

# DISCOVER ST

Loopband, cross-trainer, Upright en Recumbent Lifecycle® Exercise Bikes, FlexStrider™ Variable-Stride Trainer, PowerMill™ Climber, Arc Trainer

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)

### 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)

### 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)

### 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)

### 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)

### 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)

### 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)

### Spanje

#### Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1ª  
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)

### Hong Kong

#### Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square  
21 Wong Chuk Hang Road  
Wong Chuk Hang  
Hong Kong  
Telephone: (+852) 25756262  
Fax: (+852) 25756894  
Service e-mail: [service.hk@lifefitness.com](mailto:service.hk@lifefitness.com)  
Sales/Marketing e-mail:  
[hongkong.sales@lifefitness.com](mailto:hongkong.sales@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)

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

#### Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square  
21 Wong Chuk Hang Road  
Wong Chuk Hang  
Hong Kong  
Telefoon: (+852) 25756262  
Fax: (+852) 25756894  
Service e-mail: [service.hk@lifefitness.com](mailto:service.hk@lifefitness.com)  
Sales/Marketing e-mail:  
[hongkong.sales@lifefitness.com](mailto:hongkong.sales@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 የተቀመጠውን አገናኝ(ሊንክ) በመጠቀም መረጃዎች አንላይን ያገኛሉ።

Lisätietoja on saatavissa verkosta käyttämällä yllä olevaa linkkiä.

Wubetumi anya nsem afororo aka ho wo 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 באינטרנט 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

## Veiligheid

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Veiligheidsinstructies.....                     | 4  |
| Voorafgaand aan het gebruik.....                | 7  |
| Functionele informatie.....                     | 9  |
| Immobilisatiemethode - Discover-console.....    | 10 |
| Gebruikte pictogrammen in deze handleiding..... | 11 |

## Overzicht

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| Console.....                                       | 12 |
| Het Lifepulse™-systeem.....                        | 13 |
| Optionele Polar® telemetrie-hartslagborstband..... | 13 |

## Bediening

|                      |    |
|----------------------|----|
| Beginscherm.....     | 15 |
| Aanmelden.....       | 16 |
| Taal selecteren..... | 17 |

## Een training kiezen

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Interactieve terreinen.....  | 19 |
| Standaarddoelen.....         | 21 |
| Conditietests.....           | 32 |
| Snel starten.....            | 35 |
| Gebruikersinvoer bereik..... | 36 |

## Trainingsmodus

|                                                                        |    |
|------------------------------------------------------------------------|----|
| Mijn statistieken.....                                                 | 39 |
| Bluetooth®-apparaten.....                                              | 40 |
| Select Entertainment (Entertainment selecteren) - DTV en STB IPTV..... | 41 |
| Instellingen.....                                                      | 43 |
| Uitgebreide statistieken.....                                          | 44 |
| Scherm "Pause Workout" (Training pauzeren).....                        | 45 |
| Scherm "Cool Down" (Afkoelen).....                                     | 46 |
| Trainingsresultaten.....                                               | 47 |

## Managerconfiguratie

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Systeemopties openen.....            | 48 |
| Informatie.....                      | 50 |
| Configuratiemenu.....                | 51 |
| Manager - standaardinstellingen..... | 52 |
| Mediacentrum.....                    | 54 |
| Tv.....                              | 54 |
| Draadloze verbinding.....            | 78 |

## Onderhoud en probleemoplossing

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| Goedgekeurde en compatibele reinigingsmiddelen..... | 80 |
| Problemen oplossen.....                             | 81 |
| Problemen oplossen - Hartslagwaarde.....            | 83 |

## Auteursrecht en handelsmerken

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| Lijst van auteursrecht en handelsmerken..... | 84 |
|----------------------------------------------|----|

## Specificaties

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Afmetingen van console..... | 85 |
|-----------------------------|----|

## Garantie

|                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| Wat wordt gedekt?.....                                                      | 87 |
| Voor wie geldt de garantie?.....                                            | 87 |
| Duur van de garantie.....                                                   | 87 |
| Wie betaalt transport en verzekering voor onderhoud?.....                   | 87 |
| Wat zullen wij doen om tekortkomingen onder de garantie te corrigeren?..... | 87 |
| Wat valt niet onder de garantie.....                                        | 87 |
| Wat moet u doen?.....                                                       | 87 |
| Onderdelen en service verkrijgen.....                                       | 87 |
| Exclusieve garantie.....                                                    | 87 |
| Wijzigingen in garantie niet toegestaan.....                                | 88 |
| Nationale wetgeving.....                                                    | 88 |
| Terms of Warranty Coverage.....                                             | 88 |

# 1. Veiligheid

## Veiligheidsinstructies

 Lees alle instructies vóór gebruik.

### ALLE PRODUCTEN

-  **LET OP!:** Alle aanpassingen of wijzigingen aan dit toestel kunnen de productgarantie ongeldig maken.
  -  **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. Houder 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.
  - Laat de lcd-panels een uur lang afkoelen voor ze opnieuw te gebruiken.
  - 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 waarschuwingstickers ontbreken of beschadigd zijn, neem dan onmiddellijk contact op met de klantenservice voor nieuwe waarschuwingstickers. Bij elk toestel worden waarschuwingstickers geleverd, die aangebracht moeten worden voor het toestel in gebruik wordt genomen. Life Fitness Family of Brands is niet verantwoordelijk voor ontbrekende of beschadigde waarschuwingstickers.

### 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. Leid het netsnoer niet over de vloer onder of langs de zijkant van de loopband.
- 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.

## 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 afdekkingen.
- Wees voorzichtig bij het op- en afstappen van de fiets. Gebruik de vaste handgreep als u extra houvast nodig hebt.

## ARC TRAINER

 **ATTENTIE:** Zorg ervoor dat er ten minste 23,6" (0,6 m) vrije ruimte is achter het toestel en ten minste 12" (30 cm) aan de zijkanten.

 **ATTENTIE:** Dit toestel is niet uitgerust met een vrijwiel. Daardoor kan het toestel niet onmiddellijk tot stilstand gebracht worden.

 **ATTENTIE:** Gevaar voor bewegende delen en vallen.

- Om ernstig letsel te vermijden wacht u totdat de voetplaten volledig stil staan voordat u van de eenheid afstapt.
- De bewegende onderdelen kunnen niet onmiddellijk worden gestopt, de eenheid is niet voorzien van een vrijloop.
- De individuele menselijke kracht die nodig is om een oefening uit te voeren, kan verschillen van de mechanische kracht die wordt weergegeven op het toestel.
- Wees voorzichtig bij het op- en afstappen van het product. Gebruik vóór het installeren de bewegende armen om de voetplaat die het dichtst bij u is 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 het toestel gebruikt.

## CROSS-TRAINER en FLEXSTRIDER

 **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:** Zorg ervoor dat er minimaal 2 ft. (0,60 m) ruimte is achter en aan elke kant van de FlexStrider.

 **ATTENTIE:** De Cross-Trainer en de FlexStrider zijn niet uitgerust met een vrijwiel. Daardoor kunnen de toestellen niet onmiddellijk tot stilstand gebracht worden.

### FlexStrider

### Cross-Trainer

- 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 en de FlexStrider.
- Wees voorzichtig bij het op- en afstappen van de Cross-Trainer en de FlexStrider. 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 of FlexStrider gebruikt.

## 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.

- De leuning kan zo nodig gebruikt worden voor meer stabiliteit, maar ze zijn niet bedoeld voor voortdurend gebruik.
- 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.
- 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.**

## Voorafgaand aan het gebruik

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.

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



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

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

EN ISO 20975 klasse SA (alleen hometrainers en Arc Trainer): professioneel en/of commercieel gebruik.

EN ISO 20975 klasse SB (alleen loopband): professioneel en/of commercieel gebruik.

### 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 grenzen zijn vastgesteld om voor redelijke bescherming te zorgen tegen schadelijke interferentie, wanneer het toestel in een commerciële omgeving wordt gebruikt. 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:** Dit toestel is getest en goed bevonden als klasse B digitale apparatuur volgens de voorschriften van deel 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 radiogolven en kan deze uitstralen. Wanneer dit toestel niet volgens de gebruikershandleiding wordt geïnstalleerd en gebruikt dan kan radiocommunicatie worden verstoord. Er is echter geen garantie dat er bij een specifieke installatie nooit storing zal optreden. Als dit toestel daadwerkelijk schadelijke interferentie aan de ontvangst van radio of televisie veroorzaakt, wat bepaald kan worden door het toestel in en uit te schakelen, wordt de gebruiker aangemoedigd om te proberen de interferentie te corrigeren door een of meer van de volgende maatregelen:

- oriënteer de ontvangstantenne anders of zet hem op een andere plek.
- Vergroot de afstand tussen het toestel en de ontvanger.
- Sluit het toestel op een stopcontact aan van een circuit dat anders is dan het stopcontact waaraan de ontvanger is aangesloten.
- Raadpleeg de leverancier of een ervaren technicus op het gebied radio/tv voor hulp.

### Alleen Cross-Trainers:

Voor de EN 957-9 Klasse A-nauwkeurigheidstests werd het toegevoerde mechanische vermogen gemeten door de weerstand (generator) te verbinden met het bedieningspaneel aan een dynamometer. Koppeltestgegevens werden vastgelegd over beschikbare instellingen voor snelheids- en weerstandsniveaus. Vervolgens werd de mechanische weerstand vastgesteld door een vertragingstest zonder een gebruiker, waardoor accuraat kon worden gemeten wat de startsnelheid was en de totale tijd die verstreek tot op het ogenblik dat de pedalen in stilstand stonden. Het koppel dat nodig is om het toestel tot stilstand te brengen, werd vervolgens berekend op basis van de systeeminertie, de snelheidsinput en de tijd tot stilstand, en vervolgens opgeteld bij de gegevens van de dynamometer om zo tot het totale koppel van het systeem te komen. Uit de gemeten waarden van koppel en snelheid werden het toegevoerde mechanische vermogen en de afwijking van het weergegeven vermogen berekend. Op niveau 10 en bij een constante 55 tpm was het weergegeven wattage 107 watt, met een afwijking van 4,7% van het op de testapparatuur gemeten toegevoerde vermogen. Op niveau 12 en bij een constante RPM van 80 was het weergegeven wattage 136 watt, met een afwijking van 1,6% van het op de testapparatuur gemeten toegevoerde vermogen.

### Alleen voor FlexStrider met variabele paslengte:

Voor de EN 957-9 Klasse A-nauwkeurigheidstests werd het toegevoerde mechanische vermogen gemeten door de weerstand (generator) te verbinden met het bedieningspaneel aan een dynamometer. Koppeltestgegevens werden vastgelegd over beschikbare instellingen voor snelheids- en weerstandsniveaus. De mechanische weerstand werd vervolgens bepaald door een vertragingstest zonder dat het apparaat in gebruik is, waarbij men nauwkeurig beide bewegingen van het product meet: 1) De rotatievertraging gemeten vanaf de startsnelheid en -tijd, bij minimale pas, tot het rotatiemechanisme stopt, en 2) de hoekvertraging gemeten vanaf een starthoek en tijd totdat de hendel van

het pedaalbeen tot stilstand komt. Het koppel dat nodig is om het toestel tot stilstand te brengen, werd vervolgens berekend op basis van de systeeminertie, de snelheidsinput, de hoek en de tijd tot stilstand, en vervolgens opgeteld bij de gegevens van de dynamometer om zo tot het totale koppel van het systeem te komen. Uit de gemeten waarden van koppel en snelheid werden het toegevoerde mechanische vermogen en de afwijking van het weergegeven vermogen berekend. Op niveau 10 en bij een constante 40 tpm was het weergegeven wattage 128 watt, met een afwijking van 2,1% van het op de testapparatuur gemeten toegevoerde vermogen. Op niveau 15 en bij een constante 60 tpm was het weergegeven wattage 167 watt, met een afwijking van 4,6% van het op de testapparatuur gemeten toegevoerde vermogen.

## Functionele informatie

In deze gebruikershandleiding worden de functies beschreven van de Discover ST-console met de volgende bases:

- *Elevation Series Treadmill, Cross-Trainer, Upright and Recumbent Lifecycle® Exercise Bikes, FlexStrider™ Variable Stride Trainer*
- *Platinum Club-serie: loopband, Cross-Trainer, Lifecycle®-hometrainer en ligfiets*
- *Integrity-serie: loopband, Cross-Trainer, Lifecycle®-hometrainer en ligfiets*
- *Club +-serie: loopband, Cross-Trainer, Lifecycle®-hometrainer en ligfiets*
- *™PowerMill Climber*
- *Arc Trainer*

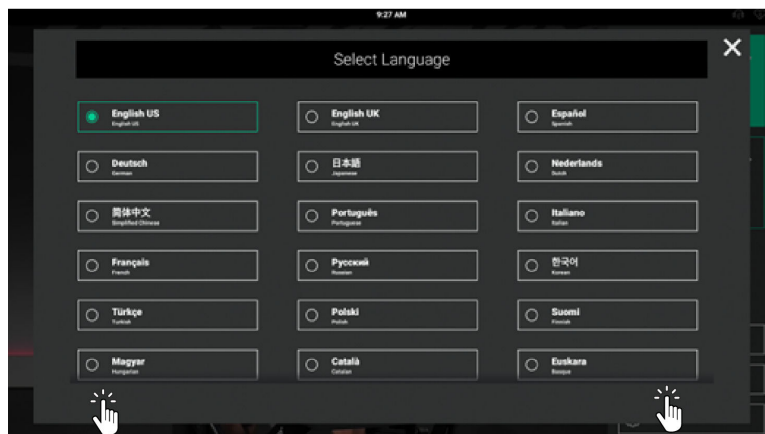
### Doel:

- 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* FlexStrider Variable-Stride Trainer is een commercieel trainingstoestel waarmee sporters direct de lengte van de elliptische stappen kunnen kiezen voor een weinig belastende training van het volledige lichaam.
- De *Life Fitness* PowerMill Climber is een commercieel trainingstoestel waarmee gebruikers op verschillende snelheden een draaiende trap kunnen beklimmen.
- De *Life Fitness* Arc Trainer is een niet-belastende, gewichtsondersteunende cross-trainer die wordt gebruikt door kracht op de voetpedalen te zetten.

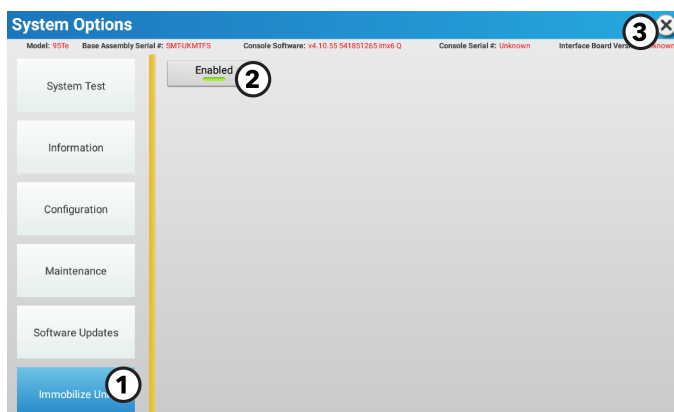
## Immobilisatiemethode - Discover-console

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. Tik op het pictogram **LANGUAGE** (Taal) om het scherm **SELECT LANGUAGE** (Taal selecteren) te openen.
2. Tik in de volgende volgorde op het onderste deel van het scherm: **linksonder**, **rechtsonder**, **linksonder** en **rechtsonder**.

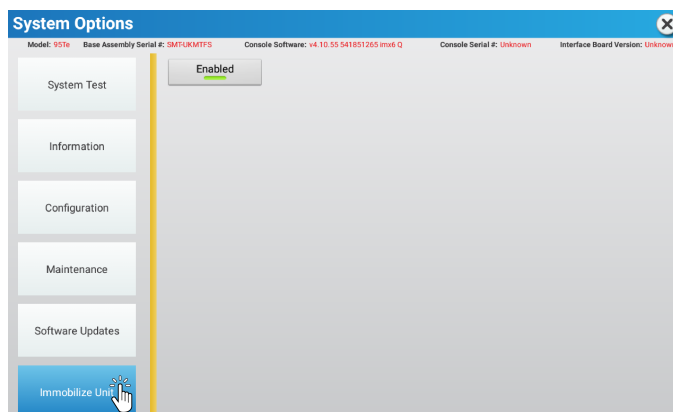


3. Klik op het symbool **Immobilize Unit** (Toestel immobiliseren). **Enabled** (Ingeschakeld) wordt weergegeven.



| Onderdeel | Beschrijving                                      |
|-----------|---------------------------------------------------|
| 1         | Pictogram Immobilize Unit (toestel immobiliseren) |
| 2         | Pictogram Enabled (Ingeschakeld)                  |
| 3         | Pictogram Exit (Afsluiten)                        |

4. Tik op het afsluftpictogram **X** om de **System Options** (Systeemopties) te verlaten.
5. Het toestel wordt uitgeschakeld.
6. Op het scherm wordt het bericht **UNIT IMMOBILIZED BY MANAGER** (Toestel geïmmobiliseerd door beheerder) weergegeven.
7. Tik om **systeemopties** in te voeren in de volgende volgorde op het bovenste deel van het **beginscherm**: **linksboven**, **rechtsboven**, **linksboven** en **rechtsboven**.
8. Klik op het pictogram **Immobilize Unit** (Toestel immobiliseren) om het toestel uit te schakelen.

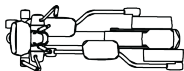
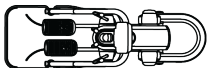
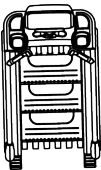
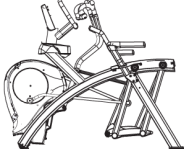


**OPMERKING:** Discover SE3HD-console weergegeven.



## Gebruikte pictogrammen in deze handleiding

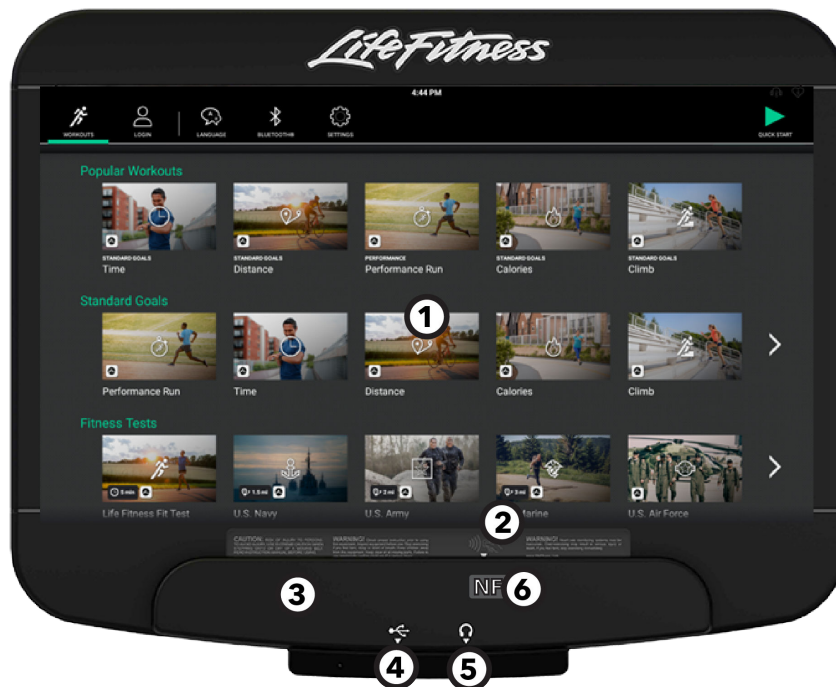
De handleiding van de Discover ST bevat informatie over meerdere cardio toestellen. Om het onderscheid duidelijk te maken, worden de volgende pictogrammen gebruikt.

|                                                                                    |                             |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
|   | Alleen bij loopband         |
|   | Functie enkel cross-trainer |
|   | Alleen bij hometrainers     |
|   | Functie enkel FlexStrider   |
|   | Functie enkel PowerMill     |
|  | Alleen bij Arc Trainer      |

## 2. Overzicht

### Console

#### Loopband weergegeven



#### 1. Touchscreen-display

- Om trainingen te selecteren, in te stellen, te monitoren en te bewaren.
- Toegang krijgen tot entertainmentopties.

2. **Optionele RFID (Radio Frequency Identification):** eigenaars van fitnessclubs kunnen deze optie bestellen voor hun gebruikers zodat deze hun clubkaart over de console kunnen swipen. De hardware van de console is compatibel met de twee hoofdfrequenties (125 kHz en 13,56 Mhz) die worden gebruikt voor RFID-kaarten.

3. **Leesrek/tablethouder:** in deze ingebouwde houder kunnen traditioneel leesmateriaal of mobiele apparaten en tablets worden geplaatst.

4. **USB:** voor het opladen van USB-apparaten.

5. **Hoofdtelefoonaansluiting:** voor het aansluiten van een hoofdtelefoon om naar de tv en de entertainmentopties te luisteren.

6. **NFC (Near Field Communication):** om verbinding te maken met mobiele apparaten met NFC, voor naadloze koppeling en gegevensdeling.

## Het Lifepulse™-systeem

De gepatenteerde Lifepulse-sensoren vormen het ingebouwde hartslagmeetsysteem. Voor een zo nauwkeurig mogelijke meting tijdens een training moet u:

- de sensors stevig beetpakken.
- elke sensor in het midden vasthouden.
- uw handen stil en op hun plaats houden.

### Loopband



De hartslag verschijnt op de console binnen 10 tot 40 seconden nadat de gebruiker de sensoren heeft vastgepakt. De volgende factoren kunnen de Lifepulse-uitlezing verstoren:

- onjuiste positie van de handen op de sensoren
- beweging van de romp, lotion of vuil op de handen en
- te hard of niet hard genoeg vastpakken van de sensoren

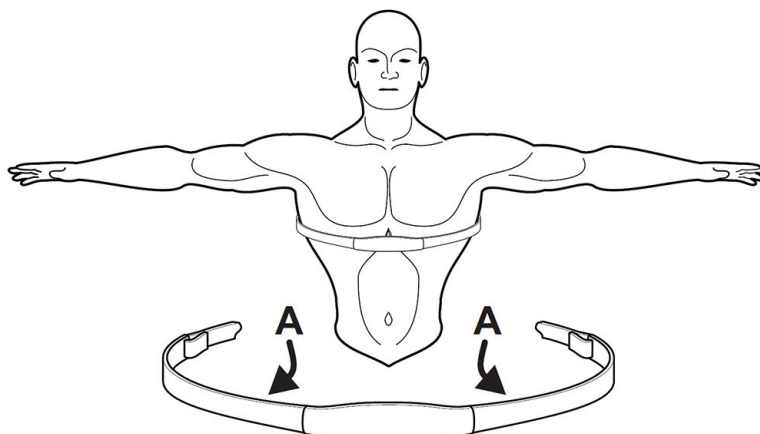
**OPMERKING:** Probeer de sensoren op een loopband niet vast te pakken bij snelheden boven 4,5 mph of 7,2 km/u.

Bij deze snelheden wordt het gebruik van een Polar telemetrie-hartslagborstband aanbevolen. 

### Optionele Polar® telemetrie-hartslagborstband

Het Polar-telemetriehartslagmeetsysteem verstuurt hartslagsignalen naar de console wanneer de elektroden tegen de huid aan worden gedrukt. Deze elektroden zijn bevestigd aan een Polar-telemetriehartslagborstband die de gebruiker tijdens de training draagt. De Polar-telemetriehartslagborstband is optioneel. Neem contact op met de [klantenservice van Life Fitness](#) als u deze wilt bestellen.

Zie de afbeelding voor de juiste plaatsing van de Polar-telemetriehartslagborstband. De elektroden (A), die zich bevinden bij de twee gegroefde vlakken aan de onderkant van de band, moeten vochtig blijven om de elektrische impulsen van het hart nauwkeurig naar de ontvanger te kunnen zenden. Bevochtig de elektroden. Maak daarna de Polar-telemetriehartslagborstband zo hoog mogelijk onder de borstspieren vast. De band moet stevig zitten, maar comfortabel genoeg om normaal te kunnen ademen.



De zenderband brengt de hartslagwaarde optimaal over wanneer de elektroden direct contact maken met de huid. Hij werkt echter ook goed door een dunne laag vochtige kleding. Als u de Polar-telemetriehartslagborstbandelektroden

opnieuw moet bevochtigen, trek dan het midden van de Polar-borstband van de borst los zodat de twee elektroden zichtbaar worden en bevochtig ze.

**OPMERKING:** Als de sensoren van het Lifepulse-systeem worden vastgepakt terwijl de borstband wordt gedragen en de signalen van de sensoren goed zijn, gebruikt de ingebouwde computer de sensorsignalen om de hartslag te meten in plaats van de signalen die met de Polar-telemetrieborstband worden overgebracht.

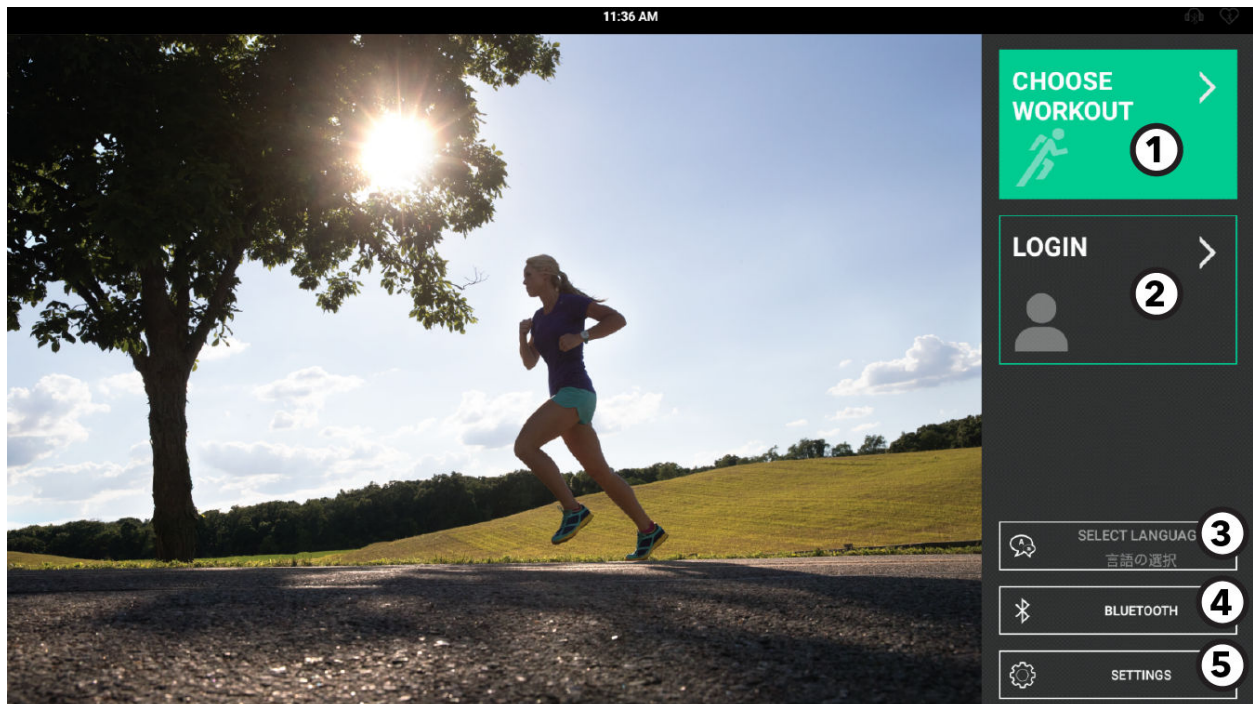
**OPMERKING:** Tijdens het instellen van een hartslagzonetraining moet de gebruiker een startsnelheid invoeren. Als er geen Polar-telemetrieborstband wordt gedetecteerd, dan is de maximale toegestane snelheid 4,5 mph/7,2 km/u. Als er een Polar-telemetriehartslagborstband wordt gedetecteerd, dan kunnen de gebruikers trainen met de toegestane maximumsnelheid.

