 - Russisch</li> </ul>	Standaard taal is gebaseerd op de aangeschafte console-optie.
3: Geluid	0	Uit	Aan
	1	Aan	
4: Marathonmodus	0	Uit	Uit
	1	Aan	
5: Max. tijd	20-240 min	Voer de maximale tijd in via het toetsenbord	60 minuten
6: Pauzeduur	1-99 sec	Voer de pauzeduur in via het toetsenbord	60 seconden
7: Onderhoud	0 - Producttijd	<p>Stel de producturen handmatig in voor de onderhoudsindicator</p> <p>Wacht 3 seconden zonder een knop in te drukken om de totale gebruiksuren weer te geven.</p> <p>Wacht 10 seconden zonder een knop in te drukken om de huidige drempelinstelling weer te geven.</p>	
8: Radio's	0 - uit, 1 - aan	0 - Polar	Aan
	0 - uit, 1 - aan	1 - Bluetooth	
	0 - uit, 1 - aan	2 - Draadloze connectiviteit	
	0 - uit, 1 - aan	3 - NFC / BLE	
9: Connectiviteit	0	SSID, toont huidige SSID	
	1	MQTT	
	2	HTTP	
	3	Internet	
10: SN		Toont serienummer	N.v.t
11: SKU		Toont huidige SKU	N.v.t
12: ATO		Toont ATO-configuratie	N.v.t
13: Herstart		Herstart console	N.v.t
14. Diagnostieken	Alleen voor LF-onderhoudsmonteurs		
15. SW-update	Start de software-update handmatig		

## Managerconfiguratie - PowerMill

Onderdeel	Optie	Beschrijving	Standaard
0: SW-versie		Toont welke softwareversie er geïnstalleerd is.	N.v.t
1: Eenheden	0	Imperiaal	Imperiaal voor Amerikaanse SKU's
	1	Metrisch	Metrisch voor alle SKU's behalve Amerikaanse
2: Taal (afhankelijk van LCD vs LED)		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0 - Engels</li> <li>• 1 - Nederlands</li> <li>• 2 - Duits</li> <li>• 3 - Spaans</li> <li>• 4 - Frans</li> <li>• 5 - Italiaans</li> <li>• 6 - Turks</li> <li>• 7 - Pools</li> <li>• 8 - Hongaars</li> <li>• 9 - Deens</li> <li>• 10 - Zweeds</li> <li>• 11 - Portugees (Brazilië)</li> <li>• 12 - Chinees vereenvoudigd</li> <li>• 13 - Chinees traditioneel</li> <li>• 14 - Koreaans</li> <li>• 15 - Hebreeuws</li> <li>• 16 - Arabisch</li> <li>• 17 - Japans</li> <li>• 18 - Russisch</li> </ul>	Standaard taal is gebaseerd op de aangeschafte console-optie.
3: Geluid	0	Uit	Aan
	1	Aan	
4: Marathonmodus	0	Uit	Uit
	1	Aan	
5: Max. tijd	20-240 min	Voer de maximale tijd in via het toetsenbord	60 minuten
6: Pauzeduur	1-99 sec	Voer de pauzeduur in via het toetsenbord	60 seconden
7: Onderhoud	0 - Producttijd	<p>Stel de producturen handmatig in voor de onderhoudsindicator</p> <p>Wacht 3 seconden zonder een knop in te drukken om de totale gebruiksuren weer te geven.</p> <p>Wacht 10 seconden zonder een knop in te drukken om de huidige drempelinstelling weer te geven.</p>	
8: Radio's	0 - uit, 1 - aan	0 - Polar	Aan
	0 - uit, 1 - aan	1 - Bluetooth	
	0 - uit, 1 - aan	2 - Draadloze connectiviteit	
	0 - uit, 1 - aan	3 - NFC / BLE	
9: Connectiviteit	0	SSID, toont huidige SSID	
	1	MQTT	
	2	HTTP	
	3	Internet	
10: Immobiliseren	0	uit	Uit
	1	Aan	
11: SN		Toont serienummer	N.v.t
12: SKU		Toont huidige SKU	N.v.t
13: ATO		Toont ATO-configuratie	N.v.t
14: Herstart		Herstart console	N.v.t
15. Diagnostieken	Alleen voor LF-onderhoudsmonteurs		
16. SW-update	Start de software-update handmatig		