# 3. Bediening

## Beginscherm

Met het intuïtieve lcd-touchscreen kunnen gebruikers:

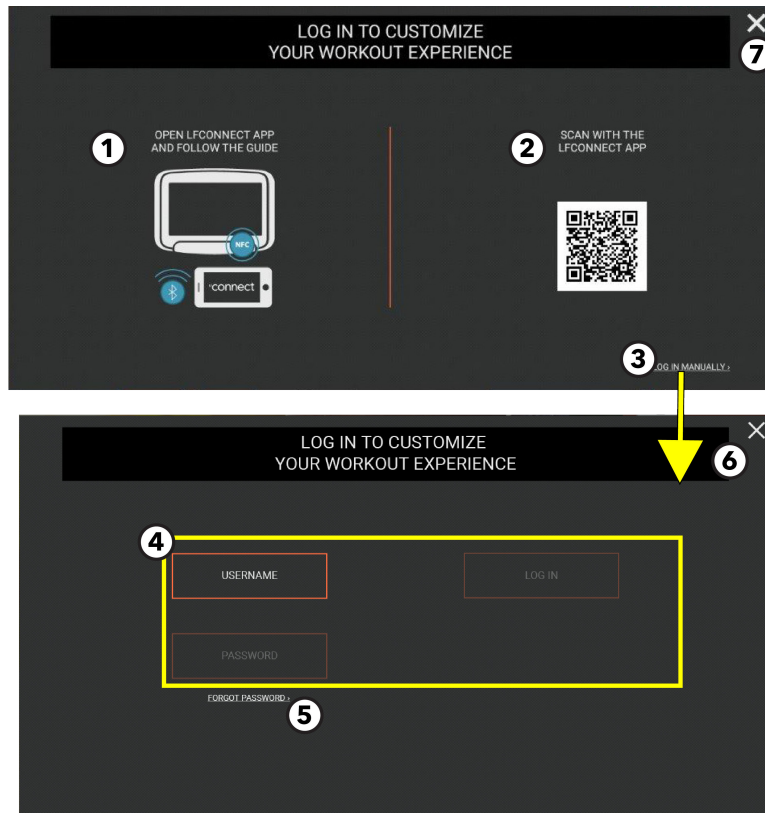
- Trainingen selecteren, instellen, monitoren en bewaren.
- Toegang krijgen tot entertainmentopties.



1. **Choose Workout** (Training kiezen): een training selecteren uit de volgende categorieën:
  - Standaarddoelen
  - Interactieve terreinen
  - Conditietests
  - Snel starten
2. **Log In** (Aanmelden): hierop drukken om u aan te melden bij uw LFconnect- of Halo-account.
3. **Language** (Taal): een taal selecteren om tijdens een training te gebruiken.
4. **Bluetooth®**: zoeken naar hoofdtelefoons of hartslagmeters met Bluetooth.
5. **Settings** (Instellingen): hierop drukken om uw gewicht in te voeren of uw eenheden (imperiaal of metrisch) te wijzigen.

**OPMERKING: (Alleen voor producten uit de International Platinum Club-serie):** de loopband schakelt over naar de energiebesparingsmodus als deze langer dan 5 minuten niet actief is. Stap op de loopband om de console te activeren. De loopband zal automatisch geactiveerd worden en de console zal oplichten. Het activeren van de loopband duurt ongeveer 50 seconden nadat u erop bent gestapt.

# Aanmelden



Log in bij de console om uw trainingen te volgen en op te slaan in de LFconnect-app.

## 1. Nabijheid

- Schakel Bluetooth in op een **iPhone**, open de LFconnect-app en schakel de Bluetooth-nabijheidsinlogfunctie in.
- Schakel NFC in op een **Android**, en open de LFconnect-app.
- Raak met uw mobiele telefoon de rechterbenedenhoek van het leesrek aan om automatisch verbinding te maken.

## 2. QR-code scannen

- Open de LFconnect-app op uw mobiele apparaat.
- Selecteer de QR-codelezer in de rechterbovenhoek.
- Scan de QR-code met uw mobiele telefoon.

## 3. Handmatig aanmelden

Druk hier om het scherm te openen met de aanwijzingen voor handmatig aanmelden.

## 4. Volg de aanwijzingen om u handmatig aan te melden bij uw account.

- Voer gebruikersnaam in.
- Voer wachtwoord in.
- Druk op Login (Aanmelden)

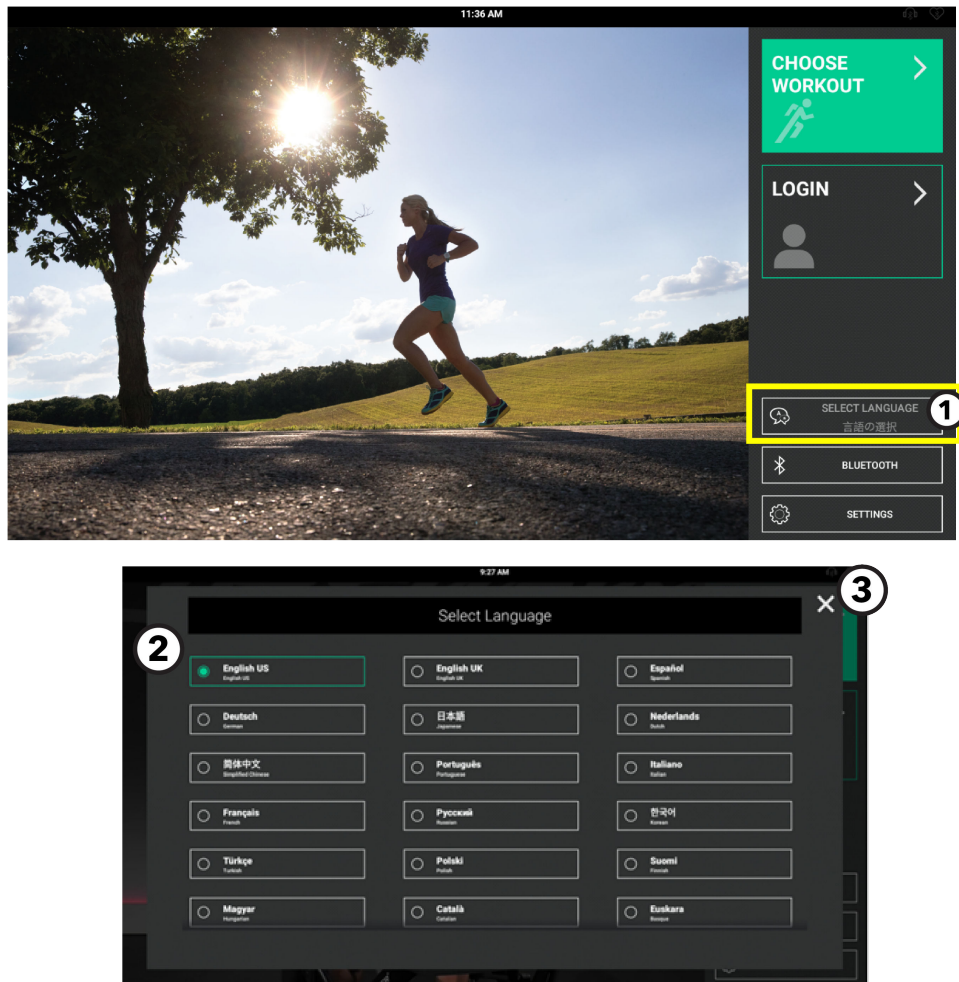
## 5. Wachtwoord vergeten

Voer het e-mailadres van het LFconnect-account in.

- 6. Druk op **Exit** (Afsluiten) om het scherm Manual Log In (Handmatig aanmelden) te verlaten en terug te keren naar het beginscherm.
- 7. Druk op **Exit** (Afsluiten) om het scherm Log In (Aanmelden) te verlaten en terug te keren naar het beginscherm.



## Taal selecteren



1. Druk in het beginscherm op **Select Language** (Taal selecteren).
2. Kies in het scherm **Select Language** (Taal selecteren) de gewenste taal.

Gebruikers kunnen een taal selecteren om tijdens een training te gebruiken.

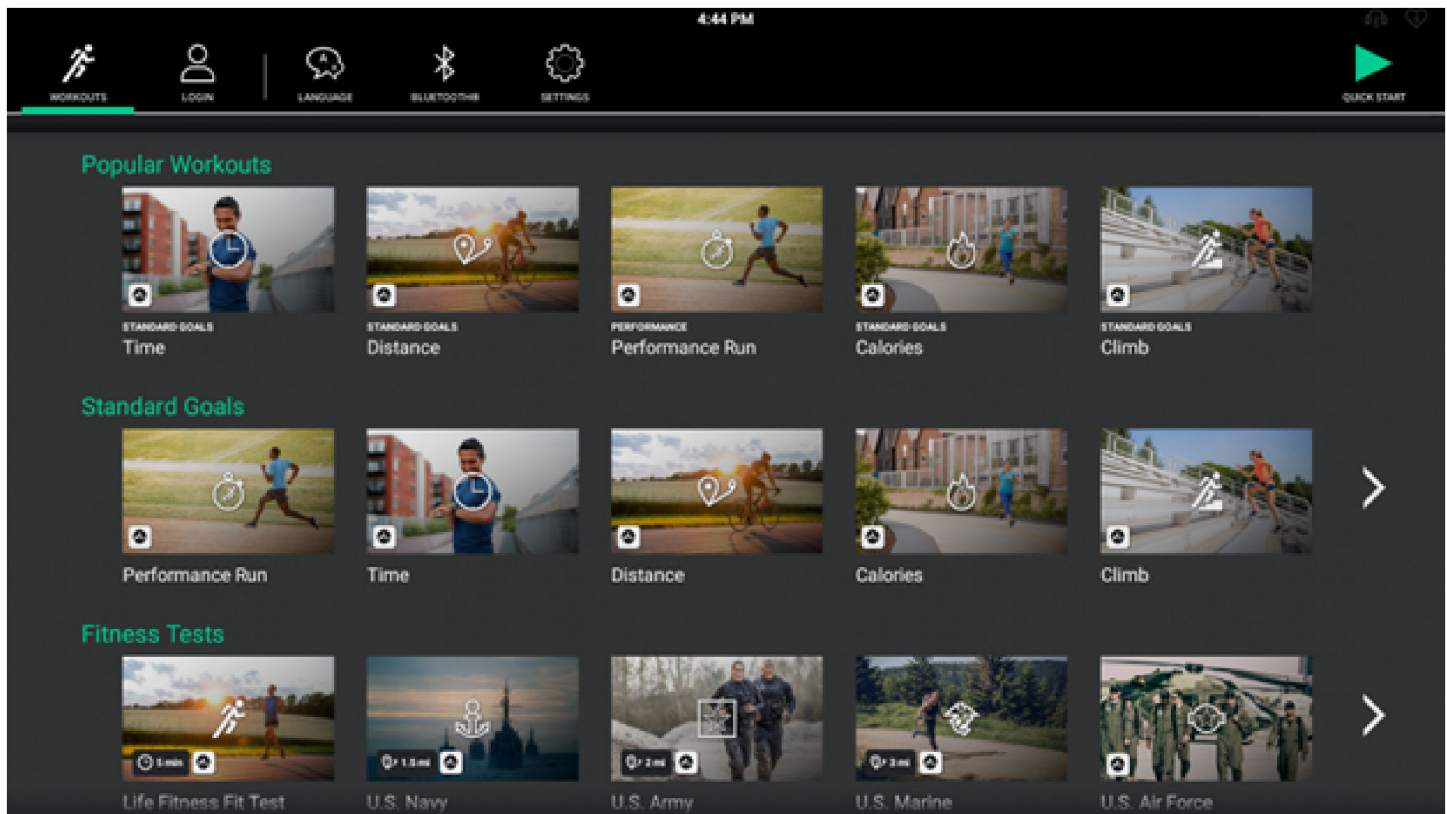
**OPMERKING:** Alleen de talen die geactiveerd zijn door de systeembeheerder, zullen ter beschikking zijn.

Zodra er een keuze is gemaakt, wordt de taalkeuze opgeslagen, wordt het scherm Select Language (Taal selecteren) afgesloten en verschijnt het Home-scherm (beginscherm) in de geselecteerde taal.

3. Druk op **Exit** (Afsluiten) om het scherm Select Language (Taal selecteren) te verlaten en terug te keren naar het beginscherm.

## 4. Een training kiezen

Blader door het scherm **Choose Workout** (Training kiezen) om de beschikbare trainingsopties weer te geven.



De volgende trainingen zijn beschikbaar:

- **Standard Goals** (Standaarddoelen) - kies een training op basis van een gewenst doel.
- **Interactive Terrains** (Interactieve terreinen) - selecteer een interactief terrein en train in realtime met vrienden of andere sporters waar ook ter wereld.
- **Fitness Tests** (Conditietests) - kies een van de beschikbare conditietests.
- **Quick Start** (Snel starten) - begin meteen met een training zonder een doel in te stellen of te selecteren.

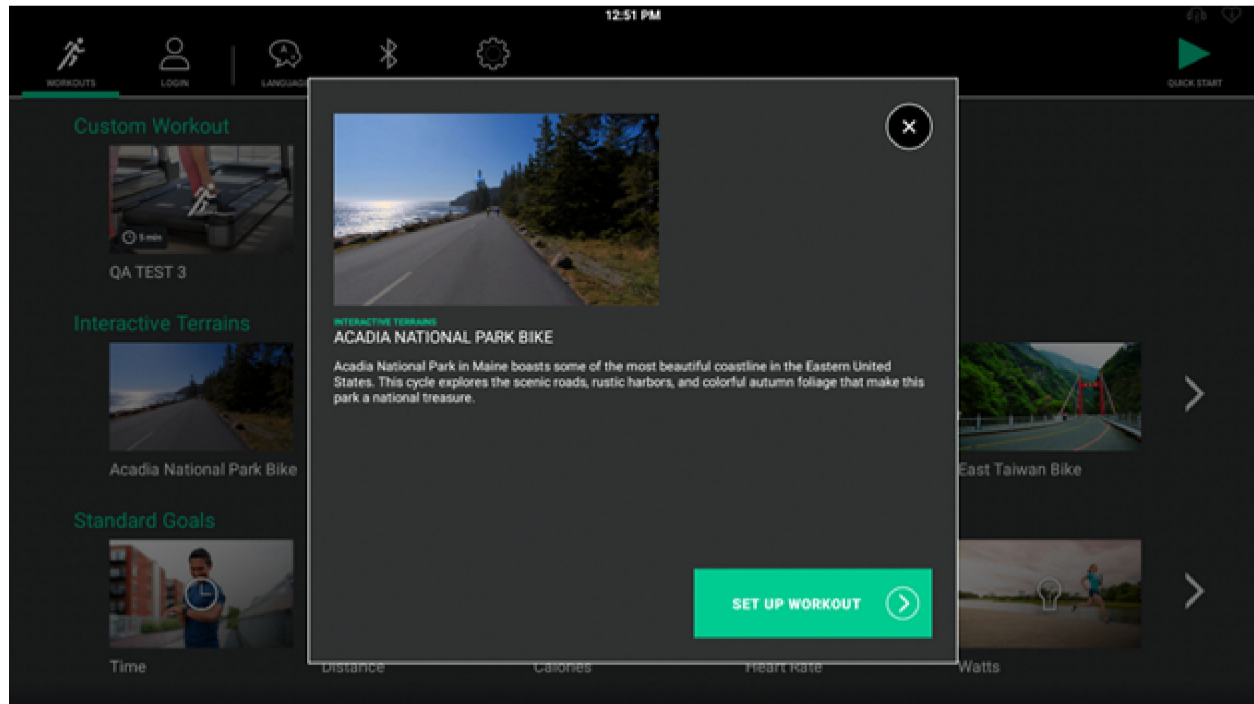
Druk op de gewenste training om een beschrijving ervan te openen alsook de instellingen.



## Interactieve terreinen

De Interactive Terrains (Interactieve terreinen) zijn videoparcoursen die zijn opgenomen vanuit een eerste-persoonsperspectief, in landschappen, steden en evenementen over de hele wereld. Samen met de fitnessstoestellen zorgen deze video's voor een levensechte ervaring.

**OPMERKING:** De hellingsgraad van de loopband zal automatisch vergroten of verkleinen in overeenstemming met de virtuele heuvels op de route.



- Kies het gewenste parcours.

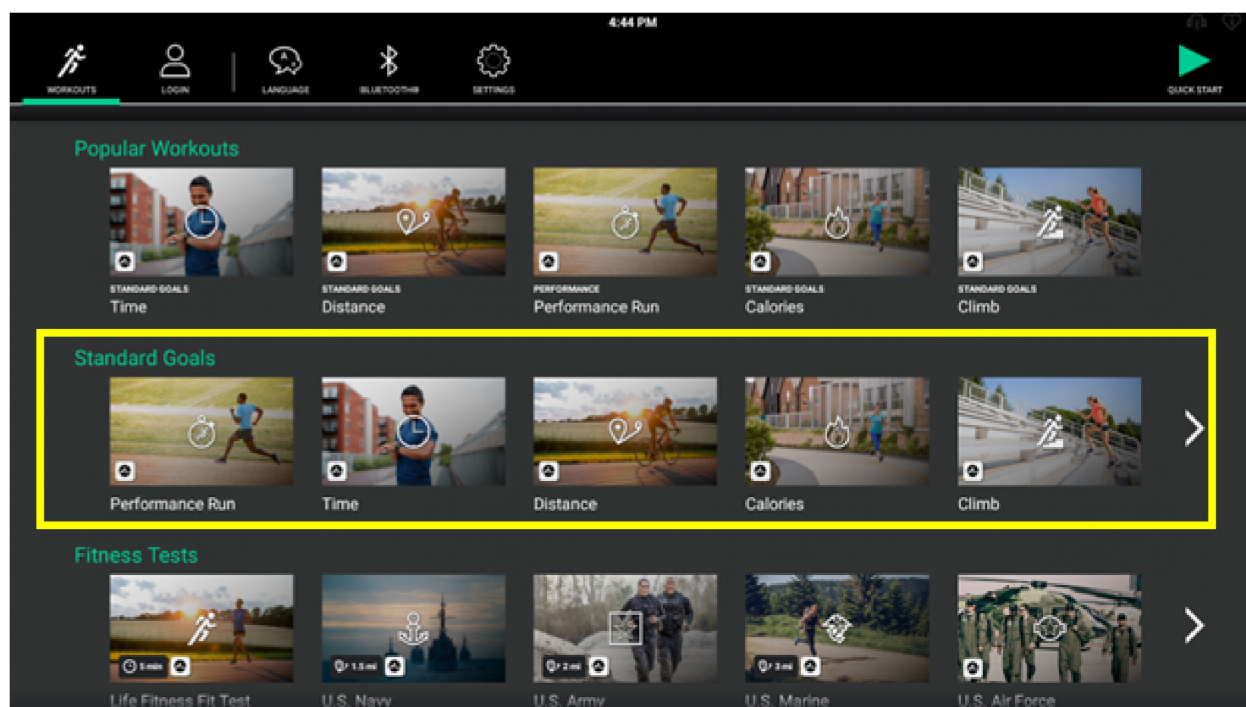
## Training instellen - Interactieve terreinen



1. **Choose Goal** (Doel kiezen)
  - Tijd
  - Afstand
2. **Pijl-terug**  
Druk hier om terug te keren naar het vorige scherm.
3. **Tijdwaarden vooraf instellen**  
Kies uit de standaardwaarden.
4. **Toetsenbord voor tijd**  
Druk hier om een numeriek toetsenbord te gebruiken voor het invoeren van een tijdswaarde voor de training.
5. **Niveau** (indien van toepassing)  
Druk hier om een vooraf ingesteld niveau te kiezen of een niveauwaarde in te voeren.
6. **Gewicht invoeren**  
Gebruik een numeriek toetsenbord om een gewichtswaarde in te voeren.
7. **Maateenheid kiezen**
  - Metriek
  - Imperiaal
8. **Volgende**  
Druk hier om naar het volgende instellingscherm te gaan.
9. Druk op **Exit** (Afsluiten) om het instelscherm te verlaten en terug te keren naar het scherm Interactive Terrains Workout Selection (Training met interactieve terreinen selecteren).
10. **Course Markers** (Parcoursmarkeringen)  
Kies een startpunt voor de training.
11. **Start Interactive Terrain** (Interactief terrein starten)  
Er verschijnt een aftelscherm 3, 2, 1 en de training start.

## Standaarddoelen

De doelen variëren per basistype.



| Trainingstype                               | Beschrijving                                                                                                                                                   | Basistype                                                                  |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Tijd                                        | Kies uw terrein en de totale tijd van uw training.                                                                                                             | Loopband, Cross-Trainer, hometrainers, FlexStrider, PowerMill, Arc Trainer |
| Afstand                                     | Kies een afstanddoel. Kies een terrein en een totale afstand voor de training.                                                                                 | Loopband, Cross-Trainer, hometrainers, FlexStrider, Arc Trainer            |
| Calorieën                                   | Kies een terrein en een aantal calorieën om te verbranden.                                                                                                     | Loopband, Cross-Trainer, hometrainers, FlexStrider, PowerMill, Arc Trainer |
| Berg                                        | Kies een terrein en een totale afstand om te beklimmen.                                                                                                        | Loopband, PowerMill                                                        |
| Hartslag                                    | Selecteer een training op basis van uw streefhartslag.                                                                                                         | Loopband, Cross-Trainer, hometrainers, FlexStrider, PowerMill, Arc Trainer |
| Constant vermogen                           | Een training met een constante intensiteit. Het vermogen blijft tijdens de training constant en het koppel varieert afhankelijk van de snelheidsveranderingen. | Arc Trainer                                                                |
| Aangepast vermogen                          | Een ideale HIIT-training. De weerstand neemt exponentieel toe naarmate de snelheid toeneemt.                                                                   | Arc Trainer                                                                |
| Watt                                        | Kies de constante vermogensintensiteit voor uw training.                                                                                                       | Hometrainers                                                               |
| METs                                        | Kies uw calorieverbranding door een constante MET-intensiteit gedurende uw training te kiezen.                                                                 | Hometrainers                                                               |
| 2 Speed Interval (Interval met 2 snelheden) | Maak uw eigen intervaltraining door twee verschillende snelheidsknoppen aan te passen. Daarmee kunt u snel wisselen tussen de snelheden.                       | PowerMill                                                                  |
| 3 Speed Interval (Interval met 3 snelheden) | Maak uw eigen intervaltraining door drie verschillende snelheidsknoppen aan te passen. Daarmee kunt u snel wisselen tussen de snelheden.                       | PowerMill                                                                  |
| Startersinterval                            | Een uitdagende 1:1-intervaltraining die van een lage naar een hoge intensiteit gaat.                                                                           | Loopband, Cross-Trainer, hometrainers, FlexStrider                         |
| Aerobics                                    | Een geleide training met gevarieerd gebruik van spieren en wisselende intensiteit.                                                                             | Cross-trainer, hometrainers                                                |
| Achteruit                                   | Verdeel uw trainingen in voorwaartse en achterwaartse delen.                                                                                                   | Cross-Trainer                                                              |

## Gegevensinvoeropties

Zie de grafieken op de volgende pagina's voor een lijst met gebruikersinvoer die nodig is voor elke trainingscategorie en elk trainingstype.

### Loopband

#### Doelen

| Trainingstype           | Gebruikersinvoer                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tijd</b>             | <ul style="list-style-type: none"><li>• 3 vooraf ingestelde waarden of gebruik het toetsenbord om de gewenste tijd in te voeren</li><li>• Terrein (<i>Vlak, Willekeurig, Heuvels, Glooiende heuvels</i>)</li><li>• Niveau (<i>als Heuvel, Willekeurig of Glooiende heuvels is gekozen</i>)</li><li>• Snelheid</li><li>• Gewicht (<i>linksonder in scherm invoeren</i>)</li></ul>                                                                  |
| <b>Afstand</b>          | <ul style="list-style-type: none"><li>• 3 vooraf ingestelde waarden of gebruik het toetsenbord om de gewenste afstand in te voeren</li><li>• Terrein (<i>Vlak, Willekeurig, Heuvels, Glooiende heuvels</i>)</li><li>• Niveau (<i>als Heuvel, Willekeurig of Glooiende heuvels is gekozen</i>)</li><li>• Snelheid</li><li>• Gewicht (<i>linksonder in scherm invoeren</i>)</li></ul>                                                               |
| <b>Calorieën</b>        | <ul style="list-style-type: none"><li>• 3 vooraf ingestelde waarden of gebruik het toetsenbord om het gewenste aantal calorieën in te voeren</li><li>• Gewicht</li><li>• Terrein (<i>Vlak, Willekeurig, Heuvels, Glooiende heuvels</i>)</li><li>• Niveau (<i>als Heuvel, Willekeurig of Glooiende heuvels is gekozen</i>)</li><li>• Snelheid</li></ul>                                                                                            |
| <b>Berg</b>             | <ul style="list-style-type: none"><li>• 3 vooraf ingestelde waarden of gebruik het toetsenbord om de gewenste niveaus in te voeren</li><li>• Terrein (<i>Vlak, Willekeurig, Heuvels, Glooiende heuvels</i>)</li><li>• Niveau (<i>als Heuvel, Willekeurig of Glooiende heuvels is gekozen</i>)</li><li>• Hellingshoek (<i>Niveau indien Vlak is gekozen</i>)</li><li>• Snelheid</li><li>• Gewicht (<i>linksonder in scherm invoeren</i>)</li></ul> |
| <b>Hartslag</b>         | <ul style="list-style-type: none"><li>• Doel (<i>Tijd, Afstand, Calorieën, Berg, Tijd-in-zone</i>)</li><li>• Leeftijd</li><li>• Training (<i>Gemiddelde verbranding, Intense verbranding, Vaste tijd, Variërende tijd</i>)</li><li>• Streefhartslag</li><li>• Snelheid</li></ul>                                                                                                                                                                  |
| <b>Startersinterval</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 3 vooraf ingestelde waarden of gebruik het toetsenbord om de gewenste tijd in te voeren</li><li>• Lage snelheid</li><li>• Hoge snelheid</li><li>• Gewicht (<i>linksonder in scherm invoeren</i>)</li></ul>                                                                                                                                                                                                |

Doelen

| Trainingstype                                                                                           | Gebruikersinvoer                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tijd</b>                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 vooraf ingestelde waarden of gebruik het toetsenbord om de gewenste tijd in te voeren</li> <li>• Terrein (<i>Vlak, Willekeurig, Heuvels, Glooiende heuvels</i>)</li> <li>• Niveau</li> <li>• Gewicht (<i>linksonder in scherm invoeren</i>)</li> </ul>                       |
| <b>Afstand</b>                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 vooraf ingestelde waarden of gebruik het toetsenbord om de gewenste afstand in te voeren</li> <li>• Terrein (<i>Vlak, Willekeurig, Heuvels, Glooiende heuvels</i>)</li> <li>• Niveau</li> <li>• Gewicht (<i>linksonder in scherm invoeren</i>)</li> </ul>                    |
| <b>Calorieën</b>                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 vooraf ingestelde waarden of gebruik het toetsenbord om het gewenste aantal calorieën in te voeren</li> <li>• Gewicht</li> <li>• Terrein (<i>Vlak, Willekeurig, Heuvels, Glooiende heuvels</i>)</li> <li>• Niveau</li> </ul>                                                 |
| <b>Hartslag</b>                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Doel (<i>Tijd, Afstand, Calorieën, Tijd-in-zone</i>)</li> <li>• Leeftijd</li> <li>• Training (<i>Gemiddelde verbranding, Intense verbranding, Vaste tijd</i>)</li> <li>• Streefhartslag</li> <li>• Niveau</li> <li>• Gewicht (<i>linksonder in scherm invoeren</i>)</li> </ul> |
| <b>Aerobics</b>                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Doel (<i>Tijd, Afstand, Calorieën</i>)</li> <li>• Niveau</li> <li>• Gewicht (<i>linksonder in scherm invoeren</i>)</li> </ul>                                                                                                                                                  |
| <b>Watt</b><br>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 vooraf ingestelde waarden of gebruik het toetsenbord om de gewenste tijd in te voeren</li> <li>• Watt</li> <li>• Gewicht</li> </ul>                                                                                                                                          |
| <b>METs</b><br>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 vooraf ingestelde waarden of gebruik het toetsenbord om de gewenste tijd in te voeren</li> <li>• METs</li> <li>• Gewicht</li> </ul>                                                                                                                                          |
| <b>Startersinterval</b>                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 vooraf ingestelde waarden of gebruik het toetsenbord om de gewenste tijd in te voeren</li> <li>• Niveau</li> <li>• Gewicht (<i>linksonder in scherm invoeren</i>)</li> </ul>                                                                                                 |
| <b>Achteruit</b><br> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Doel (<i>Tijd, Afstand, Calorieën</i>)</li> <li>• Niveau</li> <li>• Gewicht (<i>linksonder in scherm invoeren</i>)</li> </ul>                                                                                                                                                  |

## Arc Trainer

### Doelen

| Trainingstype      | Gebruikersinvoer                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tijd               | <ul style="list-style-type: none"><li>• 3 vooraf ingestelde waarden of gebruik het toetsenbord om de gewenste tijd in te voeren</li><li>• Terrein (<i>Vlak, Willekeurig, Heuvels, Glooiende heuvels</i>)</li><li>• Weerstand</li><li>• Gewicht (<i>linksonder in scherm invoeren</i>)</li></ul>                  |
| Afstand            | <ul style="list-style-type: none"><li>• 3 vooraf ingestelde waarden of gebruik het toetsenbord om de gewenste tijd in te voeren</li><li>• Terrein (<i>Vlak, Willekeurig, Heuvels, Glooiende heuvels</i>)</li><li>• Weerstand</li><li>• Gewicht (<i>linksonder in scherm invoeren</i>)</li></ul>                  |
| Calorieën          | <ul style="list-style-type: none"><li>• 3 vooraf ingestelde waarden of gebruik het toetsenbord om het gewenste aantal calorieën in te voeren</li><li>• Gewicht</li><li>• Terrein (<i>Vlak, Willekeurig, Heuvels, Glooiende heuvels</i>)</li><li>• Weerstand</li></ul>                                            |
| Hartslag           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Doel (<i>Tijd, Afstand, Calorieën, Tijd-in-zone</i>)</li><li>• Leeftijd</li><li>• Training (<i>Gemiddelde verbranding, Intense verbranding, Vaste tijd</i>)</li><li>• Streefhartslag</li><li>• Niveau</li><li>• Gewicht (<i>linksonder in scherm invoeren</i>)</li></ul> |
| Constant vermogen  | <ul style="list-style-type: none"><li>• 3 vooraf ingestelde waarden of gebruik het toetsenbord om de gewenste tijd in te voeren</li><li>• Watt</li></ul>                                                                                                                                                         |
| Aangepast vermogen | <ul style="list-style-type: none"><li>• 3 vooraf ingestelde waarden of gebruik het toetsenbord om de gewenste tijd in te voeren</li><li>• Niveau</li><li>• Gewicht</li></ul>                                                                                                                                     |

## FlexStrider

### Doelen

| Trainingstype | Gebruikersinvoer                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tijd          | <ul style="list-style-type: none"><li>• 3 vooraf ingestelde waarden of gebruik het toetsenbord om de gewenste tijd in te voeren</li><li>• Terrein (<i>Vlak, Willekeurig, Heuvels, Glooiende heuvels</i>)</li><li>• Niveau</li><li>• Gewicht (<i>linksonder in scherm invoeren</i>)</li></ul>    |
| Afstand       | <ul style="list-style-type: none"><li>• 3 vooraf ingestelde waarden of gebruik het toetsenbord om de gewenste afstand in te voeren</li><li>• Terrein (<i>Vlak, Willekeurig, Heuvels, Glooiende heuvels</i>)</li><li>• Niveau</li><li>• Gewicht (<i>linksonder in scherm invoeren</i>)</li></ul> |

| Trainingstype           | Gebruikersinvoer                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Calorieën</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 vooraf ingestelde waarden of gebruik het toetsenbord om het gewenste aantal calorieën in te voeren</li> <li>• Gewicht</li> <li>• Terrein (<i>Vlak, Willekeurig, Heuvels, Glooiende heuvels</i>)</li> <li>• Niveau</li> </ul>          |
| <b>Hartslag</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Doel (<i>Tijd, Afstand, Calorieën, Tijd-in-zone</i>)</li> <li>• Leeftijd</li> <li>• Training (<i>Gemiddelde verbranding, Intense verbranding, Vaste tijd</i>)</li> <li>• Streefhartslag</li> <li>• Niveau</li> <li>• Gewicht</li> </ul> |
| <b>Startersinterval</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 vooraf ingestelde waarden of gebruik het toetsenbord om de gewenste tijd in te voeren</li> <li>• Niveau</li> <li>• Gewicht (<i>linksonder in scherm invoeren</i>)</li> </ul>                                                          |

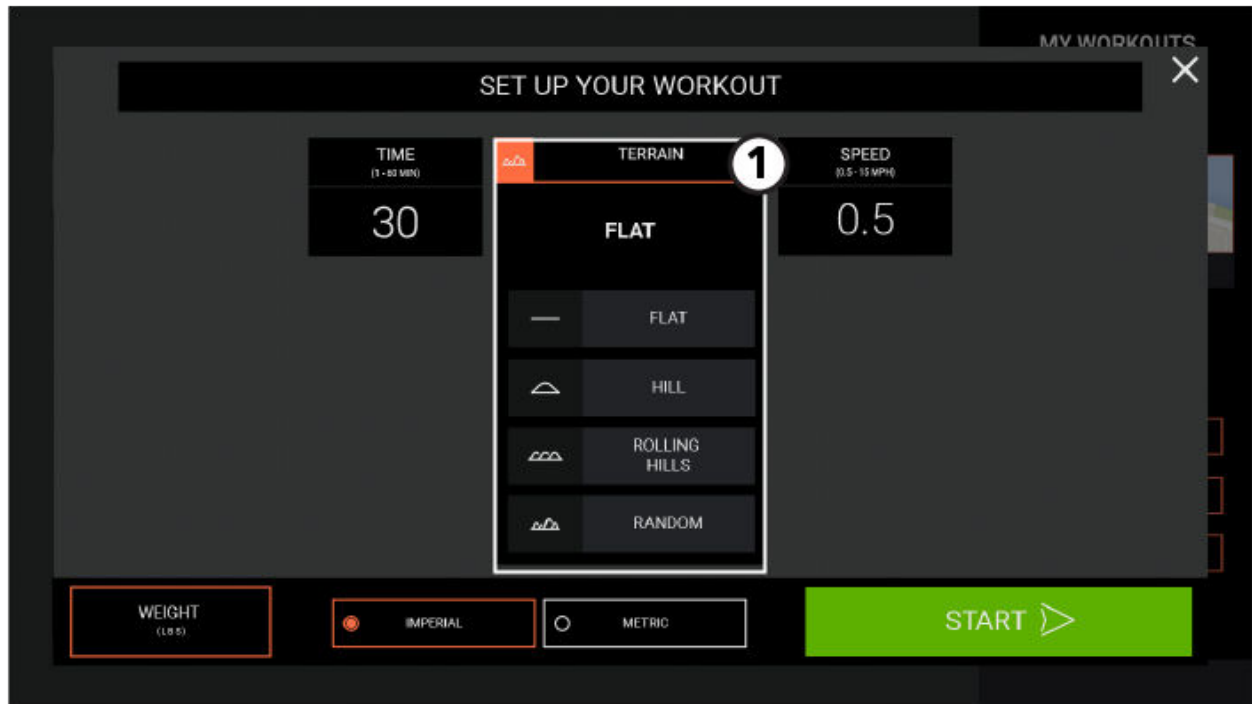
## PowerMill

### Doelen

| Trainingstype    | Gebruikersinvoer                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tijd</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 vooraf ingestelde waarden of gebruik het toetsenbord om de gewenste tijd in te voeren</li> <li>• Terrein (<i>Vlak, Willekeurig, Heuvels, Glooiende heuvels</i>)</li> <li>• Niveau (<i>als Heuvel, Willekeurig of Glooiende heuvels is gekozen</i>)</li> <li>• Snelheid</li> <li>• Gewicht (<i>linksonder in scherm invoeren</i>)</li> </ul>                                                      |
| <b>Calorieën</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 vooraf ingestelde waarden of gebruik het toetsenbord om het gewenste aantal calorieën in te voeren</li> <li>• Gewicht</li> <li>• Terrein (<i>Vlak, Willekeurig, Heuvels, Glooiende heuvels</i>)</li> <li>• Snelheid of niveau (<i>als Vlak is gekozen</i>)</li> <li>• Level (Niveau) (<i>als Hill (Heuvel), Random (Willekeurig) of Rolling Hills (Glooiende heuvels) is gekozen</i>)</li> </ul> |
| <b>Berg</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 vooraf ingestelde waarden of gebruik het toetsenbord om de gewenste niveaus in te voeren</li> <li>• Terrein (<i>Vlak, Willekeurig, Heuvels, Glooiende heuvels</i>)</li> <li>• Snelheid of niveau (<i>als Vlak is gekozen</i>)</li> <li>• Level (Niveau) (<i>als Hill (Heuvel), Random (Willekeurig) of Rolling Hills (Glooiende heuvels) is gekozen</i>)</li> </ul>                              |
| <b>Hartslag</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Doel (<i>Tijd, Calorieën, Berg, Tijd-in-zone</i>)</li> <li>• Leeftijd</li> <li>• Training (<i>Gemiddelde verbranding, Intense verbranding, Vaste tijd, Variërende tijd</i>)</li> <li>• Streefhartslag</li> <li>• Level (Niveau) (<i>als Hill (Heuvel), Random (Willekeurig) of Rolling Hills (Glooiende heuvels) is gekozen</i>)</li> </ul>                                                        |



| Trainingstype      | Gebruikersinvoer                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Intervallen</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 vooraf ingestelde waarden of gebruik het toetsenbord om de gewenste tijd in te voeren</li> <li>• Aantal intervallen (2 of 3)</li> <li>• Lage snelheid</li> <li>• Gematigde snelheid (<i>alleen voor intervallen met 3 snelheden</i>)</li> <li>• Hoge snelheid</li> </ul> |



### 1. Terrein kiezen

- **Flat** (Vlak) is een training met constante inspanning waarbij de gebruiker de helling, het niveau en de snelheid op elk gewenst moment kan veranderen.
- **Hill (Heuvel)** is een intervaltraining. Intervallen zijn periodes van intensieve aerobe training met daartussen regelmatige periodes van minder intensieve training. De totale duur van de training bepaalt de lengte van elk interval.
- **Glooiende heuvels** is een training met lage intensiteitsniveaus over glooiende heuvels.
- **Random** (Willekeurig) is een intervaltraining met voortdurend wisselende intensiteitsniveaus zonder regelmaat in patroon of voortgang.

## Doelgerichte hartslagtrainingen

Onderzoek heeft uitgewezen dat het aanhouden van een specifieke hartslag tijdens het trainen de optimale manier is om de intensiteit van een training te meten en de beste resultaten te bereiken. Zonetraining bepaalt het ideale hartslagbereik of de hartslagzone voor het verbranden van vet of het verbeteren van de cardiovasculaire conditie. De zone is een percentage van het theoretisch maximum (HRmax: maximale hartslag), en de waarde hangt af van de training. De formule voor de maximale hartslag is gedefinieerd in de 'Guidelines for Exercise Testing and Prescription' (Richtlijnen voor het testen en voorschrijven van trainingen) van het American College of Sports Medicine, 8e editie, 2010. De maximale hartslag HRmax komt overeen met 206,9 minus het totaal van 0,67 vermenigvuldigd met de leeftijd van de betreffende persoon.

$$\text{HR Max} = 206,9 - (0,67 * \text{leeftijd})$$

## 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                                       |
| 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.

The screenshot shows a 'SET UP YOUR WORKOUT' interface. At the top right is a 'MY WORKOUTS' button with a close icon and a circled '6'. The main area has five numbered callouts: 1. 'TIME (1-60 MIN)' with a value of 30; 2. 'AGE (18-99 YRS)' with a value of 40; 3. A 'WORKOUT' menu with options: 'MODERATE BURN' (selected), 'MODERATE BURN', 'VIGOROUS BURN', 'FIXED TIME', and 'VARIABLE TIME'; 4. 'TARGET HR (70-180 BPM)' with a value of 117; 5. 'LEVEL (1-20)' with a value of 1. At the bottom, there are three buttons: 'WEIGHT (LBS)', 'IMPERIAL' (selected), and 'METRIC'. A large green 'START' button with a right arrow is on the bottom right.

### 1. Tijd

Druk hier om een numeriek toetsenbord te gebruiken voor het invoeren van een tijds waarde voor de training.

### 2. Leeftijd

Druk hier om een numeriek toetsenbord te gebruiken voor het invoeren van een leeftijd.

### 3. Hartslagtraining

- **Moderate Burn** (Gemiddelde verbranding) is een cardiotraining met lage intensiteit. Het programma past het intensiteitsniveau aan door de hellingsgraad te veranderen, gebaseerd op de werkelijke hartslag, om deze op 65 % van het theoretisch maximum te handhaven.
- **Vigorous Burn** (Intensieve verbranding) is een intensievere training voor fittere gebruikers, met maximale cardiovasculaire voordelen en een maximale totale hoeveelheid verbrande calorieën. Het programma past het intensiteitsniveau aan, gebaseerd op de werkelijke hartslag, om deze op 80% van het theoretisch maximum te handhaven.
- **Vaste tijd** brengt de gebruiker langs drie verschillende heuvels gebaseerd op drie verschillende hartslagdoelen.
- **Variabele tijd** wisselt af tussen een heuvel en een dal, gebaseerd op de streefhartslag.

### 4. Target HR (Streefhartslag)

Druk hier om een numeriek toetsenbord te gebruiken voor het invoeren een streefhartslag.

### 5. Niveau of Snelheid

Druk hier om een numeriek toetsenbord te gebruiken voor het invoeren van een niveau of een snelheid.

### 6. Druk hierop om het scherm **Set Up Your Workout** (Training instellen) te verlaten en terug te keren naar het scherm **Goal Selection** (Doelselectie).

## Prestatieloop

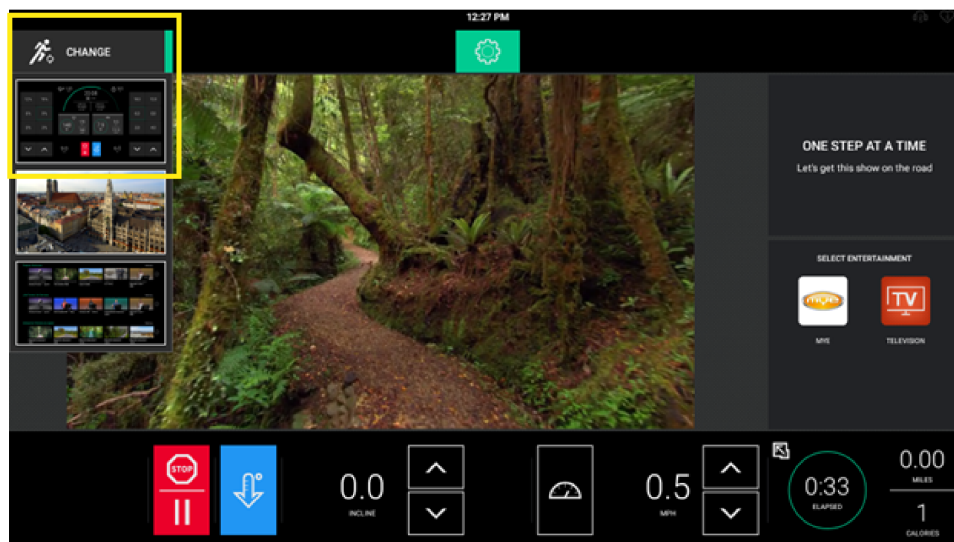
Alleen beschikbaar op loopbanden. 



Deze training is bedoeld om sporters te helpen hun eigen intervaltraining vorm te geven door zelf de helling, snelheid en tijd te selecteren. De gebruiker stelt een lage en een hoge snelheid in en kan daar via knoppen handmatig tussen schakelen.

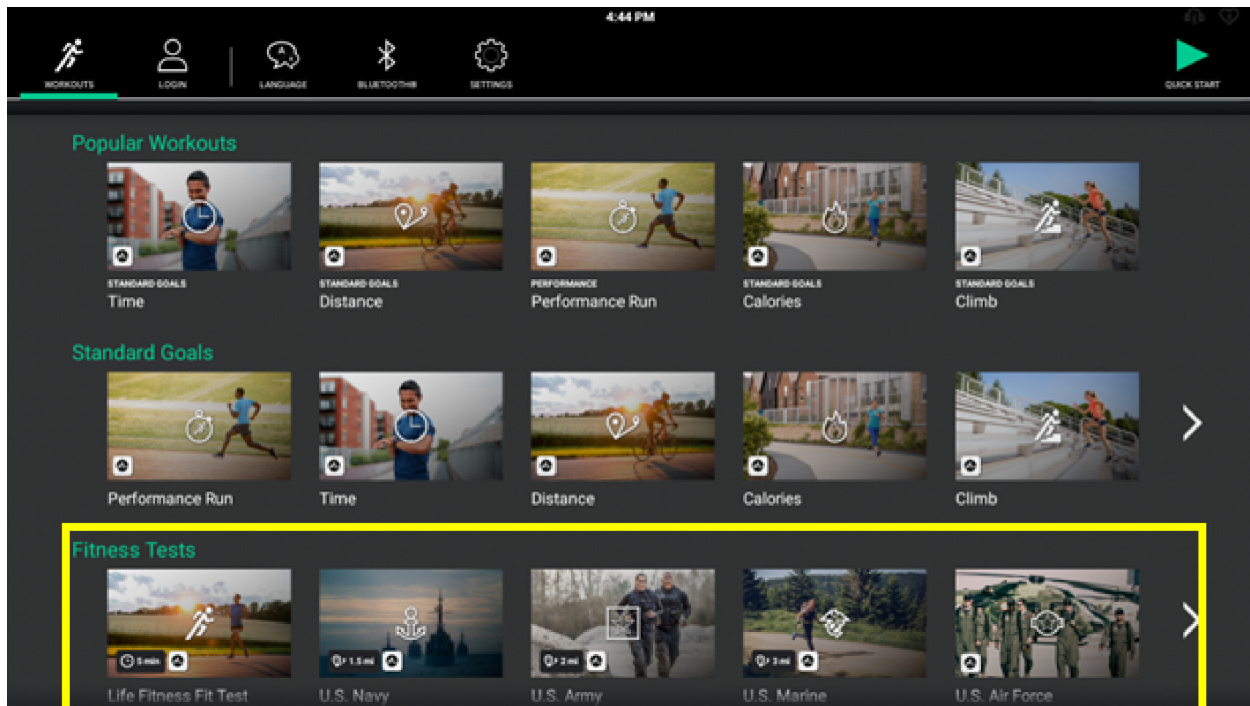
1. Druk op  om handmatig een helling in te stellen.
2. Druk op een percentage om een voorgeprogrammeerde helling te selecteren.
3. Druk op ▲ of ▼ om de helling te vergroten of verkleinen met intervallen van 0,5%.
4. Druk hier om een training te stoppen of te pauzeren.
5. Druk op ▲ of ▼ om de snelheid te verhogen of verlagen met intervallen van 0,1.
6. Druk op een cijfer om een voorgeprogrammeerde helling te selecteren.
7. Druk op  om handmatig een snelheid in te stellen.
8. Druk op een afkoelingsperiode.

**OPMERKING:** Gebruikers hebben de mogelijkheid om Performance Run te openen als een voorgeprogrammeerde trainingsoptie en als een weergaveselectie binnen Quick Start.



# Conditietests

Kies de gewenste conditietest.



- **Life Fitness-conditietest** schat de cardiovasculaire conditie en kan gebruikt worden om elke 4 tot 6 weken de verbeteringen van het uithoudingsvermogen te meten.
- **U.S. Navy Physical Readiness Test (PRT)** (Fysieke vaardigheidstest van de Amerikaanse marine): een streefafstandtest die meet hoeveel afstand wordt afgelegd in 5 minuten. Deze wordt door de Amerikaanse marine en marineopleidingen gebruikt om aerobe capaciteit te meten.
- **OPMERKING:** Niet beschikbaar op FlexStrider en PowerMill.
- **U.S. Marines Physical Fitness Test (PFT)** (Fysieke conditietest van de Amerikaanse marine): een fysieke prestatietest van 5 minuten die wordt gebruikt om het uithoudingsvermogen van de spieren en de conditie van hart en longen te beoordelen.
- **U.S. Marines Physical Fitness Test (PFT, of de fysieke conditietest van de Amerikaanse marine)** is een fysieke prestatietest die wordt gebruikt om het uithoudingsvermogen van de spieren en de conditie van hart en longen te beoordelen.
- **U.S. Air Force Fitness Test** is een fysieke prestatietest die wordt gebruikt om het uithoudingsvermogen van de spieren en de conditie van hart en longen te beoordelen.
- **WFI Submax Protocol** is een submax-test om de aerobe capaciteit 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.
- **Physical Efficiency Battery (PEB)** (Fysieke efficiëntietest): toegepast door de Amerikaanse federale politie, de Amerikaanse FBI en andere federale organisaties voor het in dienst nemen en houden van personeel op federaal niveau.
- **FAMS** is een fietstest van 12 minuten. Deze test is een alternatief voor een loopoefening van 2,4 km.
- **Candidate Physical Ability Test** (Test van het fysieke vermogen van kandidaten): 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.
- **Individual Physical Proficiency Test (IPPT)** (Individuele fysieke bekwaamheidstest) is het gedeelte van 2,4 kilometer van een standaard conditietest die wordt gebruikt door de strijdkrachten, politie en civiele bescherming van Singapore.

## 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 (HR<sub>max</sub>).

De gebruiker moet de handsensoren vasthouden wanneer hiervoor een melding verschijnt of een Polar-telemetrie hartslagborstband 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>Crosstrainer</b>                    | L 2-4 mannen<br>L 1-2 vrouwen | L 3-10 mannen<br>L 2-5 vrouwen | L 7-15 mannen<br>L 3-10 vrouwen |
| <b>Lifecycle Exercise Hometrainers</b> | L 4-6 mannen<br>L 2-4 vrouwen | L 5-10 mannen<br>L 3-7 vrouwen | L 8-14 mannen<br>L 6-10 vrouwen |
| <b>PowerMill Climber</b>               | L1 - L4                       | L3 - L7                        | L6 - L11                        |
| <b>FlexStrider</b>                     | L6 - L10                      | L8 - L10                       | L10 - L14                       |

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 CONDITIETEST wordt een score en een beoordeling van de CONDITIETEST 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 VO<sub>2</sub> max-scores.



**Relatief conditieniveau voor MANNEN**

| Beoordeling                                         | Elite | Uitstekend | Zeer goed | Boven het gemiddelde | Gemiddeld | Onder het gemiddelde | Laag    | Zeer laag |
|-----------------------------------------------------|-------|------------|-----------|----------------------|-----------|----------------------|---------|-----------|
| 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       |

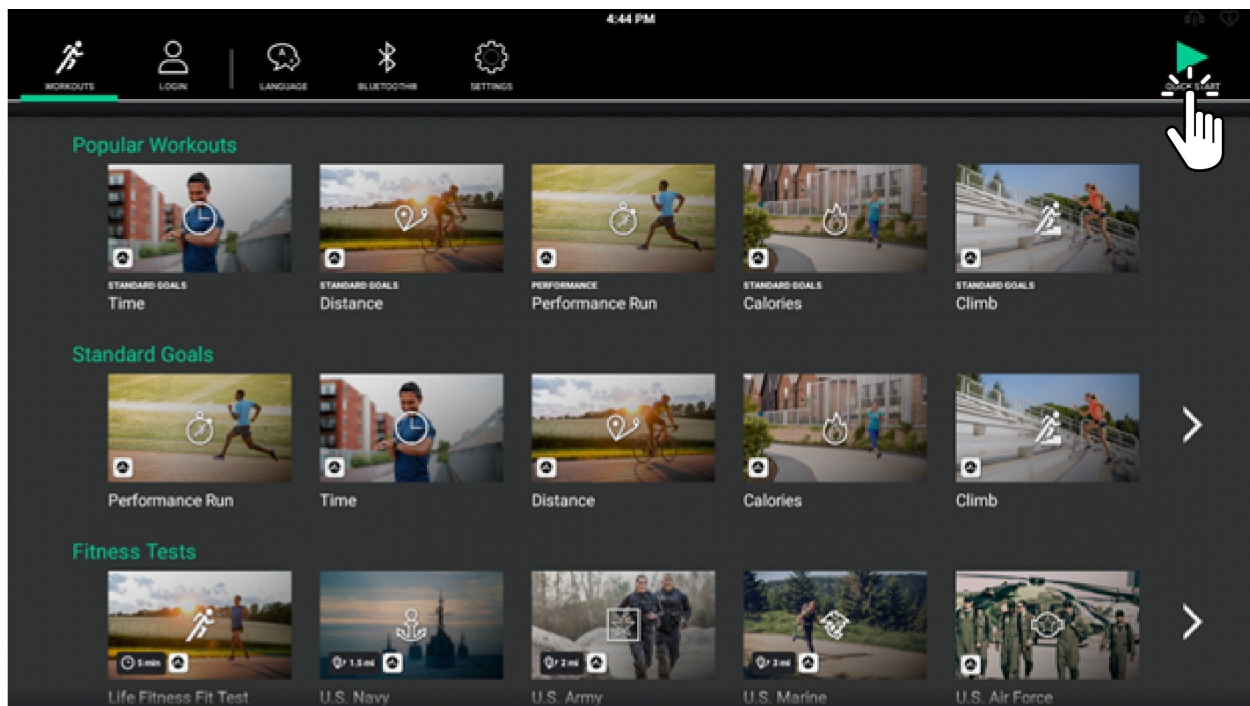
**Relatief conditieniveau voor VROUWEN**

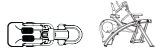
| Beoordeling                                         | Elite | Uitstekend | Zeer goed | Boven het gemiddelde | Gemiddeld | Onder het gemiddelde | Laag    | Zeer laag |
|-----------------------------------------------------|-------|------------|-----------|----------------------|-----------|----------------------|---------|-----------|
| 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.

## Snel starten

Druk op de knop met de **groene snelstartpijl** boven aan het scherm **Choose Workout** (Training kiezen).



- Er verschijnt een aftelscherm 3, 2, 1.
  - Gebruikers kunnen een training aanpassen nadat ze deze hebben gestart.
  - Een snelstarttraining begint met een snelheid van 0,5 mijl per uur (mph)/0,8 kilometer per uur (km/u) en een helling van 0,0%. 
  - Een snelstarttraining begint met helling 6. 
- OPMERKING:** De gebruiker moet bij LFconnect zijn aangemeld om de informatie te zien.
- Een snelstarttraining begint met 20 stappen per minuut (SPM). 

## Gebruikersinvoerbereik

|                  |                                                            |
|------------------|------------------------------------------------------------|
| Tijd             | 1 - 60 minuten                                             |
| Gewicht          | 75 - 400 lbs. (34 -181 kg)                                 |
| Helling          | 0,0 - 15,0                                                 |
| Snelheid         | 0,5 - 14,0 mph<br>20 - 160 SPM ( <i>alleen PowerMill</i> ) |
| Leeftijd         | 10 - 99 jaar                                               |
| Hoogte           | 36 - 90 inch                                               |
| Gemiddeld niveau | 1 - 20                                                     |

Niveau verwijst naar een hellingspercentagebereik.

| Niveau | % helling | Niveau | % helling  |
|--------|-----------|--------|------------|
| 1      | 0,0 - 1,5 | 11     | 2,0 - 8,5  |
| 2      | 0,0 - 2,2 | 12     | 3,0 - 9,2  |
| 3      | 0,0 - 2,9 | 13     | 3,5 - 9,9  |
| 4      | 0,0 - 3,6 | 14     | 5,0 - 10,6 |
| 5      | 0,0 - 4,3 | 15     | 5,5 - 11,3 |
| 6      | 0,0 - 5,0 | 16     | 6,5 - 12,0 |
| 7      | 0,0 - 5,7 | 17     | 7,0 - 12,7 |
| 8      | 0,0 - 6,4 | 18     | 8,0 - 13,4 |
| 9      | 0,5 - 7,1 | 19     | 8,7 - 14,1 |
| 10     | 1,5 - 7,8 | 20     | 9,0 - 15,0 |

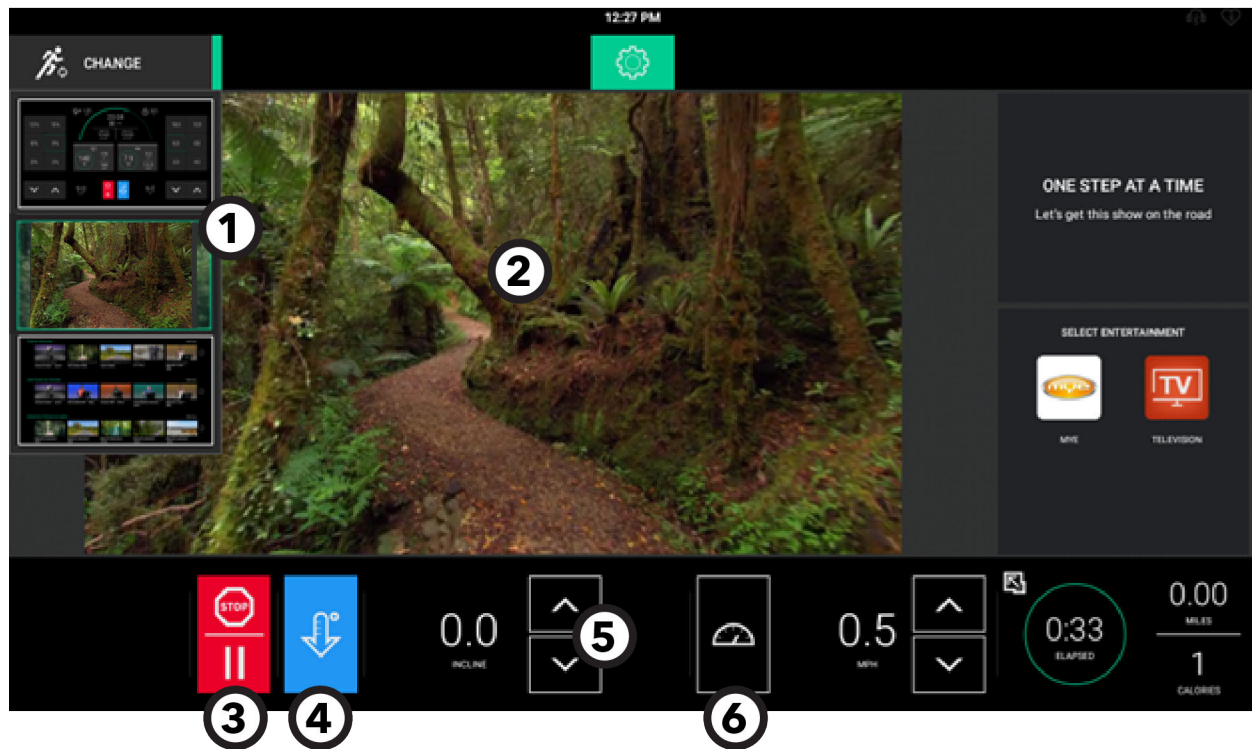
**PowerMill:** Configureerbaar \* : 0 - 20 niveau  
Configureerbaar \* : 12 - 185 SPM

\* Als de optie **Level Zero** (Niveau 0) is ingeschakeld, wordt het minimumniveau 0 en de minimale SPM 12.