## Managerconfiguratie - Arc Trainer

Onderdeel	Optie	Beschrijving	Standaard
0: SW-versie		Toont welke softwareversie er geïnstalleerd is.	N.v.t
1: Eenheden	0	Imperiaal	Imperiaal voor Amerikaanse SKU's
	1	Metrisch	Metrisch voor alle SKU's behalve Amerikaanse
2: Taal (afhankelijk van LCD vs LED)		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0 - Engels</li> <li>• 1 - Nederlands</li> <li>• 2 - Duits</li> <li>• 3 - Spaans</li> <li>• 4 - Frans</li> <li>• 5 - Italiaans</li> <li>• 6 - Turks</li> <li>• 7 - Pools</li> <li>• 8 - Hongaars</li> <li>• 9 - Deens</li> <li>• 10 - Zweeds</li> <li>• 11 - Portugees (Brazilië)</li> <li>• 12 - Chinees vereenvoudigd</li> <li>• 13 - Chinees traditioneel</li> <li>• 14 - Koreaans</li> <li>• 15 - Hebreeuws</li> <li>• 16 - Arabisch</li> <li>• 17 - Japans</li> <li>• 18 - Russisch</li> </ul>	Standaard taal is gebaseerd op de aangeschafte console-optie.
3: Geluid	0	Uit	Aan
	1	Aan	
4: Marathonmodus	0	Uit	Uit
	1	Aan	
5: Max. tijd	20-240 min	Voer de maximale tijd in via het toetsenbord	60 minuten
6: Pauzeduur	1-99 sec	Voer de pauzeduur in via het toetsenbord	60 seconden
7: Onderhoud	0 - Producttijd	<p>Stel de producturen handmatig in voor de onderhoudsindicator</p> <p>Wacht 3 seconden zonder een knop in te drukken om de totale gebruiksuren weer te geven.</p> <p>Wacht 10 seconden zonder een knop in te drukken om de huidige drempelinstelling weer te geven.</p>	
8: Radio's	0 - uit, 1 - aan	0 - Polar	Aan
	0 - uit, 1 - aan	1 - Bluetooth	
	0 - uit, 1 - aan	2 - Draadloze connectiviteit	
	0 - uit, 1 - aan	3 - NFC / BLE	
9: Connectiviteit	0	SSID, toont huidige SSID	
	1	MQTT	
	2	HTTP	
	3	Internet	
10. SN		Toont serienummer	N.v.t
11: SKU		Toont huidige SKU	N.v.t
12: ATO		Toont ATO-configuratie	N.v.t
13: Herstart		Herstart console	N.v.t
14. Diagnostieken	Alleen voor LF-onderhoudsmonteurs		
15. SW-update	Start de software-update handmatig		

# 7. Specificaties

## Specificaties

Display (Weergave)	LED of LCD*
Bereik omgevingstemperatuur: (in bedrijf)	10°C tot +40°C (50°F tot 104°F) @ 85% RH (niet-condenserend)
Opslag en transport temperatuurbereik	-33°C tot 71°C (-27°F tot 160°F)
Hartslagmeetsystemen	Gepatenteerd digitaal Lifepulse™-hartslagmeetsysteem met DPS (Digital Signal Processing) en telemetriecompatibel Polar®-hartslagmeetsysteem
Apparaatconnectiviteit	Apple GymKit, Bluetooth audio, BLE, ANT+, NFC, Polar, Draadloos
Digitale oplossingen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Halo Facility activabeheer</li> <li>LFconnect app</li> </ul>
USB-apparaat opladen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kan met de 30-polige connector van Apple, Apple Lightning en Android micro-USB-kabels worden gebruikt om compatibele apparaten op te laden.</li> <li>USB-poort kan tot 2,1A oplaadvermogen leveren.</li> <li>USB-poort is type A.</li> </ul>