\* Als de optie **Level 21 - 25** (Niveau 21 - 25) is uitgeschakeld, is het maximumniveau 20 en de maximale SPM 159. Niveaus 21 - 25 en overeenkomstige SPM-snelheden van 160 tot 185 zijn alleen toegestaan in handmatige trainingen en trainingen met snelheidsintervallen.

# 5. Trainingsmodus

Loopband training modus getoond.



## 1. Weergave van het trainingsprofiel

- Kies de interactieve of de klassieke weergave.
- Een oranje rand rondom de weergave van een trainingsprofiel geeft de huidige weergave aan.

## 2. Weergave huidig trainingsprofiel

Interactieve weergave wordt getoond.

## 3. Stop/Pauze

- Druk hier om een training te pauzeren.
- Kies Afkoelen, Training hervatten of Training beëindigen.

## 4. Afkoelen

- Druk tijdens het trainen op deze toets om een afkoeling te starten.
- Kies Afkoelen, Training hervatten of Training beëindigen.

## 5. Incline (Helling)

Gebruik Pijl-omhoog of Pijl-omlaag om de helling te vergroten of verkleinen met intervallen van 0,5%.

**Level (Niveau)**     

Gebruik Pijl-omhoog of Pijl-omlaag om het niveau met 1 te verhogen of verlagen.

Niveau bepaalt de instellingen van zowel de helling als de weerstand. 

## 6. Snelheid vooraf instellen

Druk hier om de vooraf ingestelde snelheid te selecteren.

**Vooraf ingesteld weerstandsniveau**     

Druk hier om een vooraf ingesteld weerstandsniveau te selecteren.

## 7. Snelheid

Gebruik Pijl-omhoog of Pijl-omlaag om de snelheid te verhogen of verlagen met intervallen van 0,1 mijl per uur.

### SPM

Gebruik Pijl-omhoog of Pijl-omlaag om de SPM met 1 te verhogen of verlagen. 

### RPM

Geeft de snelheid weer in omwentelingen per minuut of in mijl per uur.

## 8. Uitgebreide statistieken

Druk hier om de realtime statistieken van de training weer te geven.

## 9. Trainingsstatistieken van het hoofddoel

Trainingsstatistieken van het hoofddoel worden weergegeven.

## 10. Optie Select Entertainment (Entertainment selecteren)

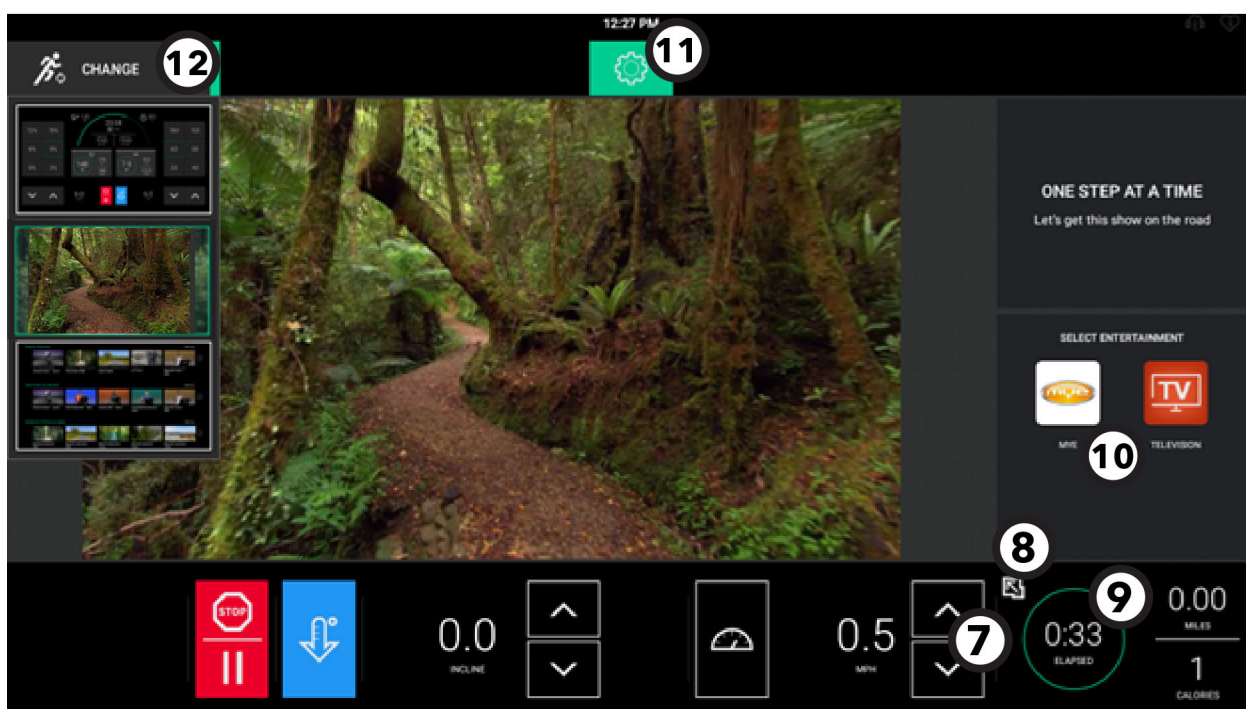
De opties kunnen bestaan uit TV, Internet, Netflix, Solitaire, Pandora en YouTube.

## 11. Menu

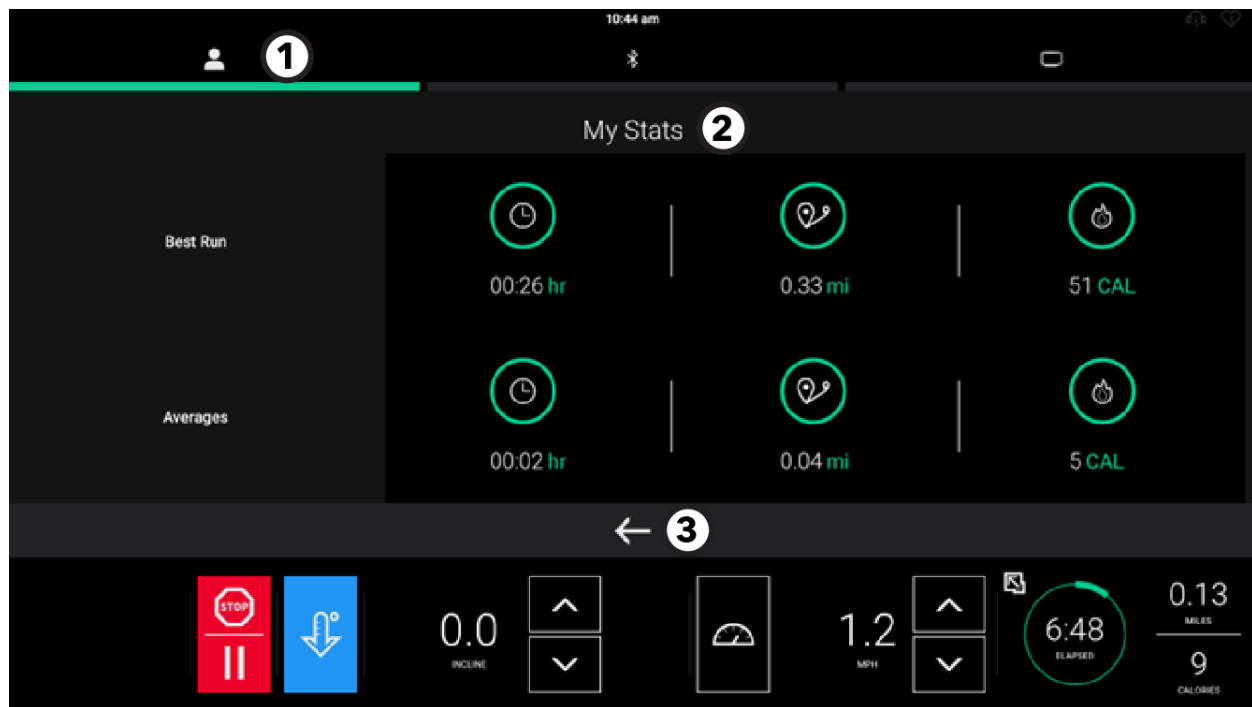
- Druk hier om u aan te melden bij LFconnect of om statistieken te bekijken indien u bent aangemeld.
- Zoeken naar Bluetooth® apparaten.
- Stel de maateenheden in en voer het gewicht in voor nauwkeurige calorieën.

## 12. Change (Wijzigen)

Druk hierop om de trainingsselectie of de profielweergave te wijzigen.



## Mijn statistieken



### 1. Aangemeld/Profielmenu

Druk op het pictogram voor Aangemeld/Profiel voor de volgende handelingen:

- Aanmelden bij LFconnect.
- Eerder opgeslagen statistieken bekijken (*indien aangemeld*).

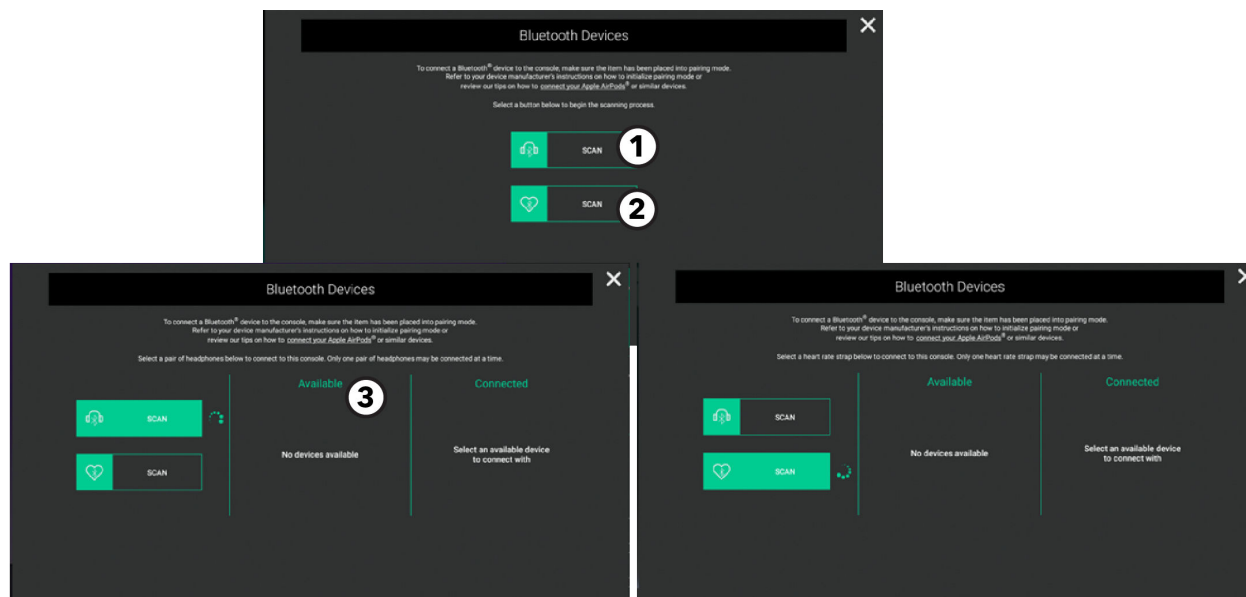
### 2. Statistieken

Eerder opgeslagen trainingsstatistieken en gemiddelden bekijken.

### 3. Pijl-terug

Druk op om het **Mijn statistieken** scherm te verlaten en terug te keren naar de trainingsprofielweergave.

# Bluetooth®-apparaten



Het menu Bluetooth-apparaten biedt twee scanopties:

- Hoofdtelefoon
- Hartslagborstband

## 1. Hoofdtelefoon

Druk hier om te scannen op beschikbare Bluetooth-apparaten.

**OPMERKING:** Zorg ervoor dat uw hoofdtelefoon in de koppelingsmodus staat. Hoofdtelefoons die gebruikmaken van een laag Bluetooth-signaal of hoofdtelefoons voor één oor, zijn niet compatibel.

**OPMERKING:** STB Sync (STB synchroniseren) en Set Top Box op de vloerconfiguraties staan niet toe dat Bluetooth-audio van tv naar hoofdtelefoon wordt gestreamd.

## 2. Hartslagborstband

Druk hier om te scannen op beschikbare Bluetooth-apparaten.

## 3. Beschikbare apparaten

Scroll door de lijst van beschikbare apparaten.

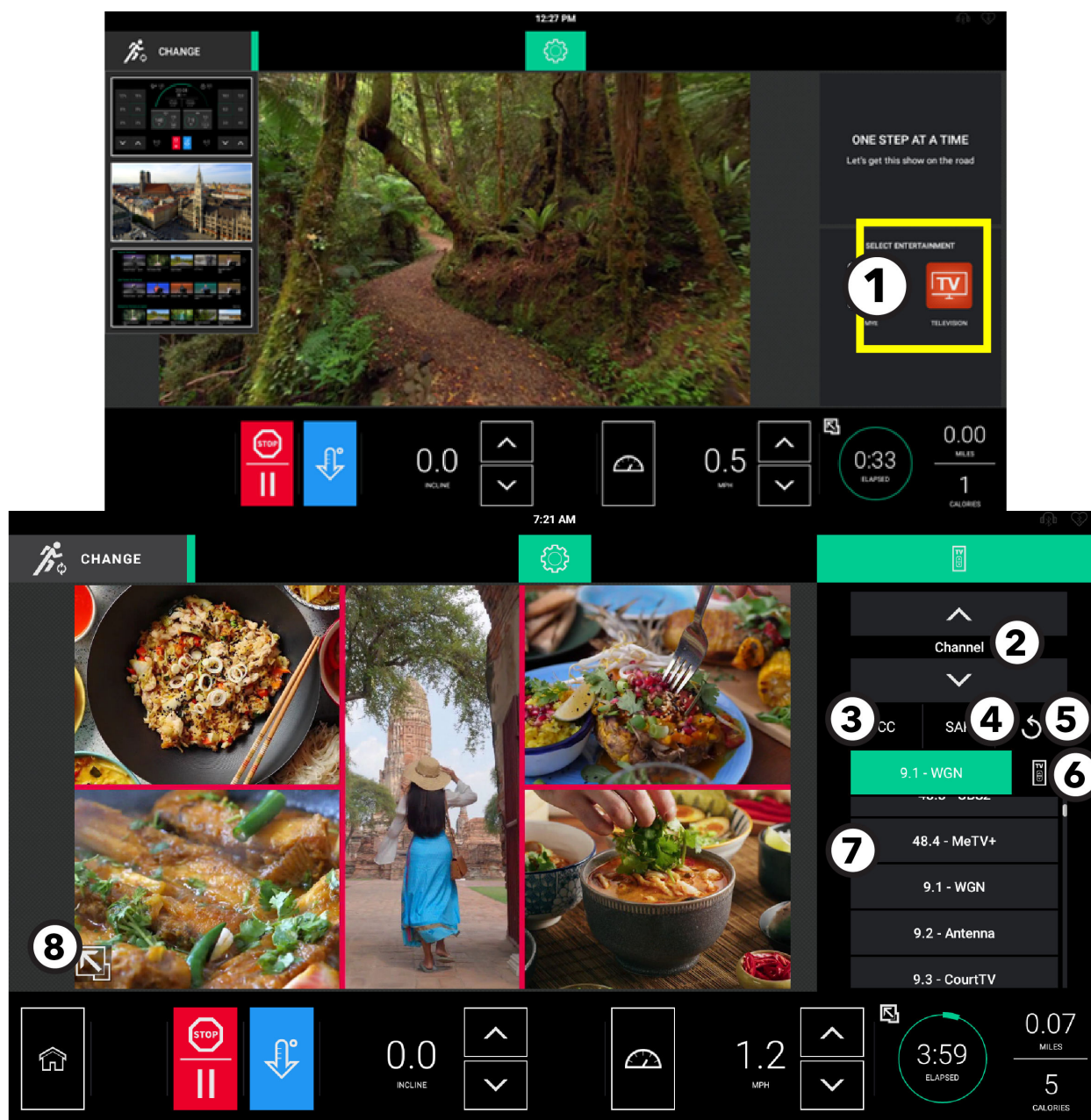
## 4. Plus-teken

Klik op het symbool + om uw apparaat te koppelen.



## Select Entertainment (Entertainment selecteren) - DTV en STB IPTV

Volledig televisiescherm met de lijst van de zender



**OPMERKING:** Deze optie is uitsluitend ter beschikking in de trainingsmodus.

### 1. Televisieoptie

Druk hier om tv te kijken tijdens een trainingssessie.

### 2. ▲ en ▼

- Druk op ▲ om een zender te selecteren.
- Druk op ▼ om een zender te selecteren.

### 3. Ondertiteling

Druk om de ondertiteling te activeren of uit te schakelen.

**OPMERKING:** DVB-T2 tuner-configuraties vervangen de ondertitels. Druk op Subtitles (Ondertitels) om deze in of uit te schakelen.



**4. SAP (Secundair audioprogramma)**

Druk hier om SAP in te schakelen.

**OPMERKING:** SAP-televisie-uitzending moet ter beschikking staan voor gebruik.

**5. Vorig zender**

Druk op de knop **Previous Channel** (Vorig zender) om terug te keren naar het laatst bekeken zender.

**6. Lijst van televisiezender en toetsenbord voor de televisiezender**

Gebruik het pictogram om te wisselen tussen de lijst met televisiezender en het toetsenbord voor de televisiezender.

**7. Lijst met televisiezender**

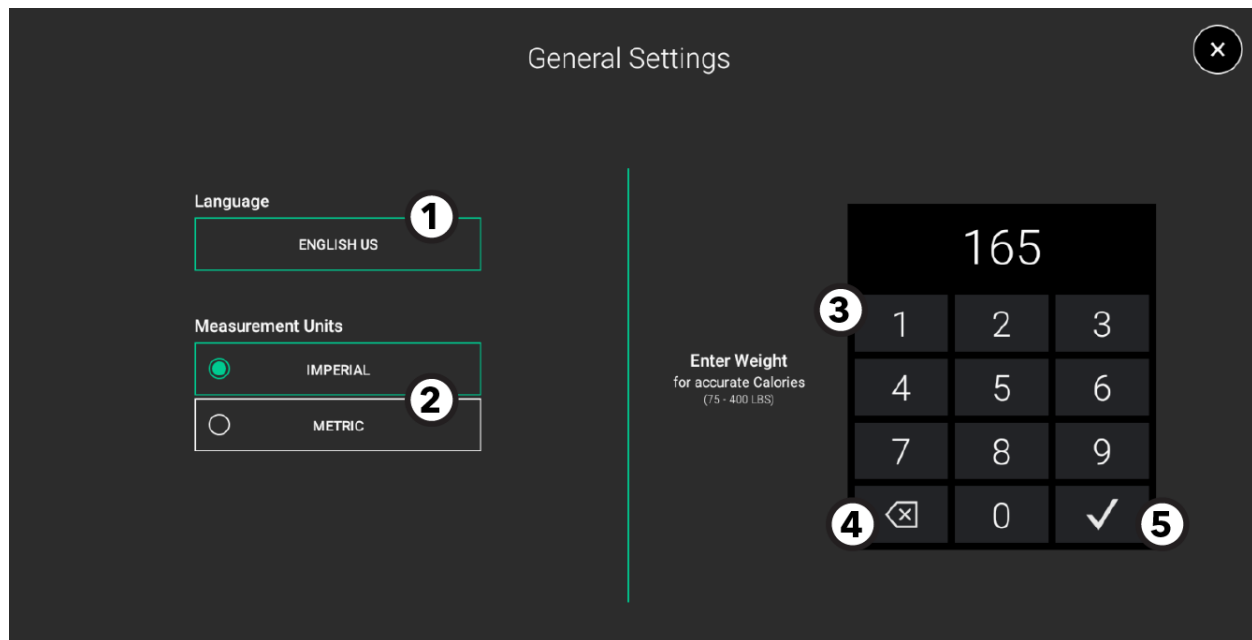
Lijst van alle beschikbare televisiezenders.

**8. Wisseltoets schermgrootte**

Druk hier om te wisselen tussen de volledige schermweergave of de verkleinde schermweergave.

TV Audio Controls: het luidsprekerpictogram wordt alleen weergegeven wanneer een hoofdtelefoon is aangesloten op de hoofdtelefoonaansluiting of een Bluetooth-hoofdtelefoon is gekoppeld. Druk op de overeenkomstige pictogrammen om het volume te verhogen of te verlagen.

# Instellingen



Druk op het Instellingspictogram op elk gewenst moment tijdens de training.

## 1. Taal

De geselecteerde taal wordt weergegeven.

## 2. Maateenheid kiezen

- Imperiaal
- Metrisch

## 3. Gewicht invoeren

Gebruik een numeriek toetsenbord om een gewichtswaarde in te voeren.

## 4. Wissen

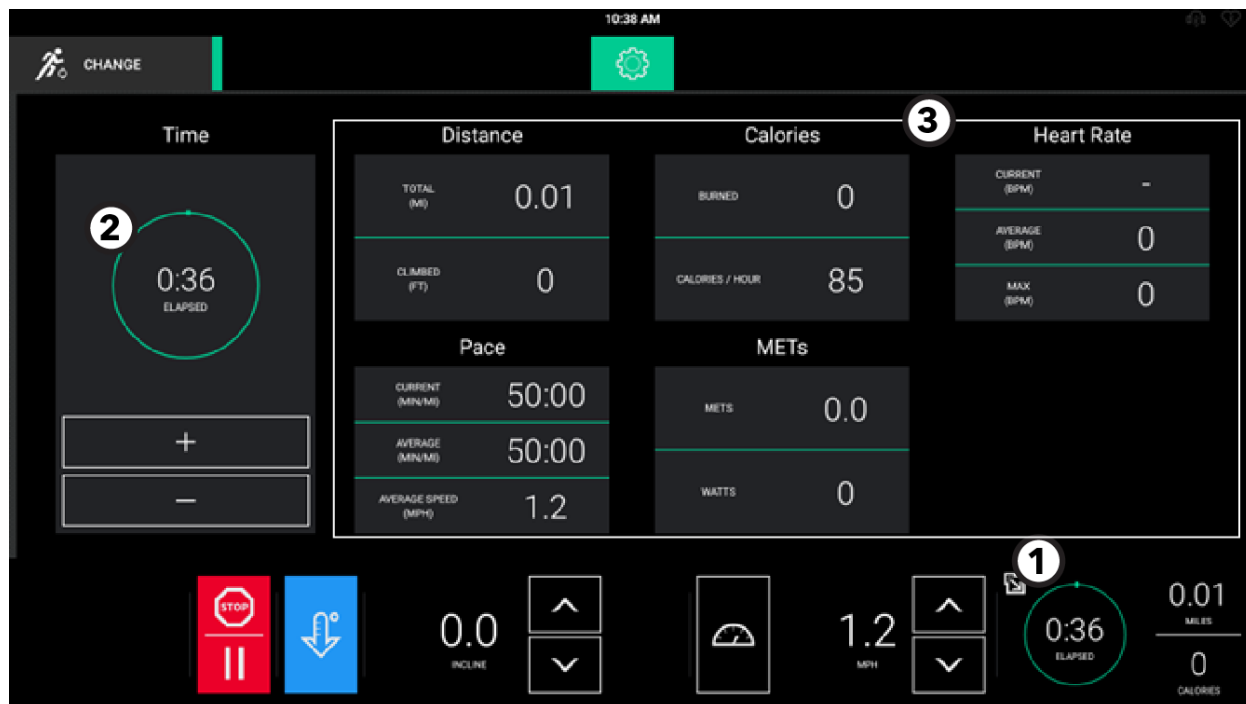
Druk op het pictogram om een onjuist ingevoerde gewichtswaarde te wissen.

## 5. Invoeren

Druk op het vinkje om de gewichtswaarde in te voeren.

## Uitgebreide statistieken

Loopband weergegeven



### 1. Uitgebreide statistieken

- Druk hier tijdens een training om de real-time trainingsstatistieken te bekijken.
- Druk op weergave Uitgebreide statistieken om terug te keren naar weergave Trainingsmodus.

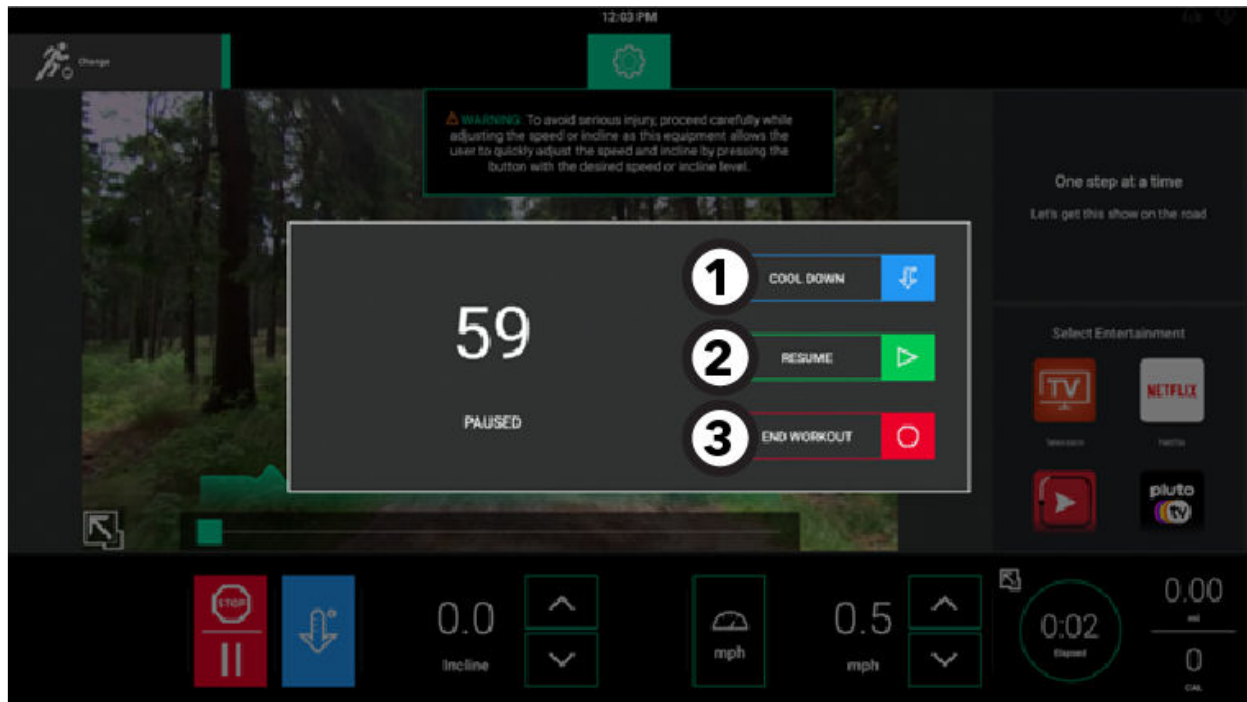
### 2. Hoofddoel

Het hoofddoel is weergegeven in het dialoogvenster.

### 3. Aanvullende statistieken

Aanvullende trainingsstatistieken worden weergegeven afhankelijk van de geselecteerde training en doelstelling.

## Scherm "Pause Workout" (Training pauzeren)



Druk op de knop **Pause / Stop** (Pauze/Stop) om een training te pauzeren.

Kies een van de volgende opties in de pauzmodus:

### 1. Afkoelen

Druk hier om een afkoelmodus te activeren.

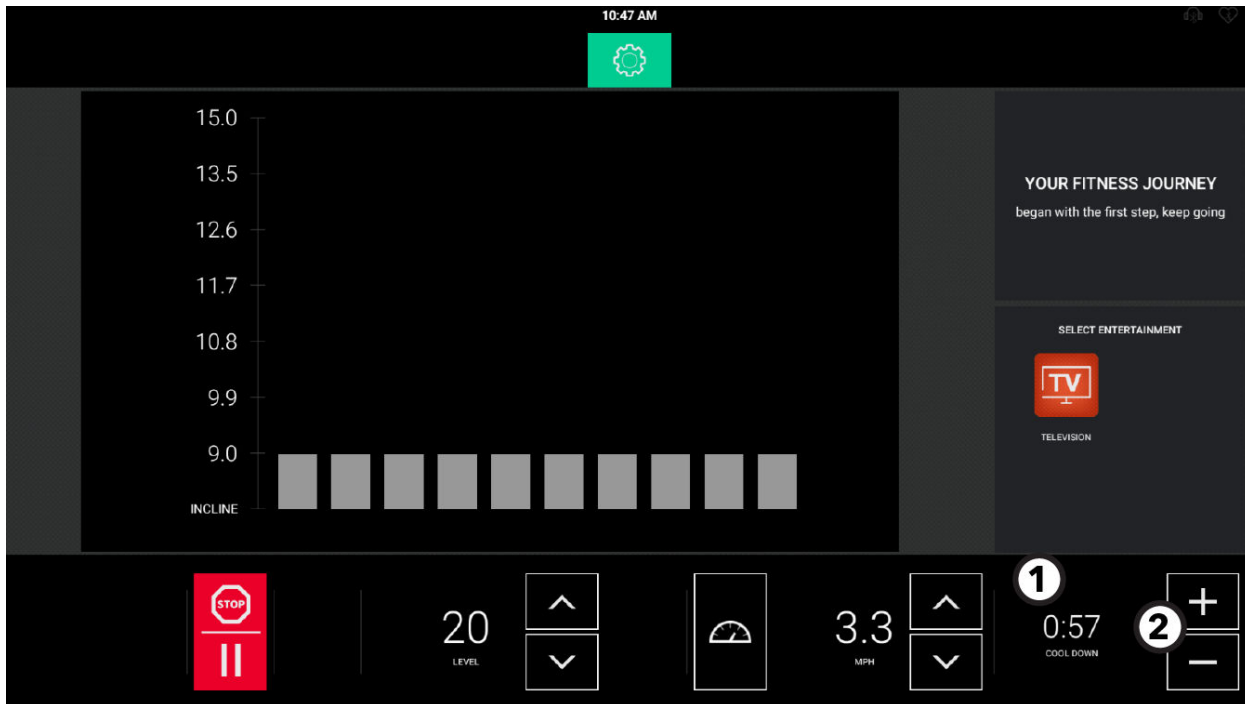
### 2. Resume (Hervatten)

Druk hier om verder te gaan met de huidige training.

### 3. End Workout (Training beëindigen)

Hier druk om de huidige training te beëindigen en het trainingsoverzicht te bekijken.

## Scherm "Cool Down" (Afkoelen)



Druk op de knop **Cool Down** (Afkoelen) op elk gewenst moment tijdens de training om de afkoelmodus te starten (weergegeven).

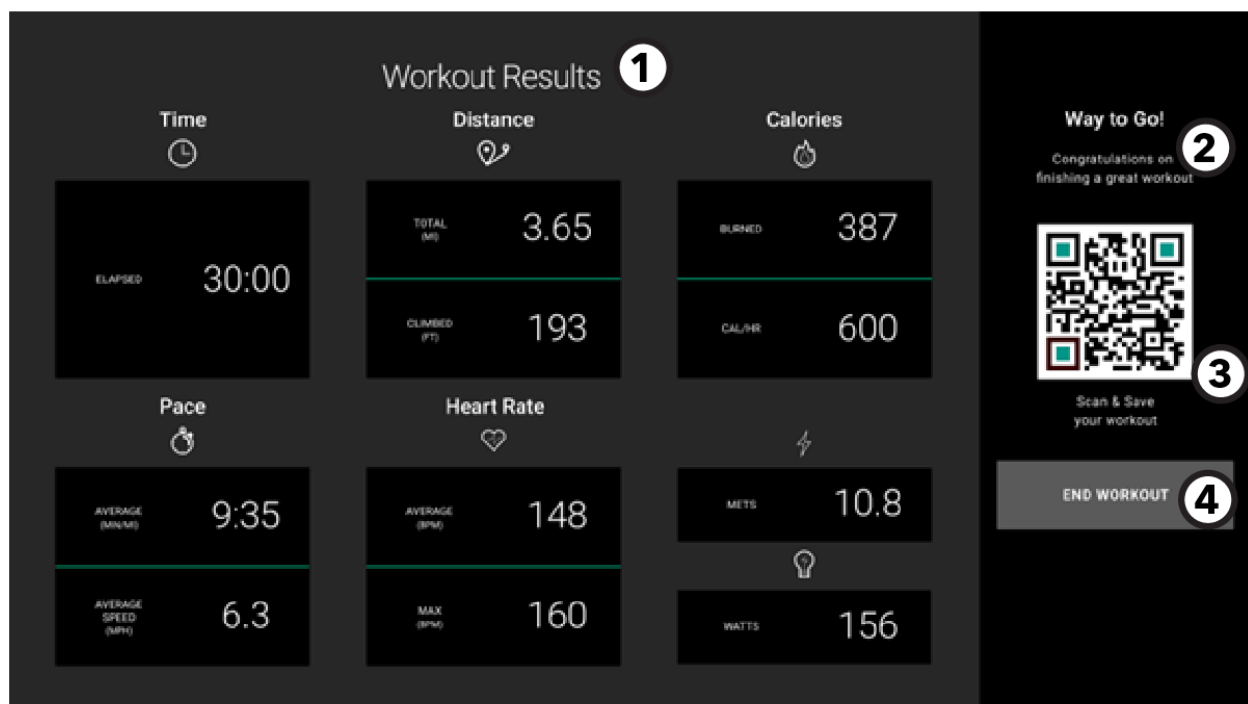
### 1. Tijdsweergave

- De **tijdsweergave** verandert in **Cool Down** (Afkoelen) zodra de afkoelmodus is ingevoerd.
- De tijdsweergave geeft bij het begin het aantal minuten weer dat nodig is voor een specifieke training in de afkoelmodus.
- De tijdsweergave zal aftellen naar 0:00.

### 2. Verminderen/vermeederen van de tijd

- Druk op - om de afkoeltijd te verminderen met stappen van 1 minuut.
- Druk op + om de afkoeltijd te vergroten met stappen van 1 minuut.

## Trainingsresultaten



Het scherm **Workout Results** (Trainingsresultaten) wordt weergegeven zodra de trainingssessie is beëindigd of wordt stopgezet door de gebruiker.

### 1. Samenvatting van trainingsparameters

- De trainingsparametergegevens worden 60 seconden weergegeven.
- De geselecteerde training en doelen bepalen welke gegevens worden weergegeven.

### 2. Bericht

- Er verschijnt een `feliciteatiebericht`.

### 3. Uw training opslaan

- Trainingen worden automatisch opgeslagen. Upload de gegevens naar mobiele applicaties.

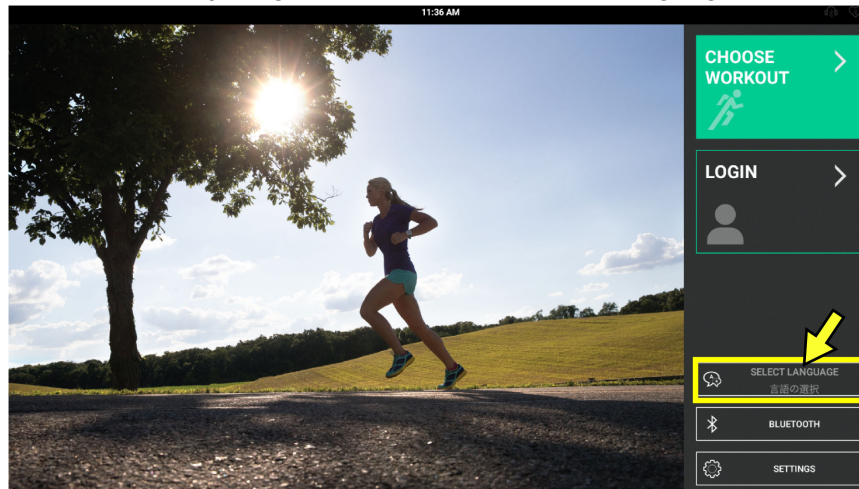
### 4. End Workout (Training beëindigen)

- Druk hierop om het scherm **Workout Summary** (Samenvatting training) te verlaten, u af te melden en terug te keren naar het beginscherm.

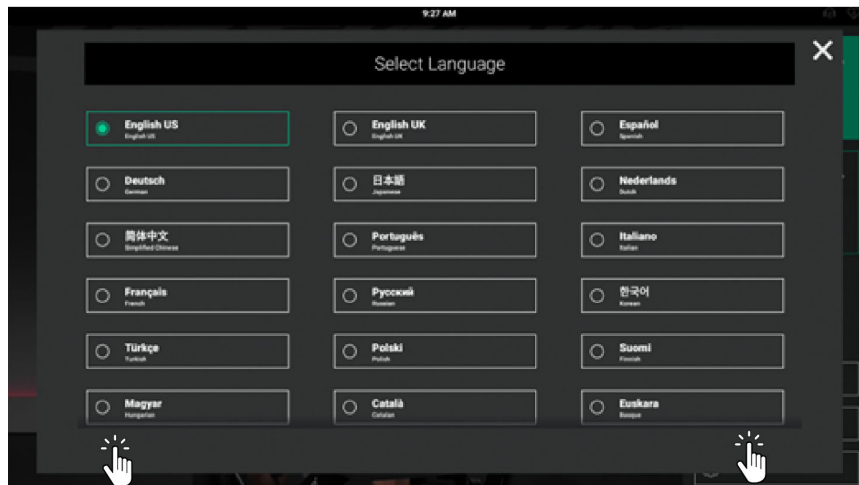
## 6. Managerconfiguratie

### Systeemopties openen

1. Selecteer op het beginscherm het **taalpictogram** om het scherm **Select Language** (Taal selecteren) te openen.



2. Tik in de volgende volgorde op het onderste deel van het scherm **Select Language** (Taal selecteren): **linksonder, rechtsonder, linksonder, rechtsonder**.



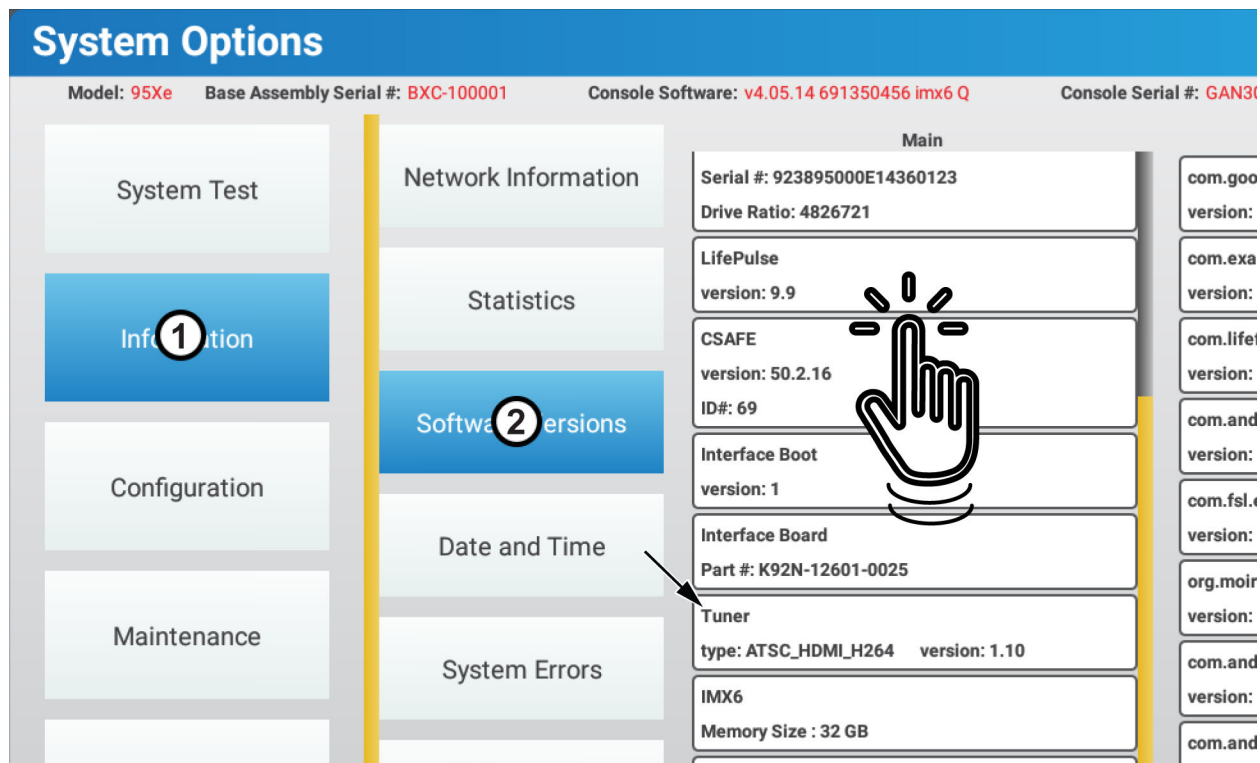
3. Navigeer door het menu System Options (Systeemopties).





## Informatie

Voordat u probeert de tv-instellingen aan te passen, moet u het type tuner op de console opzoeken. Via de volgende stappen vindt u het tunertype.



1. Druk op **Information** (Informatie).
2. Druk op **Software Versions** (Softwareversies).

Druk op een item in de **Hoofd**kolom en houd dit ingedrukt. Blader naar boven of beneden tot u **Tuner** hebt gevonden.

**OPMERKING:** Als uw toestel gebruikmaakt van een settopbox (STB)- of een Pro:Idiom-tuner, vindt u geen informatie in het gedeelte **Tuner**. Zie [STB SYNC](#) of [Oudere Pro:Idiom](#) voor tv-configuratieopties. Als uw toestel geen STP- of Pro:Idiom-tuner heeft, kies dan een van de volgende opties.

**DTV** Zie [DTV](#).

**USBTV** Zie [Tv via USB](#).

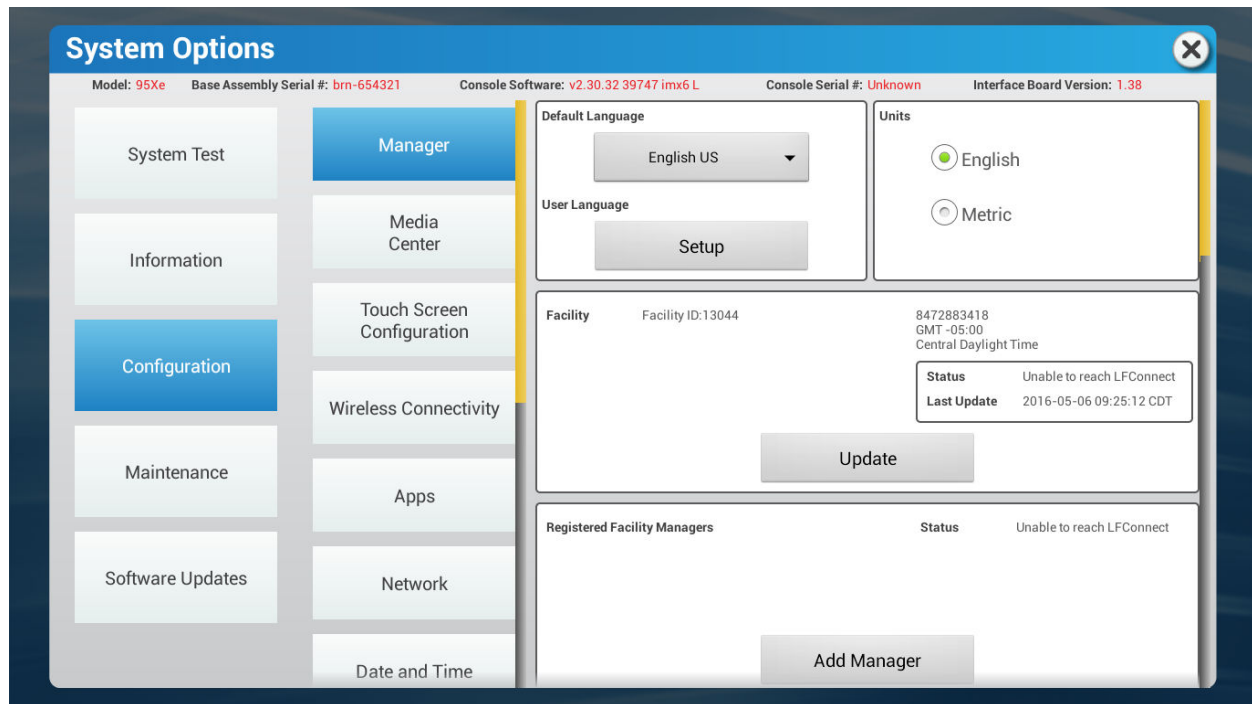
**Open IPTV** Zie [Open IPTV](#).

# Configuratiemenu

Het **configuratiemenu** maakt het mogelijk voor managers van een fitnessclub om de elementaire functionaliteiten van de toestellen en de instellingen van het netwerk en de media te configureren. De toets van de geselecteerde optie is blauw. Zodra een selectie is gemaakt, wordt het menuscherm **System option** (Systeemoptie) rechts weergegeven.

|                                             |                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Manager</b>                              | Standaardinstellingen bepalen.                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Mediacentrum</b>                         | <ul style="list-style-type: none"><li>• Tv</li><li>• Lifescape</li><li>• Audio instellen</li><li>• Beeldinstelling</li></ul>                                                                                                            |
| <b>aanraakschermconfiguratie</b>            | Volg de instructies op het scherm om het aanraakscherm opnieuw te kalibreren. Neem contact op met de <a href="#">klantendienst</a> als de kalibratiepogingen blijven mislukken.                                                         |
| <b>Draadloze verbinding</b>                 | <ul style="list-style-type: none"><li>• Schakel draadloze verbinding in of uit.</li><li>• Optie om een draadloos netwerk toe te voegen.</li><li>• Schakel de draadloze connectiviteit uit om de frequentieband te veranderen.</li></ul> |
| <b>Apps</b>                                 | Op de console worden uitgelichte apps weergegeven.                                                                                                                                                                                      |
| <b>Netwerk</b>                              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Identificatie</li><li>• Niveau internettoegang</li><li>• Google SafeSearch</li><li>• Is identificatie van de gebruiker nodig voor internettoegang?</li></ul>                                    |
| <b>Datum/tijd</b>                           | Stel datum en tijd in.                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Instellingen exporteren / importeren</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Instellingen exporteren naar USB-stick.</li><li>• Instellingen importeren van USB-stick.</li></ul>                                                                                              |
| <b>Ethernet</b>                             | Geavanceerde Ethernet-instellingen                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Bluetooth</b>                            | Schakel Bluetooth in/uit.                                                                                                                                                                                                               |
| <b>RFID</b>                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>• RFID inschakelen</li><li>• Kies tagtype.</li></ul>                                                                                                                                              |
| <b>Instellen van de media</b>               | <ul style="list-style-type: none"><li>• Type uitrusting (loopband of niet-loopband)</li><li>• Mediabestanden archiveren</li><li>• Beschikbare ruimte &amp; benodigde ruimte</li></ul>                                                   |

## Manager - standaardinstellingen



## Discover ST Cardio-producten

| Instelling                       | Standaard       | Beschrijving                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Standaardtaal                    | Engels (VS)     | Hiermee kan een nieuwe standaardtaal worden ingesteld. De keuze omvat <i>Engels, Spaans en Frans</i> .                                                                                                                                                                                                                                    |
| Gebruikerstaal                   | Engels (VS)     | Hiermee kan de taal van gebruikers- en dienstmededelingen worden ingesteld. De keuze omvat: <i>Engels, Japans, Italiaans, Turks, Arabisch, Engels (VK), Nederlands, Frans, Pools, Catalaans, Chinees (traditioneel &amp; vereenvoudigd), Spaans, Russisch, Fins, Baskisch, Duits, Portugees, Koreaans, Hongaars, Hebreeuws en Welsh</i> . |
| Eenheden                         | Engels          | Stel de meeteenheden voor gewicht, afstand en snelheid in.<br><b>OPMERKING:</b> Metrisch ter beschikking.                                                                                                                                                                                                                                 |
| Fitnessclub                      | Aan             | Hiermee kan informatie worden verkregen over de fitnessclub.                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Geregistreerde clubmanager       | Aan             | Hiermee kan informatie worden verkregen over het management van de fitnessclub.                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Configuratie trainingsduur       | 60 minuten max. | Stel maximale grenzen aan de trainingsduur. Maximaal 99 minuten.                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Pauzeduur                        | 1 minuut        | Stel de langst mogelijke tijd in dat een training in de pauzmodus kan blijven. Maximaal 99 minuten.                                                                                                                                                                                                                                       |
| Time-out time-out                | 30 seconden     | Hoe lang (van 0 tot 255 seconden) een gebruiker bij het instellen van de training het lcd-aanraakscherm niet kan aanraken voordat het beginscherm weer op de console wordt weergegeven.                                                                                                                                                   |
| Timer inactiviteit               | Aan, 2 uur      | Hiermee wordt ingesteld hoe lang het systeem inactief moet zijn voordat de achtergrondverlichting van het lcd-aanraakscherm automatisch wordt uitgeschakeld.                                                                                                                                                                              |
| Automatisch uit/ automatisch aan | Uit             | Stel de tijd in zodat het systeem automatisch het achtergrondlicht van het lcd-aanraakscherm kan uitschakelen.                                                                                                                                                                                                                            |
| Systeemgeluiden                  | Aan             | Hiermee kan het geluid van de luidsprekers worden in- of uitgeschakeld bij het indrukken van toetsen.                                                                                                                                                                                                                                     |
| Marathonmodus                    | Ingeschakeld    | Als deze optie gedeactiveerd is, kan de gebruiker onbeperkt trainen.                                                                                                                                                                                                                                                                      |

| Instelling                                      | Standaard    | Beschrijving                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Telemetrie                                      | Ingeschakeld | Door het inschakelen van de telemetriefunctie, kunt u de Polar®-compatibele oefeningen voor hartslagzonetraining gebruiken met een Polar-telemetriehartslagborstband om uw hartslag te meten. |
| Snelheidsverhoging beperken met de toets Omhoog | Uit          | Wanneer deze is ingeschakeld, kan de gebruiker de snelheidsknop niet indrukken en ingedrukt houden om de snelheid te verhogen.                                                                |

## Alleen loopband

| Instelling                                 | Standaard                                        | Beschrijving                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Maximumsnelheid                            | 14,0 mph (23 km/u)                               | Bepaal de maximumsnelheid van de loopband.                                                                                                           |
| Minimumsnelheid                            | 0,5 mph (0,8 km/u)                               | Bepaal de minimumsnelheid van de loopband.                                                                                                           |
| Maximale hellingsgraad (%)                 | 15.0                                             | Hiermee wordt de maximale hellingsgraad verlaagd tot een waarde onder 15%.                                                                           |
| Snelheidstoetsen activiteitszone           | Ingeschakeld                                     | Met deze optie kan de gebruiker de snelheid van loopband bepalen met specifieke waarden voor Wandelen/Joggen/Lopen.                                  |
| Staplengtesensor (uitsluitend 95T)         | Aan                                              | Deze functie onderbreekt de training automatisch wanneer de gebruiker van de band stapt.                                                             |
| Vertragingstempo                           | 3                                                | Het tempo waarin de snelheid van de loopband afneemt tot de gekozen snelheid, variërend van 1 (langzaam) tot 5 (snel).                               |
| Versnellingstempo                          | 3                                                | Het tempo waarin de snelheid van de loopband toeneemt tot de gekozen snelheid, variërend van 1 (langzaam) tot 5 (snel).                              |
| Kennisgeving staplengtesensor uitschakelen | Knop Pauzeren van staplengtesensor uitgeschakeld | Met deze optie wordt het gedetecteerd als een gebruiker een loopband gebruikt, maar wordt de pauzeestand niet geactiveerd als dat niet het geval is. |

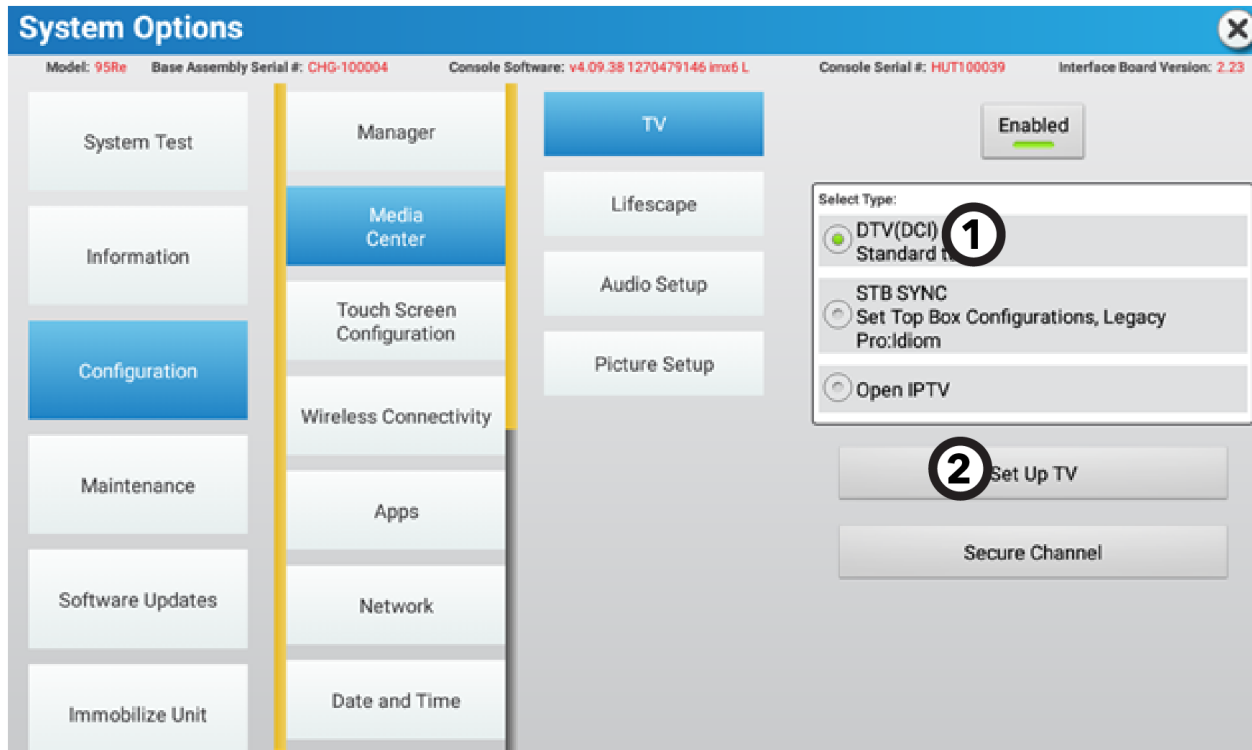
## Alleen PowerMill

| Instelling                                   | Standaard                 | Beschrijving                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Opwarmsnelheid: niveau 0 (12-19 SPM)         | Uit                       | Indien ingeschakeld, bepaalt deze optie of niveau 0 wel of niet gebruikt kan worden in de programma-instelling of tijdens een training. Niveau 0 komt overeen met intensiteitsniveaus onder niveau 1. |
| Hoge snelheid: niveau 21-25 (160-182 SPM)    | Aan                       | Deze optie bepaalt of niveau 21 tot 25 wel of niet gebruikt kan worden in de programma-instelling of tijdens een training (alleen HANDMATIGE trainingen en trainingen met SNELHEIDSINTERVAL).         |
| Weergave Calorie per uur (CPH)               | Aan (internationaal: uit) | Als deze optie is ingeschakeld, geeft het BERICHTENCENTRUM het aantal tijdens de training verbrande calorieën per uur weer.                                                                           |
| Weergave "Steps Climbed" (Geklimmen afstand) | Uit                       | Als deze instelling is ingeschakeld, wordt het totale aantal geklimmen stappen periodiek weergegeven tijdens een training.                                                                            |
| Maximaal versnellingstempo                   | 3                         | Hiermee wordt het tempo ingesteld waarin de snelheid van de PowerMill Climber toeneemt tot de gekozen snelheid, variërend van 1 (langzaamst) tot 5 (snelst).                                          |
| Maximaal vertragingstempo                    | 3                         | Hiermee wordt het tempo ingesteld waarin de snelheid van de PowerMill Climber afneemt tot de gekozen snelheid, variërend van 1 (langzaamst) tot 5 (snelst).                                           |
| Minimumsnelheid (SPM)                        | 20 SPM                    | Bepaal de minimumsnelheid van de PowerMill.                                                                                                                                                           |
| Maximumsnelheid (SPM)                        | 160 SPM                   | Bepaal de maximumsnelheid van de PowerMill.                                                                                                                                                           |