**OPMERKING:** \* LCD-versie is alleen beschikbaar in specifieke talen.

## Trainingsinformatie

Basis	Aantal trainingen	Trainingsgegevens getoond
Loopband	22	Calorieën, Afstand, Helling, Resterende tijd / Verstreken tijd, Snelheid, Tempo, Gemiddelde Hartslag
Crosstrainer	18	RPM, Snelheid, Calorieën, Afstand, Resterende tijd / Verstreken tijd, Niveau, Watts, Hartslag
Hometrainers	17	RPM, Snelheid, Calorieën, Afstand, Resterende tijd / Verstreken tijd, Niveau, Watts, Hartslag
PowerMill Climber	17	Voet geklommen, Totaal Stappen, Calorieën, SPM, Resterende tijd, Verstreken tijd, Niveau, Verdiepingen beklommen, Hartslag
Arc Trainer	15	SPM, Snelheid, Calorieën, Helling, Resterende tijd, Verstreken tijd, Niveau, Watts. Afstand/ Hartslag

## Fysieke afmetingen

	Loopvlak (LED)	Niet-loopvlak (LED)	Loopvlak (LCD)	Niet-loopvlak (LCD)
Diepte	2,92 in. (7,4cm)	2,92 in. (7,4cm)	2,92 in. (7,4cm)	2,92 in. (7,4cm)
Breedte	20,49 in. (52 cm)	16,5 in. (41,9 cm)	20,49 in. (52 cm)	16,5 in. (41,9 cm)
Hoogte	14,92 in. (37,89 cm)	14,92 in. (37,89 cm)	14,92 in. (37,89 cm)	14,92 in. (37,89 cm)
Gewicht	5,4 lbs. (2,49 kg)	4,8 lbs. (2,18 kg)	5,2 lbs. (2,36 kg)	4,8 lbs. (2,18 kg)

## Transportafmetingen

	<b>Loopvlak (LED)</b>	<b>Niet-loopvlak (LED)</b>	<b>Loopvlak (LCD)</b>	<b>Niet-loopvlak (LCD)</b>
Diepte	6,75 in. (17 cm)	6,75 in. (17 cm)	6,75 in. (17 cm)	6,75 in. (17 cm)
Breedte	22,5 in. (57,15 cm)	18,5 in. (47 cm)	22,5 in. (57,15 cm)	18,5 in. (47 cm)
Hoogte	18,5 in. (47 cm)	18,375 in. (46,67 cm)	18,375 in. (46,67 cm)	18,375 in. (46,67 cm)
Gewicht	6,5 lbs. (2,94 kg)	5,5 lbs. (2,49 kg)	6,5 lbs. (2,94 kg)	5,5 lbs. (2,49 kg)

# 8. Garantie

## Wat wordt gedekt?

Dit Life Fitness Family of Brands commerciële trainingstoestel is gegarandeerd vrij van materiaaldefecten en constructiefouten.

## Voor wie geldt de garantie?

De oorspronkelijke koper of een persoon die het product als gift van de oorspronkelijke koper heeft ontvangen. De garantie vervalt zodra het product van eigenaar verandert.

## Duur van de garantie

De dekking verschilt per product zoals beschreven in de richtlijnen vermeld in de Garantie-informatie.

## Wie betaalt transport en verzekering voor onderhoud

Indien het product of een onderdeel ervan dat onder de garantie valt voor reparatie naar een dienst onderhoud moet worden teruggezonden, zullen wij, Life Fitness, alle transport- en verzekeringskosten gedurende het eerste jaar betalen. U bent verantwoordelijk voor de transport- en verzekeringskosten na het eerste jaar.

## Wat zullen wij doen om tekortkomingen onder de garantie te corrigeren?

Wij zullen een nieuw of gerepareerd vervangingsonderdeel of component naar u versturen of, naar onze keuze, het product vervangen. Voor dergelijke vervangende onderdelen geldt het resterende deel van de oorspronkelijke garantieperiode.

## Wat valt niet onder de garantie

Defecten of schade als gevolg van onderhoud door onbevoegden, misbruik, ongelukken, nalatigheid, verkeerde montage of installatie, vuil van bouwactiviteiten in de omgeving van het product, roest of corrosie als gevolg van de gebruikslocatie van het product, wijzigingen of modificaties zonder onze schriftelijke toestemming of als gevolg van nalatigheid uwerzijds om het product te gebruiken, te bedienen en te onderhouden zoals uiteengezet in uw gebruikershandleiding ("Handleiding").