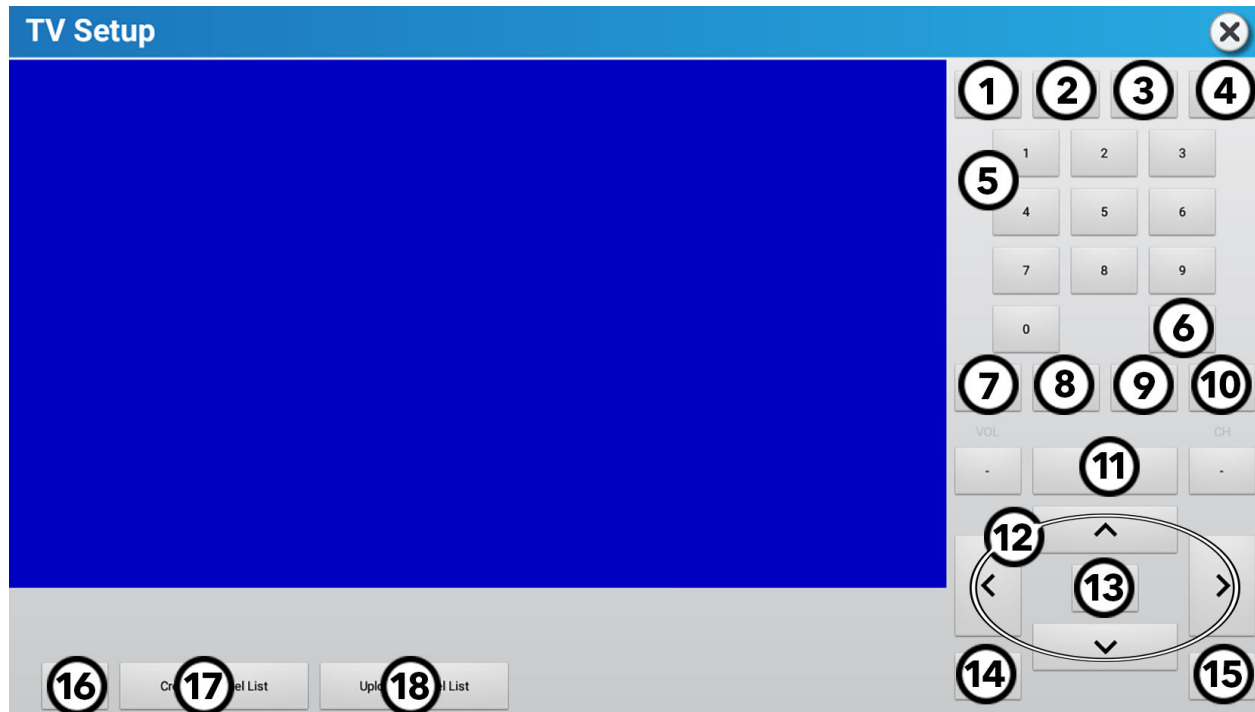
## Tv

### 1. Selecteer **Tuner Type** (Tunertype).

- **DTV** is de standaardkeuze voor ATSC-, PRO:IDIOM-, DVB- en ISDB-configuraties.
- **USBTV** is de standaardkeuze voor ATSC-, DVB-T2- en ISDB-T-configuraties.
- **STB SYNC** is de standaardkeuze voor STB SYNC, STB Connector Kit, en oudere PRO:IDIOM-configuraties.
- **Open IPTV** is de standaardselectie voor het streamen van media op IP met behulp van RTP, UDP en soortgelijke protocollen.

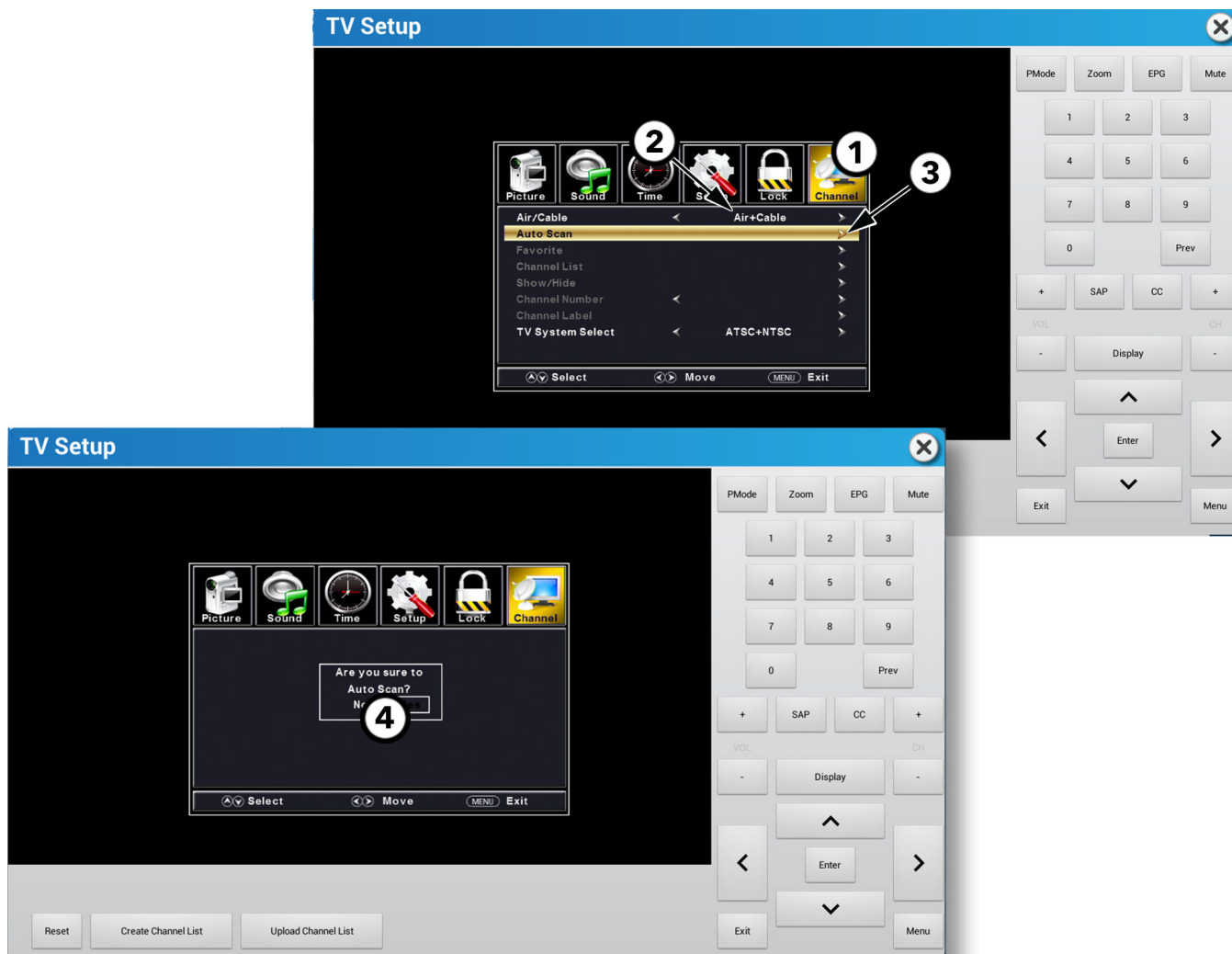


### 2. Druk op **Set Up TV** (Tv instellen) om het scherm voor het gekozen tunertype weer te geven.

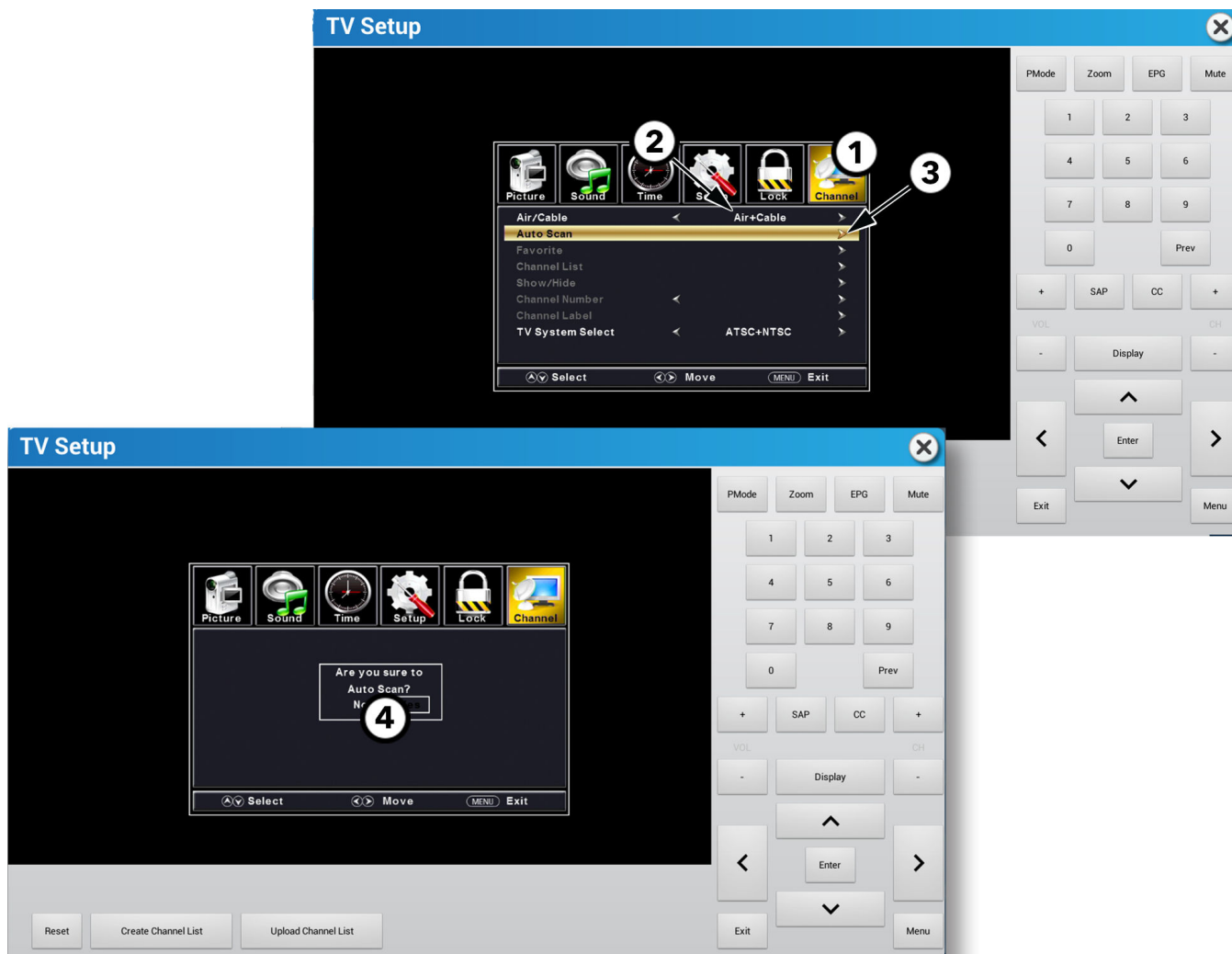


|   |                                 |                                                                                                                                    |    |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <b>PMODE</b>                    | Selecteer "Picture Mode" (Beeldmodus).                                                                                             | 10 | <b>CH</b>                                 | Druk op + en - om van zender te wisselen.                                                                                                                                                                                                                    |
| 2 | <b>Zoomen</b>                   | Grootte van de afbeelding.                                                                                                         | 11 | <b>Display</b><br>(Weergave)              | Huidige zenderinfo wordt weergegeven.                                                                                                                                                                                                                        |
| 3 | <b>EPG (indien beschikbaar)</b> | Hiermee geeft u actuele en komende programma's weer voor geselecteerde zenders.                                                    | 12 | ◀<br>▲<br>▶<br>▼                          | Druk hier om te navigeren in de menu-opties van de tv-instellingen.                                                                                                                                                                                          |
| 4 | <b>Demp</b>                     | Demp het tv-geluid.                                                                                                                | 13 | <b>Invoeren</b>                           | Maak selecties.                                                                                                                                                                                                                                              |
| 5 | <b>Toetsenbord</b>              | Gebruik voor handmatige invoer van een zender. Gebruik het koppelteken (-) om de hoofd- en subnummers van de zenders in te voeren. | 14 | <b>Exit (Afsluiten)</b>                   | Druk hierop om het menu TV Setup (Tv-instellingen) te verlaten.                                                                                                                                                                                              |
| 6 | <b>Vorige</b>                   | Druk hier om de vorige zender te bekijken.                                                                                         | 15 | <b>Menu</b>                               | Druk hier voor toegang tot: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Instellingen zender</li> <li>• Instellingen foto</li> <li>• Geluidsinstellingen</li> <li>• Tijdsinstellingen</li> <li>• Vergrendelinstellingen</li> <li>• Instelinstellingen</li> </ul> |
| 7 | <b>VOL</b>                      | Druk op + en - om het geluidsvolume aan te passen.                                                                                 | 16 | <b>Resetten</b>                           | Zet de tuner terug in de basisstand.                                                                                                                                                                                                                         |
| 8 | <b>SAP (indien beschikbaar)</b> | Druk hier om Secondary Audio Programming (SAP) in te schakelen.                                                                    | 17 | <b>Maak een lijst van televisiezender</b> | Een lijst met zenders maken waarnaar gebruikers kunnen kijken tijdens trainingen.                                                                                                                                                                            |
| 9 | <b>CC</b>                       | Druk om de ondertiteling te activeren of uit te schakelen.                                                                         | 18 | <b>Zenderlijst uploaden</b>               | Hiermee uploadt u de zenderlijst naar Halo Fitness Cloud (indien verbonden) en meteen naar alle andere apparaten in de club als deze zijn verbonden met internet.                                                                                            |

## Zoeken naar tv-zenders voor ATSC-tuner



1. Druk op ◀ of ▶ om naar **Channel** (Zender) te navigeren.
2. Druk op ▲ of ▼ om naar **Air/Cable** (Lucht/Kabel) te navigeren en druk op ◀ of ▶ om uw configuratie te selecteren.
3. Druk op ▲ of ▼ om naar **Auto Scan** (Automatisch scannen) te navigeren en druk op ▶ of Enter om naar zenders te zoeken.
4. Druk op ◀ of ▶ om **No** (Nee) of **Yes** (Ja) te selecteren en druk op Enter.



1. Druk op ◀ of ▶ om naar **Channel** (Zender) te navigeren.
2. Druk op ▲ of ▼ om naar **Air/Cable** (Lucht/Kabel) te navigeren en druk op ◀ of ▶ om uw configuratie te selecteren.

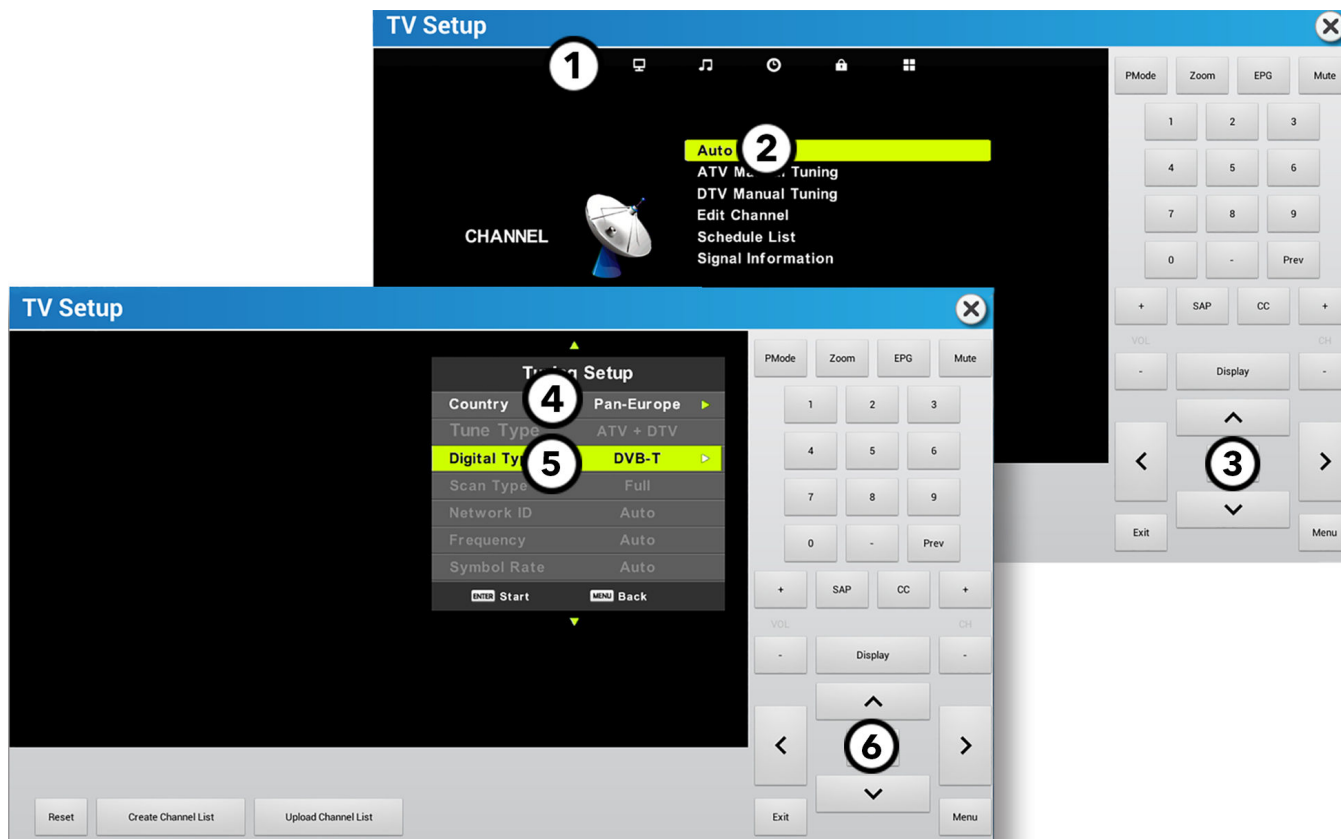
### OPMERKING:

- **Cable (Kabel)** zoekt naar versleutelde digitale, digitale en analoge Pro:Idiom-kanalen.
- **Air (Lucht)** zoekt naar digitale kanalen van lokale landantennes.
- **Air + Cable (Lucht + kabel)** zoekt op alle signaaltypes.

3. Druk op ▲ of ▼ om naar **Auto Scan** (Automatisch scannen) te navigeren en druk op ▶ of Enter om naar zenders te zoeken.
4. Druk op ◀ of ▶ om **No** (Nee) of **Yes** (Ja) te selecteren en druk op Enter.

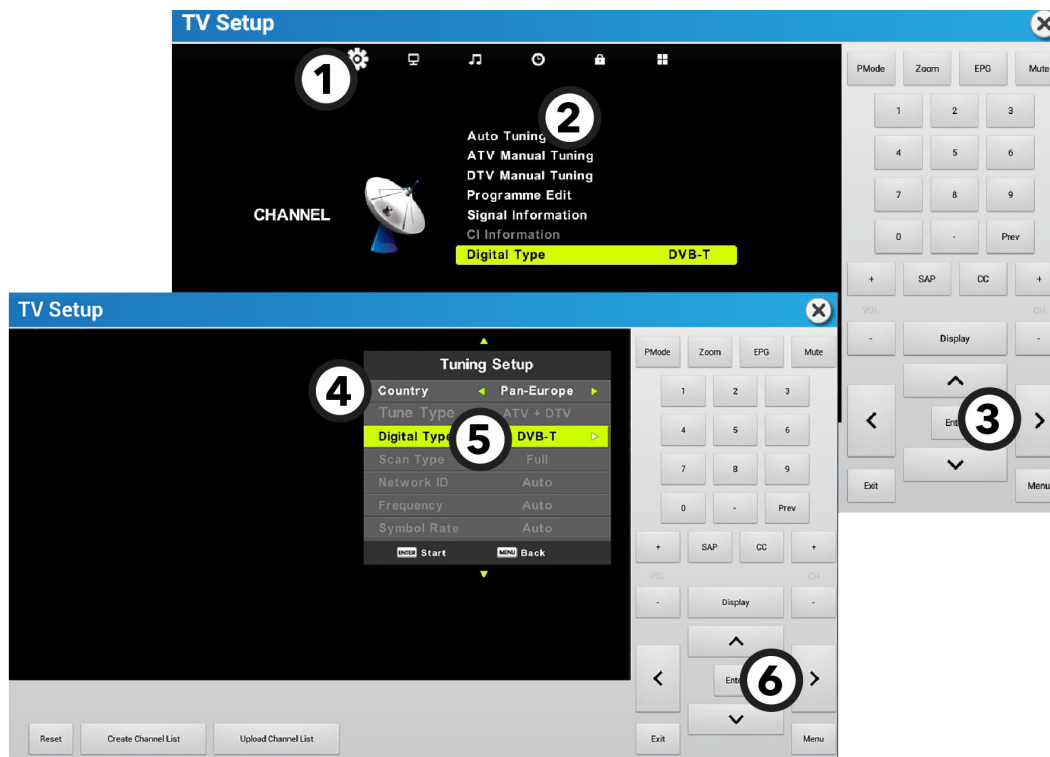


## Zoeken naar tv-zenders voor oudere DVB-tuner



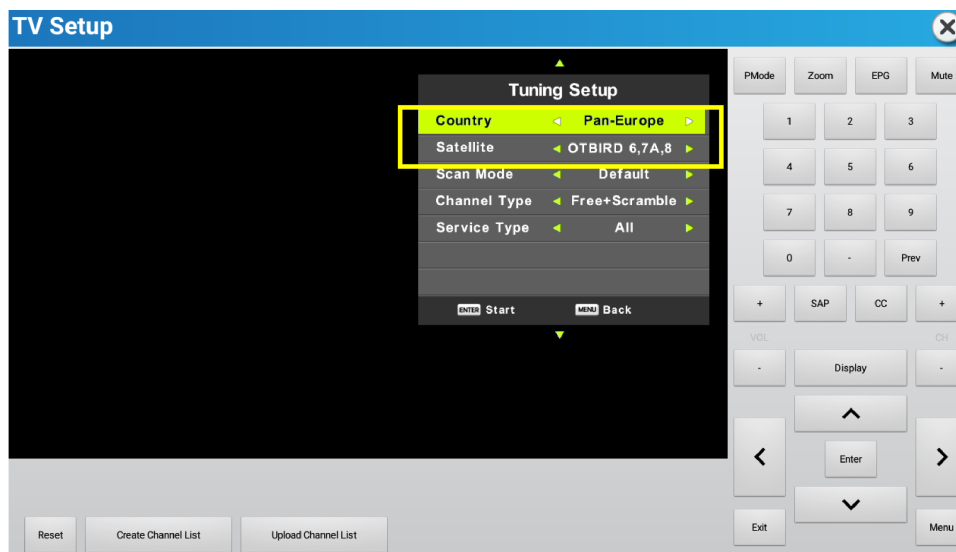
1. Druk op ◀ of ▶ om naar **Channel** (Zender) te navigeren.
2. Druk op ▲ of ▼ om naar **Auto Tuning** (Automatisch afstemmen) te navigeren.
3. Druk op **Enter**.
4. Druk op ▲ of ▼ om naar **Country** (Land) te navigeren en druk vervolgens op ◀ of ▶ om uw land te selecteren.
5. Druk op ▲ of ▼ om naar **Digital Type** (Type digitale tv) te navigeren en druk vervolgens op ◀ of ▶ om uw digitale tv-standaard te selecteren.
6. Druk op **Enter** om naar zenders te zoeken.

## Zoeken naar tv-zenders voor DVB-tuner



1. Druk op ◀ of ▶ om naar **kanaal** te navigeren.
2. Druk op ▲ of ▼ om naar **Auto Tuning (Automatisch afstemmen)** te navigeren.
3. Druk op **Enter**.
4. Druk op ▲ of ▼ om naar **Country (Land)** te navigeren en druk vervolgens op ◀ of ▶ om uw land te selecteren.
5. Druk op ▲ of ▼ om naar **Digital Type (Type digitale tv)** te navigeren en druk vervolgens op ◀ of ▶ om uw digitale tv-standaard te selecteren.

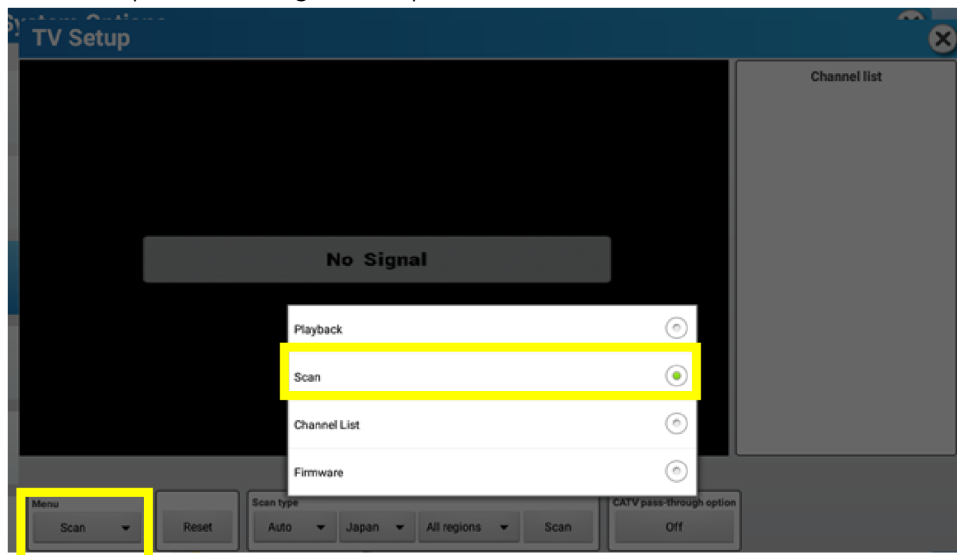
Als **DVB-S** is gekozen voor het **type digitale tv**, selecteert u het **land-** en **satelliettype** met behulp van ◀ of ▶ voordat u de kanaalscan start.



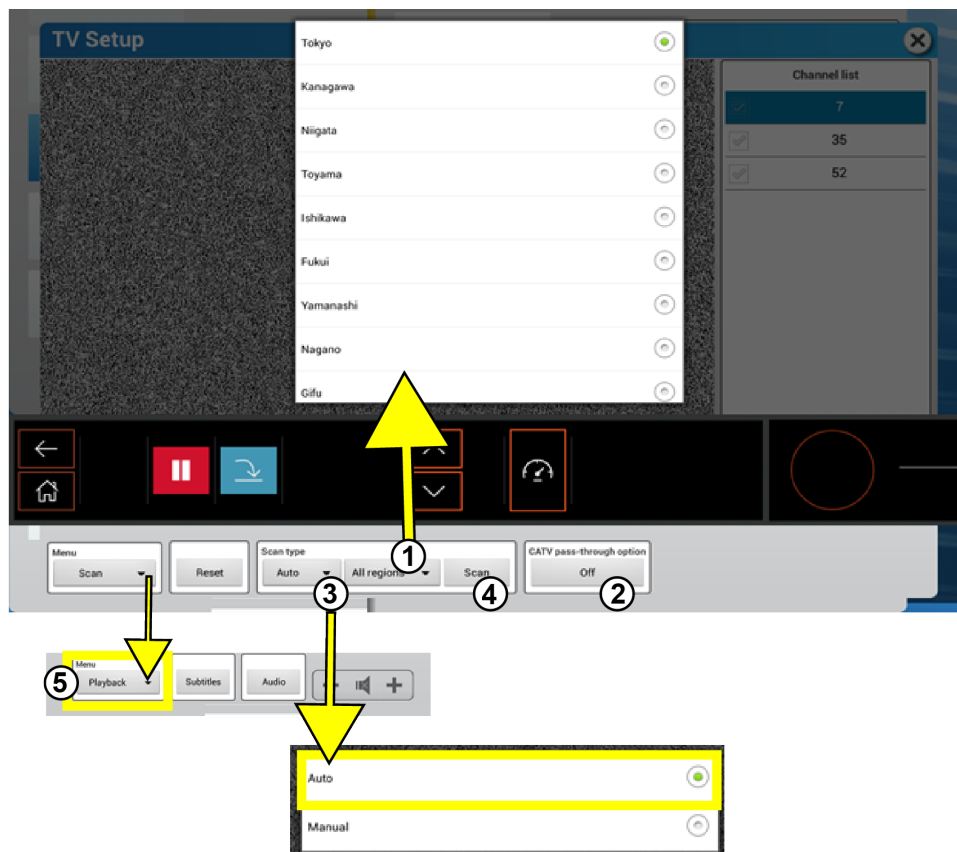
6. Druk op **Enter** om naar zenders te zoeken.
7. Druk op ▲ of ▼ om door het signaaltype te navigeren als **DVB-S** is geselecteerd als het **type digitale tv**.

## Zoeken naar tv-zenders voor ISDB-T-tuner

Selecteer in het menu TV Setup (Tv-instellingen) de optie **Scan** (Scannen).



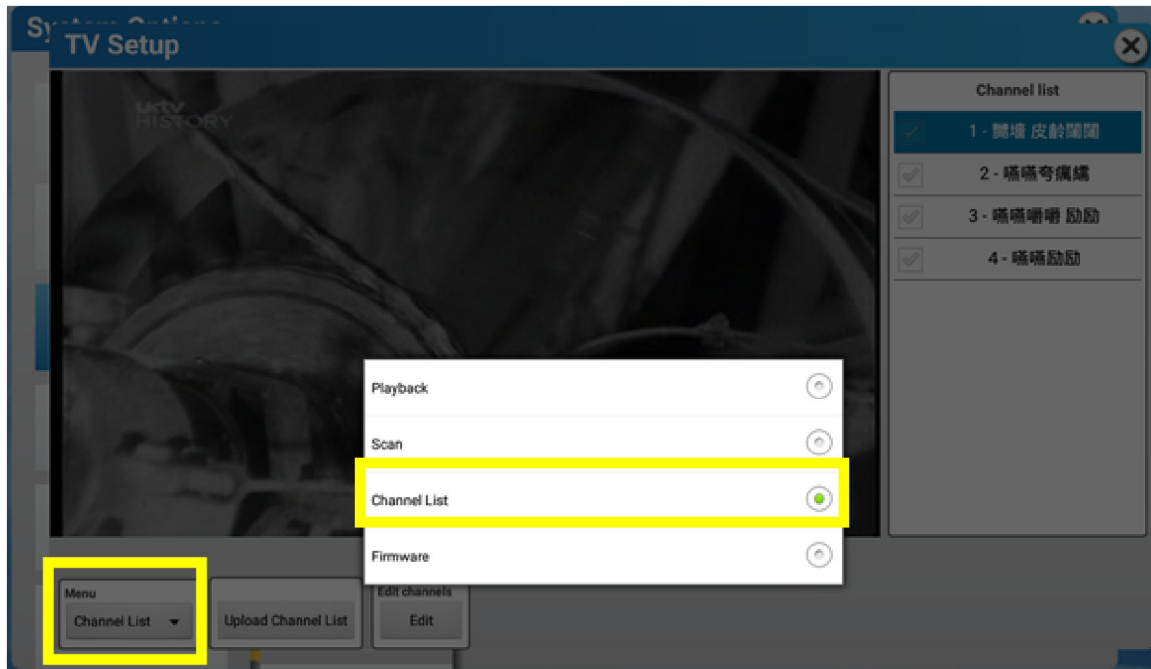
1. Selecteer **All Regions** (Alle regio's) om een lijst met regio's op te vragen. Kies de regio die van toepassing is.
2. Zet de optie **CATV Pass Through** (CATV-doorvoer) op **OFF** (Uit).
3. Kies bij **Scan Type** (Scantype) de optie **Auto**.
4. Druk op **Scan** (Scannen) om het zoeken naar zenders te starten.
5. Kies in het menu de optie **Playback** (Afspelen) om de video te bekijken.



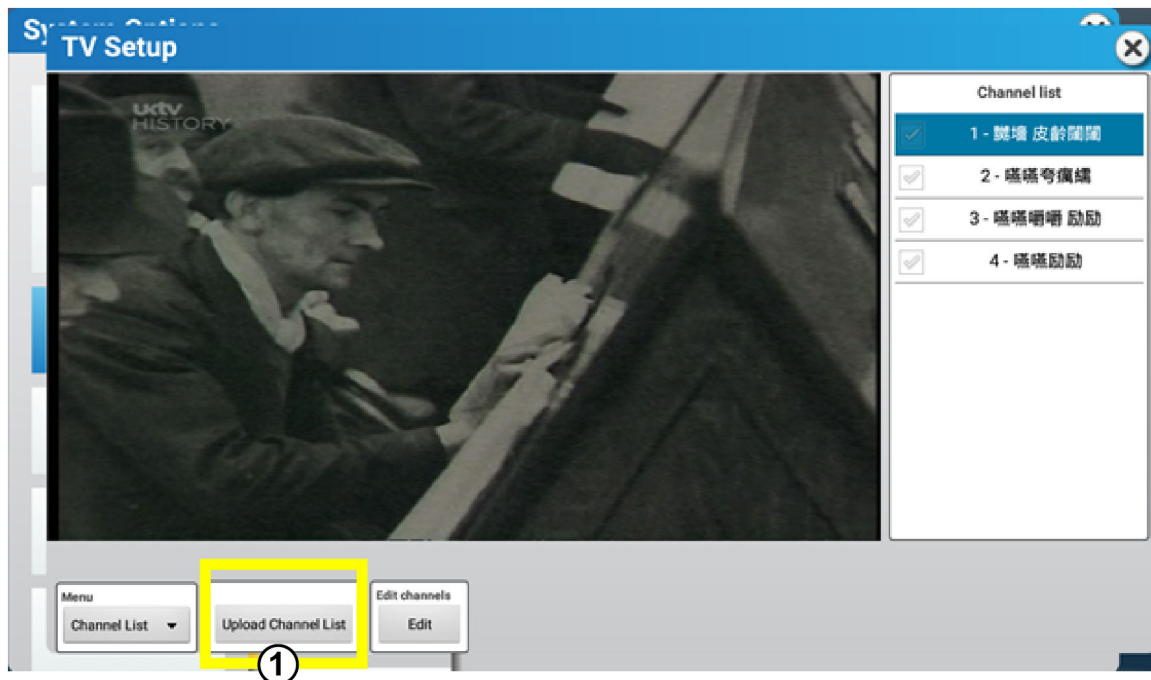
**OPMERKING:** Als de tuner geen zenders oppikt, stel dan de optie **CATV Pass Through** (CATV-doorvoer) in op **ON** (Aan) en zoek opnieuw naar zenders.

## Zenderlijstbeheer voor ISDB-T-tuner

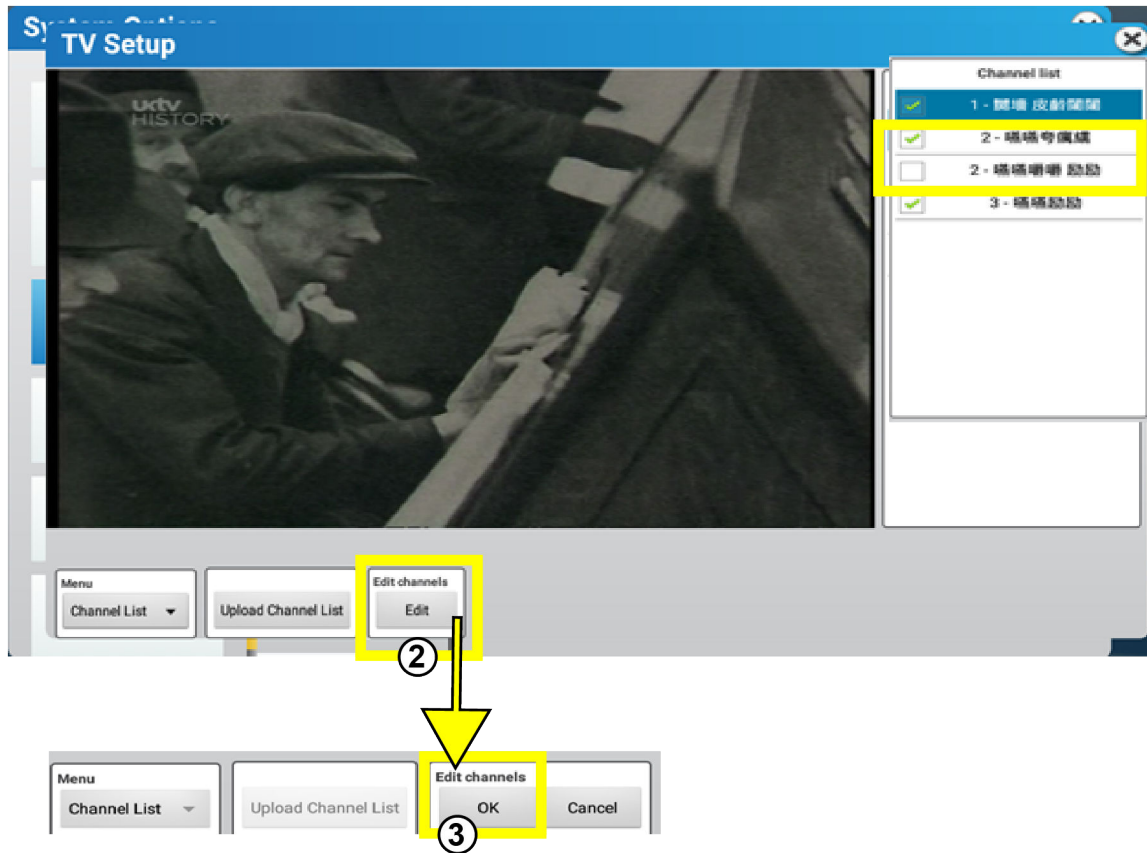
Selecteer in het menu TV Setup (Tv-instellingen) de optie **Channel List** (Zenderlijst).



1. Selecteer **Upload Channel List** (Zenderlijst uploaden) om een zenderlijst te uploaden naar Halo Fitness Cloud (indien verbonden).

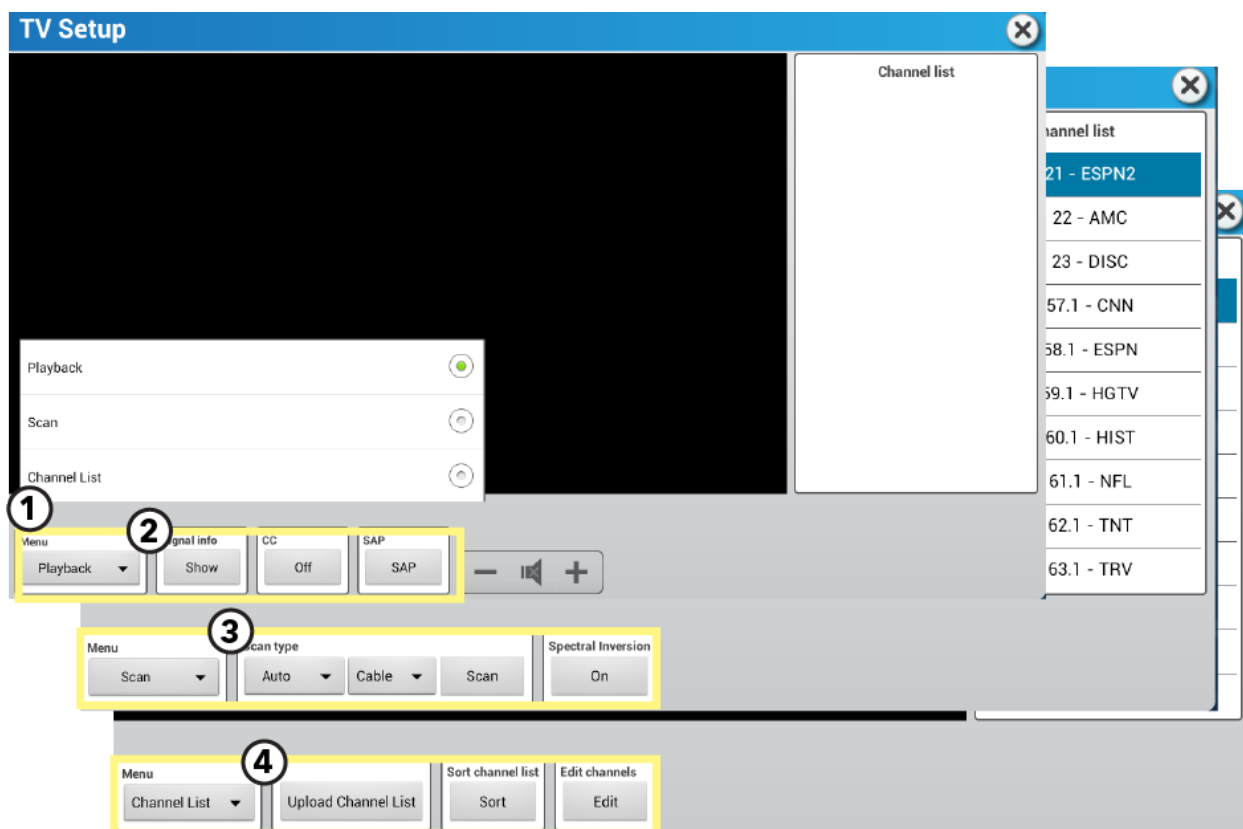


2. Selecteer **Edit** (Bewerken) om de zenderlijst te bewerken. Schakel zenders uit om deze te verbergen voor de gebruiker. Verborgene zenders zijn niet beschikbaar tijdens trainingen.



## Tv via USB

### Tv-instellingen via USB voor ATSC-tuner



#### 1. Menu

- Afspelen (standaard)
- Scannen
- Channel List (Zenderlijst)

#### 2. Menu "Playback" (Afspelen)

- Signaalinformatie (geeft de huidige signaalstatus)
- CC (Aan/Uit)
- SAP (wisselt tussen audiobronnen wanneer er meerdere beschikbaar zijn)

#### 3. Menu "Scan" (Zoeken)

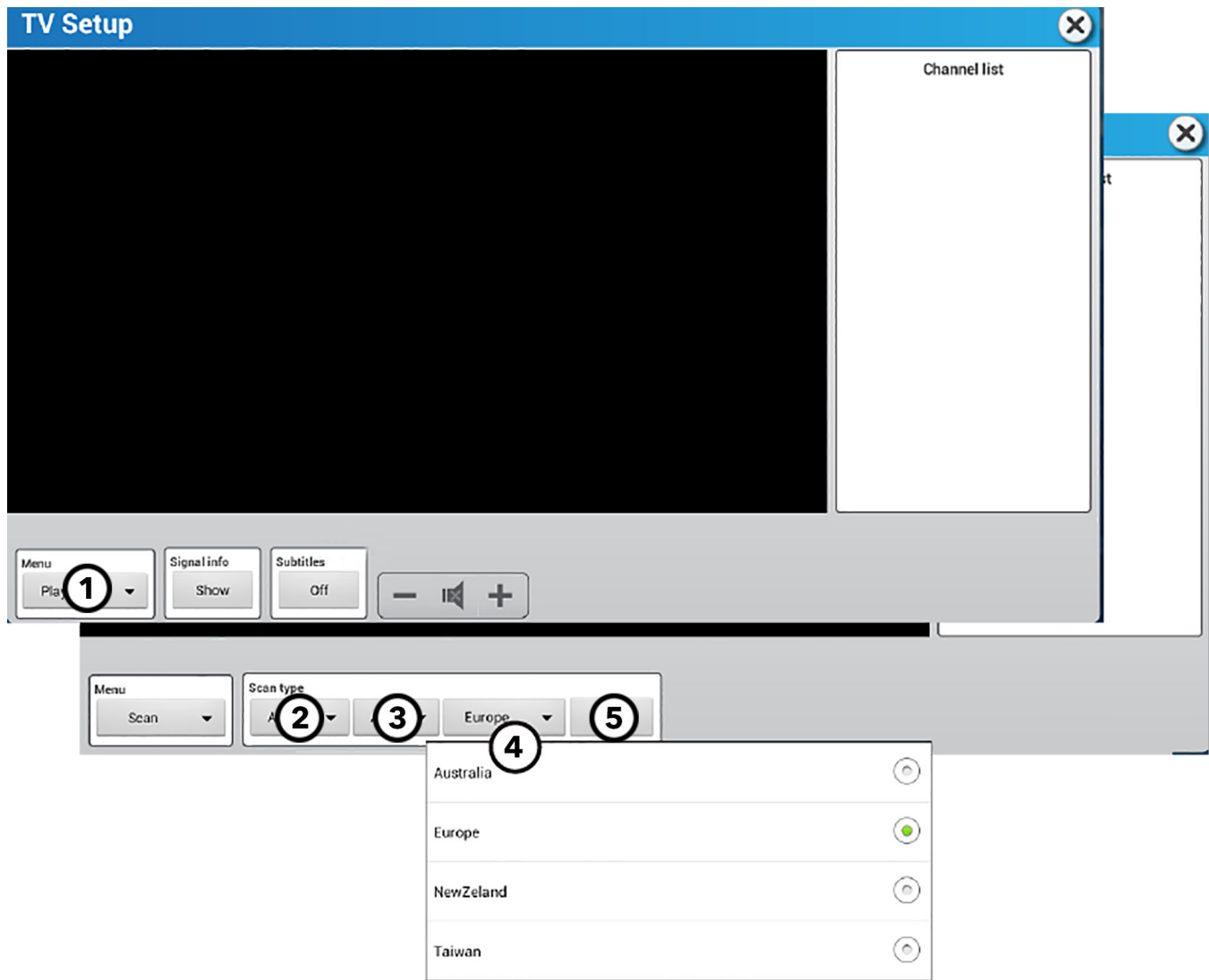
- Scan type (Scantype)
  - Automatisch/Handmatig
  - Kabel/Lucht
  - Scannen
- Spectrale inversie

Wordt gebruikt met zender zoeken om de zenderlijst omgekeerd te laten weergeven, beginnend met laatste zender.

**OPMERKING:** Raadpleeg A/V-integrator bij twijfels over de gebruikte inversie.

#### 4. Menu "Channel List" (Zenderlijst)

- Upload Channel List (Zenderlijst uploaden) (zenderlijst verzenden naar LFconnect)
- "Sort Channel List" (Zenderlijst sorteren) (wijzig volgorde van zenders)
- "Edit Channels" (Zenders bewerken) (verander zendernamen)



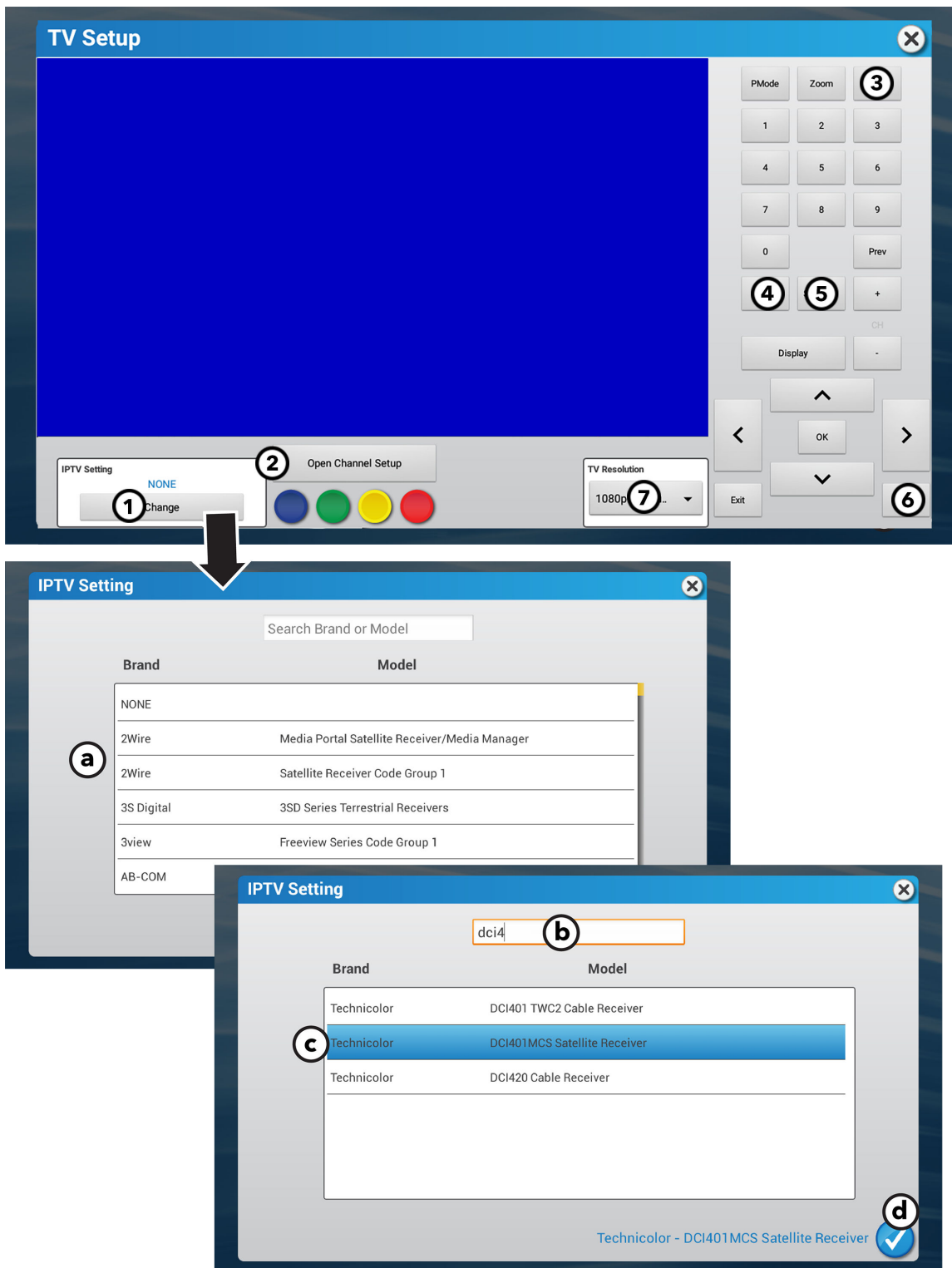
Druk op de knop in het veld **Menu**; nu worden de volgende opties weergegeven:

- **Afspelen**
- **Scannen**
- **Channel List** (Zenderlijst)

1. Selecteer **Scan** (Zoeken).
2. Selecteer **Auto** (Automatisch) of **Manual** (Handmatig).
3. Selecteer **Air** (Lucht) of **Cable** (Kabel).
4. Selecteer uw land.
5. Druk op **Scan** (Zoeken) om naar zenders te zoeken.

## STB SYNC

**OPMERKING:** Selecteer de IPTV-instelling bij de installatie om het merk/model van de settopbox (STB) overeen te laten komen met de AV-kast.





Deze commando's worden verstuurd naar de overeenkomstige STB. De STB bepalen de acties. Raadpleeg de documentatie van de fabrikant van de STB voor meer gedetailleerde functies en beschrijvingen.

## 1. IPTV Setting (IP-tv-instelling)

Selecteer **Change** (Wijzigen).

Zoek het merk en het model van de STB.

- a. Blader door de lijst met merken en modellen, of typ de naam van het merk of model in het vak **Search Brand or Model** (Merk of model zoeken).
- b. Selecteer de rij waarin het gewenste merk of model staan.
- c. Het geselecteerde merk of model wordt weergegeven.
- d. Druk op het vinkje om dit te bevestigen.

**OPMERKING:** Selecteer de IPTV-instelling bij de installatie om het merk/model van de STB overeen te laten komen met de AV-kast.

**OPMERKING:** Er zijn mogelijk meerdere rijen voor het hetzelfde merk en model. Elke rij heeft andere afstandsbedieningscodes voor de settopbox. Dit betekent dat er mogelijk meerdere rijen moeten worden getest tijdens het configureren.

**OPMERKING:** Rijen waarin **Legacy Product - do not use for new console installs** (Verouderd product - niet gebruiken voor installatie nieuwe consoles) wordt weergegeven, mogen niet handmatig worden geselecteerd tijdens de installatie van nieuwe consoles, ongeacht of de desbetreffende settopbox nieuw is of niet.

## 2. Algemene kleurentoetsen

STB definieert de acties.

## 3. EPG (*indien beschikbaar*)

Hiermee geeft u actuele en komende programma's weer voor geselecteerde zenders.

## 4. SAP (*indien beschikbaar*)

Schakelt tussen normale en SAP-audiozender.

## 5. Ondertiteling

Druk hierop om ondertitels in of uit te schakelen.

## 6. Menu

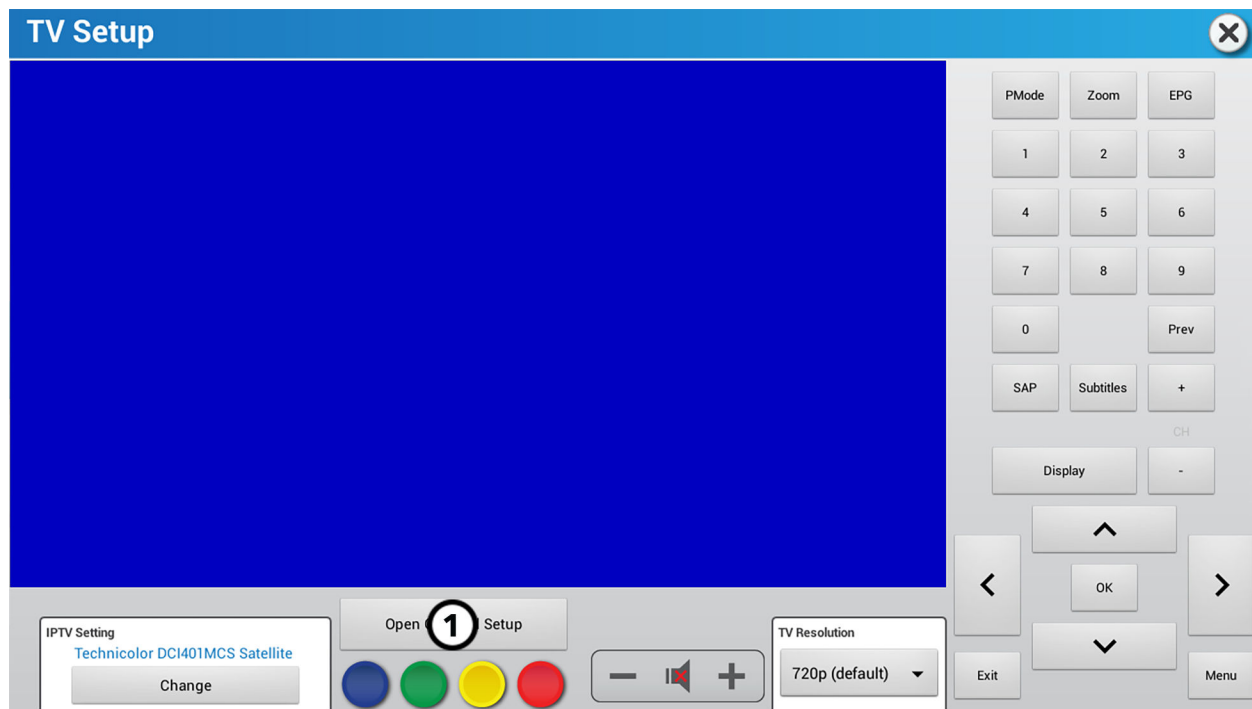
STB-menu (*indien beschikbaar*)

## 7. TV-resolutie

De resolutie van het televisiescherm aanpassen.

- De standaardresolutie van het televisiescherm is geselecteerd.
- De aanpassing van de resolutie van het televisiescherm is slechts van toepassing in het menu **TV Setup** (Tv-instellingen) en zal teruggezet worden zodra het menu **TV Tuner Setup** (Tv-tunerinstellingen) verlaten wordt.