Het product wordt geleverd met één uitwisselbare Fitness Entertainment-poort van het type RJ45 die netwerkklaar is. Deze poorten voldoen aan de vereiste van de FitLinxx CSAFE-specificatie van 4 augustus 2004 die het volgende stelt: 4,75 VDC tot 10 VDC; maximale stroom 85 mA. Schade aan het product veroorzaakt door een belasting die deze FitLinxx CSAFE-specificatie overschrijdt, wordt niet gedekt door de garantie.

Alle voorwaarden van deze garantie komen te vervallen als dit product wordt verplaatst buiten de continentale grenzen van de Verenigde Staten van Amerika (met uitsluiting van Alaska, Hawaï en Canada), waarna de voorwaarden gelden zoals die worden geboden door de erkende *Life Fitness* vertegenwoordiger van het land in kwestie.

## Wat moet u doen

Bewaar uw aankoopbewijs. Gebruik, bedien en onderhoud het product zoals voorgeschreven in de gebruikershandleiding; breng de plaats van aankoop op de hoogte van defecten binnen 10 dagen na het vaststellen ervan; retourneer indien dat wordt gevraagd defecte onderdelen voor vervanging of, indien nodig, het gehele product ter reparatie. *Life Fitness* behoudt zich het recht voor te bepalen of een product al dan niet voor reparatie moet worden geretourneerd.

## Onderdelen en service verkrijgen

Raadpleeg het gedeelte Hoofdkantoor van deze handleiding voor de contactgegevens van uw lokale klantendienst. Vermeld uw naam, adres en het serienummer van uw product (consoles en frames kunnen een eigen serienummer hebben). De klantendienst vertelt u hoe u een reserveonderdeel kunt krijgen of zorgt indien nodig voor de nodige dienstverlening op de plaats waar uw product zich bevindt.

## Exclusieve garantie

DEZE BEPERKTE GARANTIE VERVANGT ALLE ANDERE GARANTIES VAN WELKE AARD OOK, UITDRUKKELIJK OF IMPLICIET, INCLUSIEF MAAR NIET BEPERKT TOT IMPLICIETE GARANTIES VAN VERKOOPBAARHEID EN GESCHIKTHEID VOOR EEN BEPAALD DOEL, ALSMEDE ALLE ANDERE VERPLICHTINGEN OF AANSPRAKELIJKHEID ONZERZIJD. Wij aanvaarden geen, en verklaren niemand bevoegd tot het uit onze naam aanvaarden van, andere verplichtingen of aansprakelijkheid in verband met de verkoop van dit toestel. Wij zijn volgens deze garantievoorwaarden of anderszins onder geen beding aansprakelijk voor lichamelijk letsel of materiële schade,

inclusief winstderving of financiële verliezen, voor speciale, indirecte, secundaire, incidentele of bijkomende schade van welke aard ook die voortvloeit uit het gebruik, of de onmogelijkheid tot gebruik, van dit toestel. In sommige rechtsgebieden is afwijzing of beperking van impliciete garanties of van aansprakelijkheid voor incidentele of bijkomende schade niet toegestaan, zodat de bovenstaande beperkingen of afwijzingen voor u mogelijk niet gelden. De garantiedekking wordt bepaald op basis van het land waar het product geregistreerd is als dit niet de V.S. is. Neem contact op met de klantendienst van Life Fitness in uw land (contactgegevens vindt u vooraan in deze handleiding) of surf naar de regionale website van Life Fitness om meer details te vernemen over de specifieke garantieregeling in uw land.

## Wijzigingen in garantie niet toegestaan

Het is niemand toegestaan de voorwaarden van deze beperkte garantie te veranderen, te wijzigen of uit te breiden.

## Nationale wetgeving

Deze garantie geeft u specifieke wettelijke rechten en u hebt eventueel ook andere wettelijke rechten die van staat tot staat en van land tot land verschillen.

## Garantie-informatie

	2 jaar	1 jaar	6 maanden
<b>Integrity SL-console</b>	Elektrische en mechanische onderdelen	Arbeid	Overlay, hoofdtelefoonaansluiting en USB-poort