## Zenderinstelling openen



Na het zoeken naar zenders of het installeren van een STB drukt u op **Open Channel Setup** (Zenderinstelling openen) om uw zenderlijst aan te passen voor het trainingsscherm.

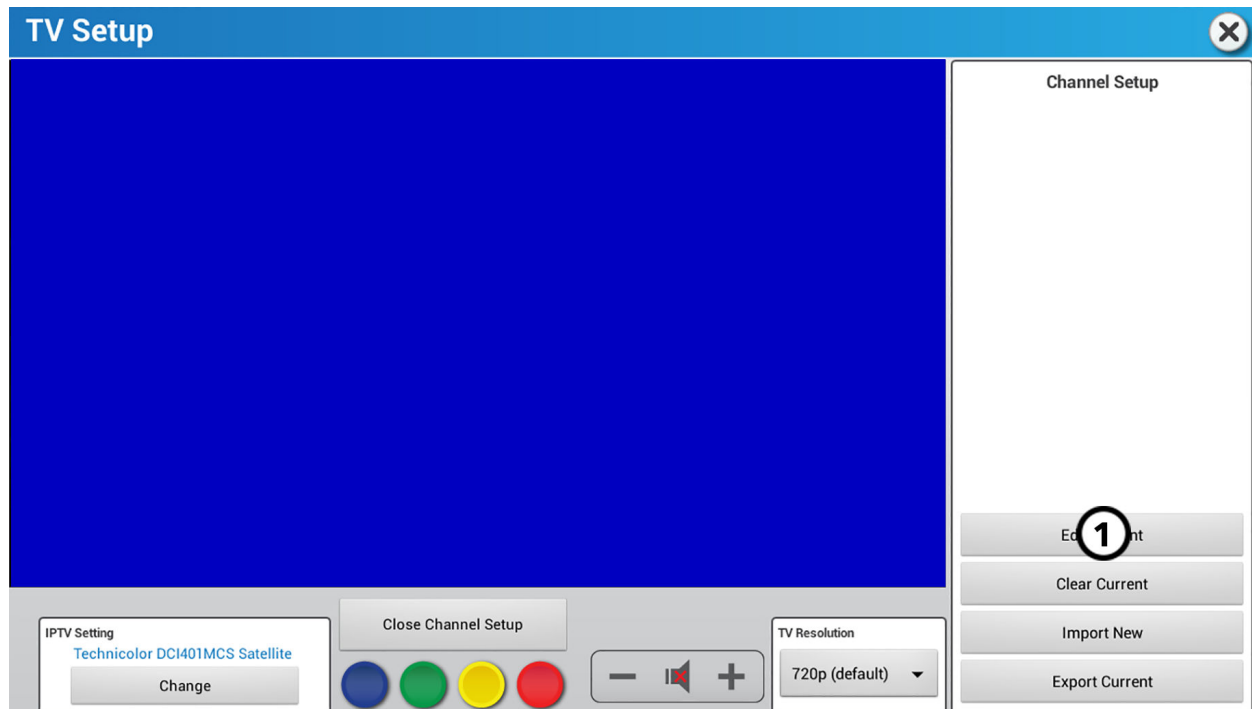
Het menu "Open Channel Setup" (Zenderinstelling openen) heeft vier opties:

- [Huidige bewerken](#) - Titels bewerken, toevoegen, verwijderen en opslaan.
- [Huidige wissen](#) - Bestaande zenderlijsten verwijderen.
- [Import New](#) (Nieuwe importeren) - Kopieert een zenderlijst van een ander toestel.
- [Export Current](#) (Huidige exporteren) - een zenderlijst op een USB-stick opslaan voor replicatie op andere apparaten.

## Huidige bewerken

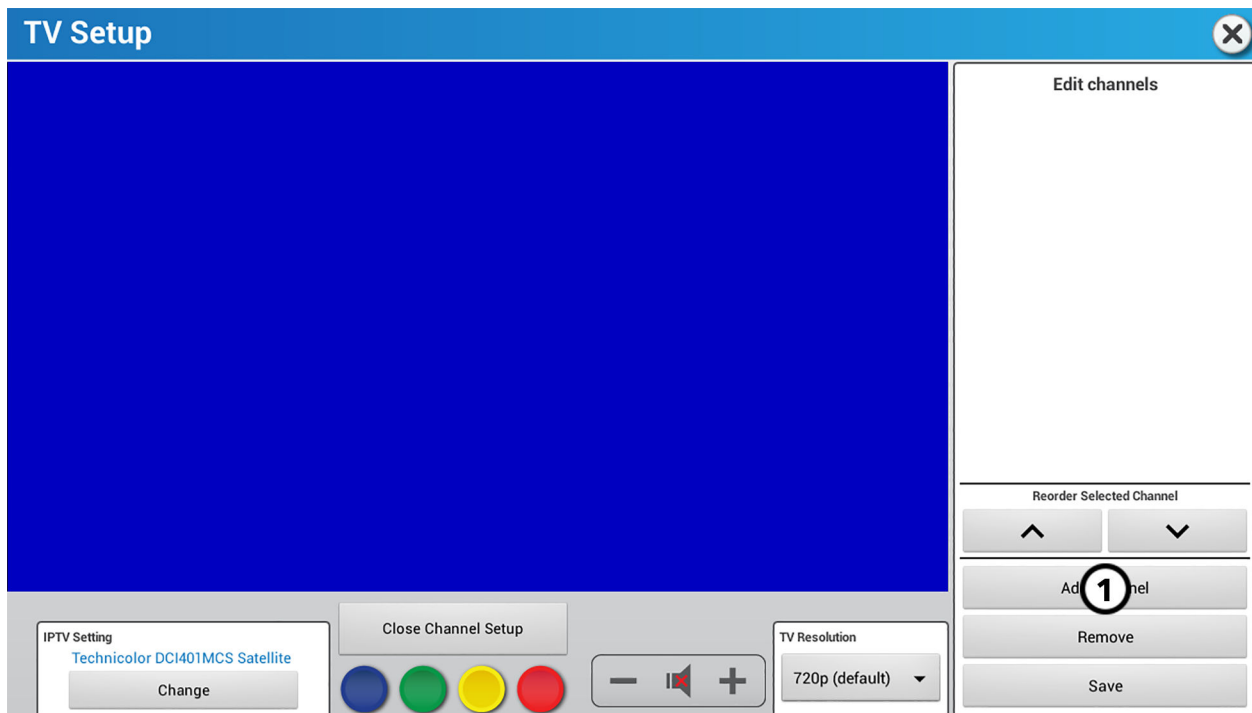
Druk op **Edit Current** (Huidige bewerken) om de volgende menu-opties te openen:

- [Add Channel \(Zender toevoegen\)](#) - een of meerdere zenders toevoegen en zendertitels bewerken.
- [Verwijderen](#) - ongewenste zenders verwijderen.

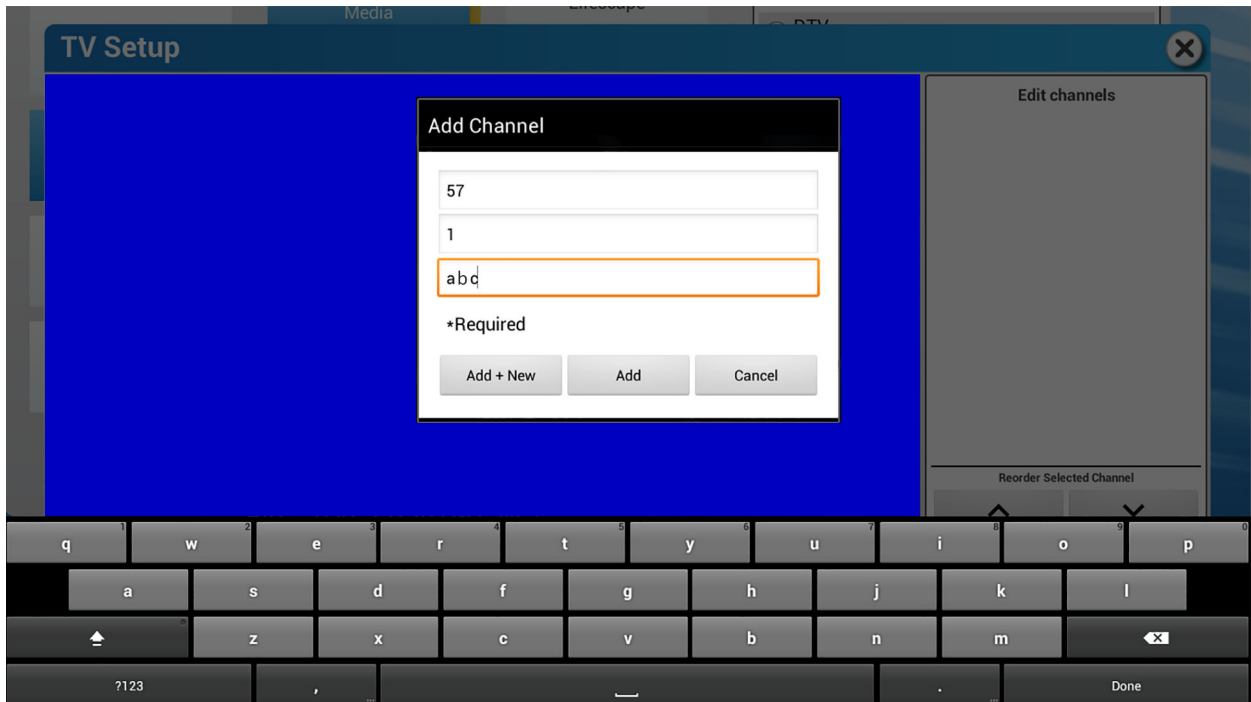


## Add Channel (Zender toevoegen)

1. Druk op **Add Channel** (Zender toevoegen).



2. Typ het zendernummer in het vak **Major number\*** (Hoofdgetal).

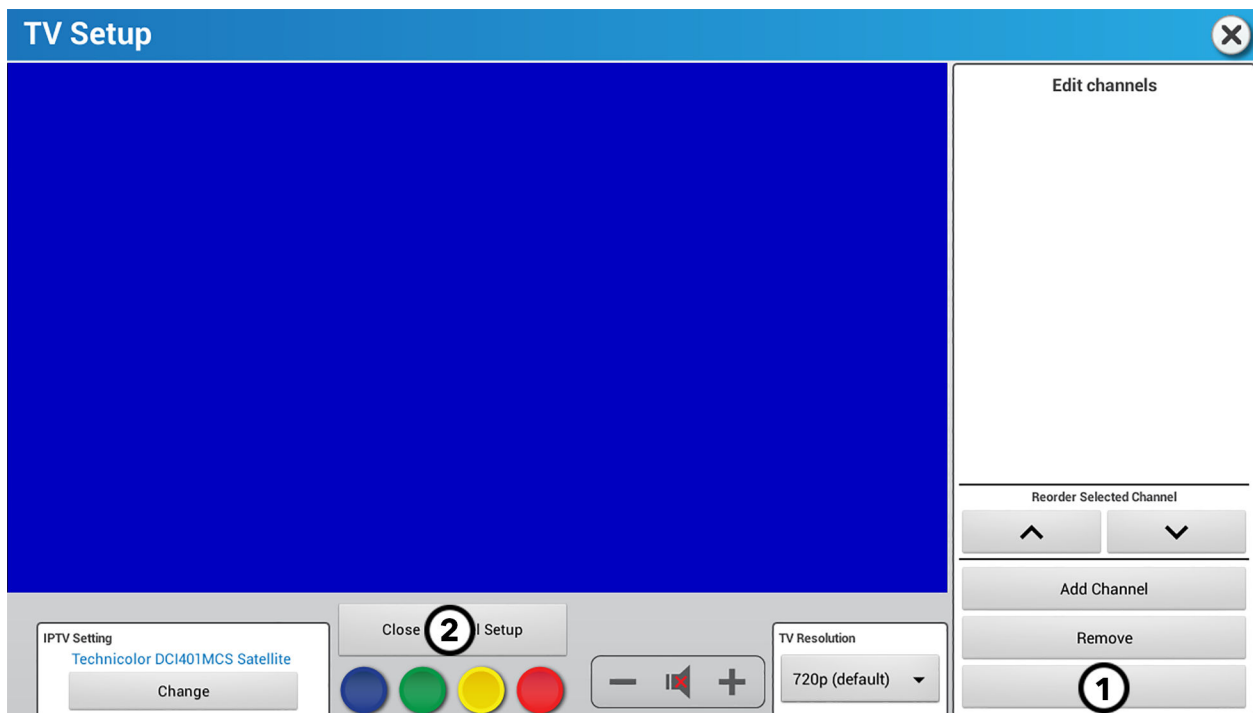


3. Typ het subnummer van de zender of het programmanummer in het vak **Minor number** (Subgetal).

4. Typ de zendernaam in het vak **Channel name\*** (Zendernaam).

5. Kies uit het volgende:

- Druk op **Add + New** (Toevoegen + Nieuw) als u meer zenders wilt toevoegen aan uw zenderlijst.
- Druk op **Add** (Toevoegen) als u slechts één zender wilt toevoegen aan uw zenderlijst.
- Druk op **Cancel** (Annuleren) als u geen zender meer wilt toevoegen.

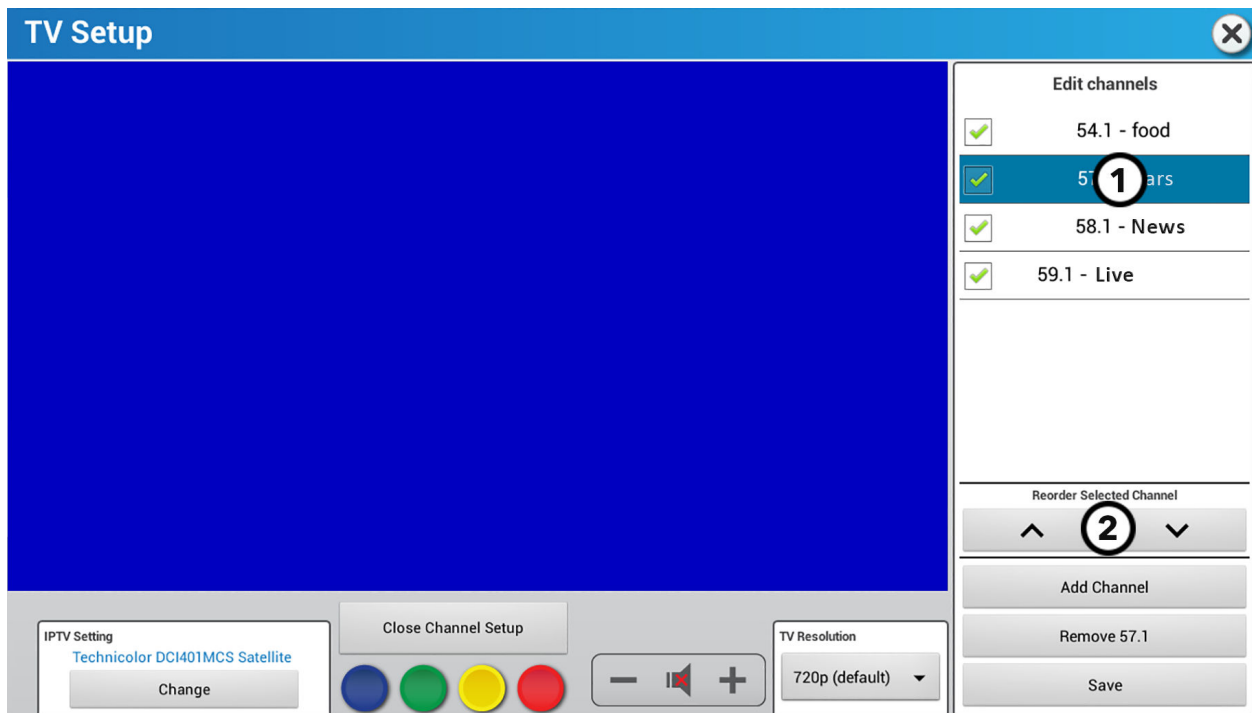


1. Druk op **Save** (Opslaan) als u klaar bent met het toevoegen van zenders.

2. Druk op **Close Channel Setup** (Zenderinstelling sluiten) als u klaar bent met uw zenderlijst.

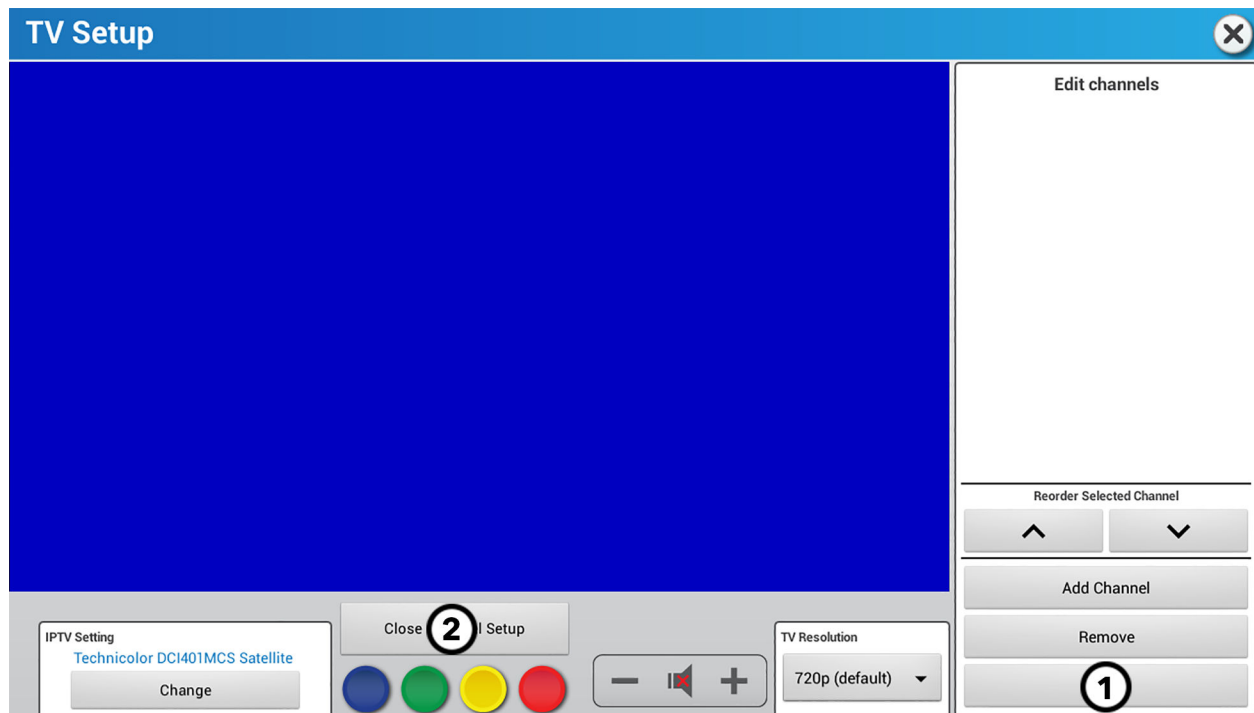
## Volgorde wijzigen van geselecteerde zender

1. Druk op de zender waarvan u de volgorde in uw zenderlijst wilt wijzigen.



**OPMERKING:** De door u gemaakte volgorde van de zenderlijst verschijnt in het trainingsmenu.

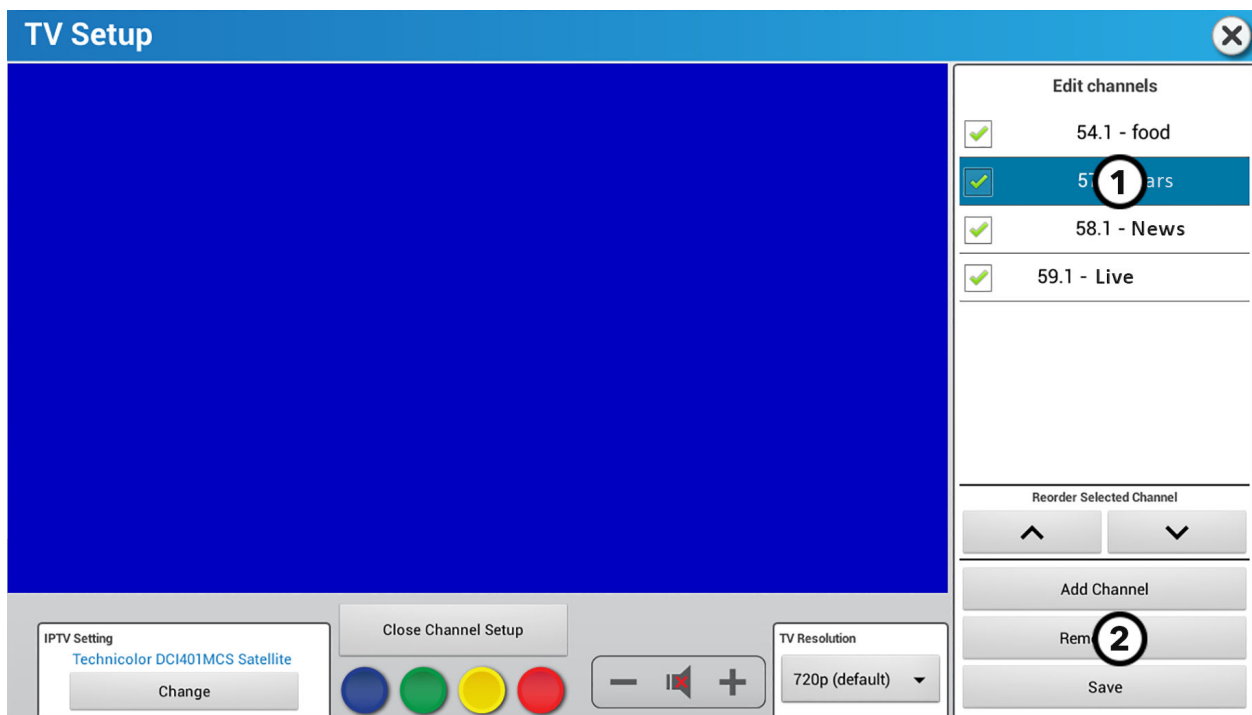
2. Druk op ▲ of ▼ om de plaats van de zender in uw zenderlijst te wijzigen.



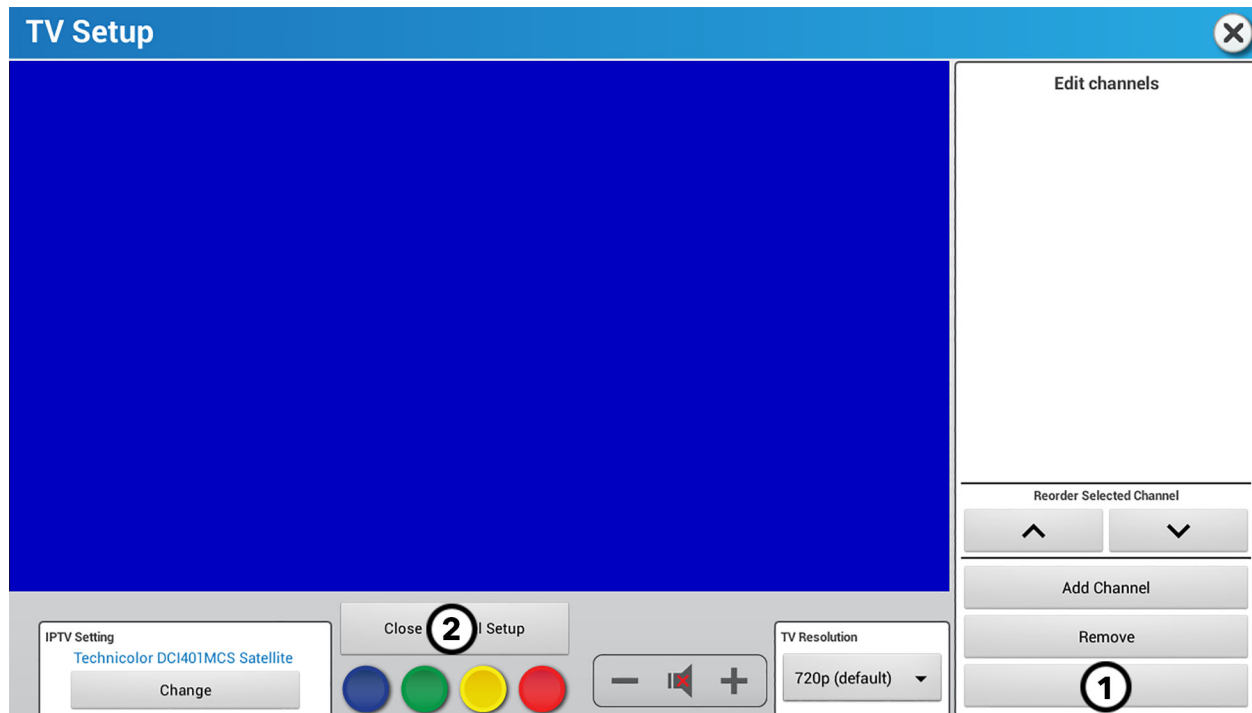
1. Druk op **Save** (Opslaan) als u klaar bent met het wijzigen van de volgorde van uw zenders.
2. Druk op **Close Channel Setup** (Zenderinstelling sluiten) als u klaar bent met uw zenderlijst.

## Verwijderen

1. Druk op de zender die u wilt verwijderen uit uw zenderlijst.



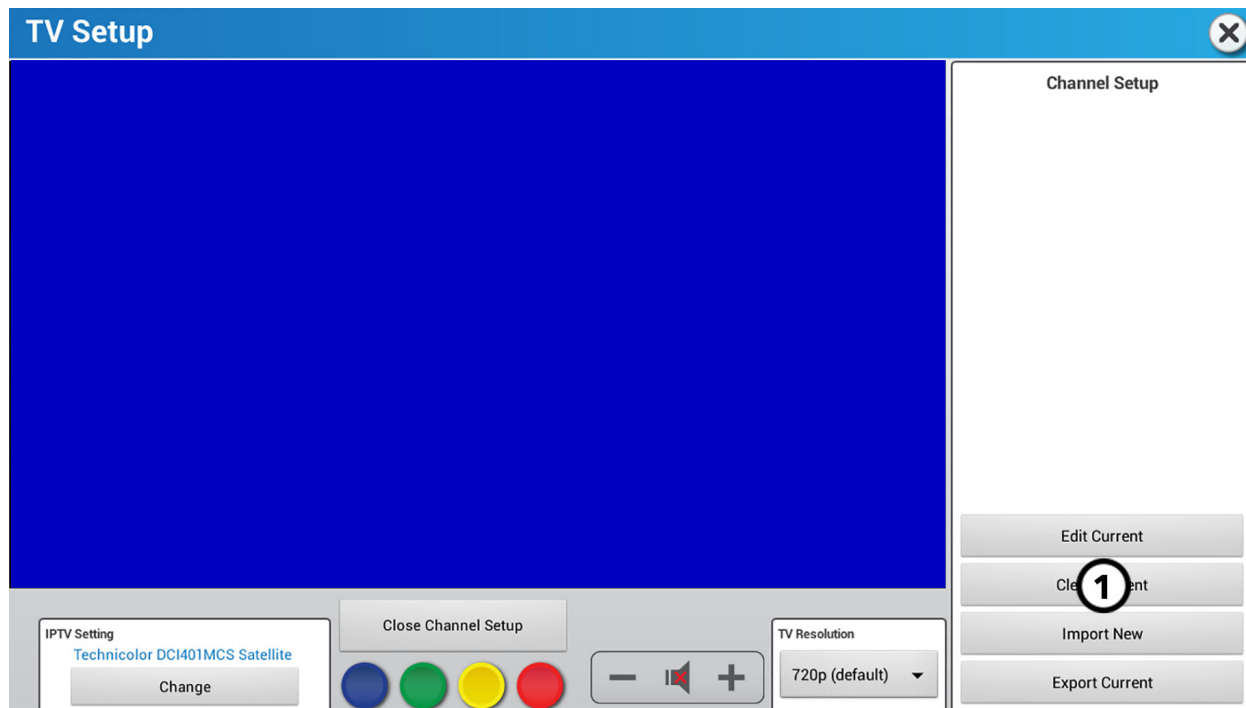
2. Druk op **Remove** (Verwijderen).



1. Druk op **Save** (Opslaan) als u klaar bent met het verwijderen van zenders.
2. Druk op **Close Channel Setup** (Zenderinstelling sluiten) als u klaar bent met uw zenderlijst.

## Huidige wissen

Druk op **Clear Current** (Huidige wissen) om een bestaande zenderlijst te wissen en een nieuwe zenderlijst aan te maken.



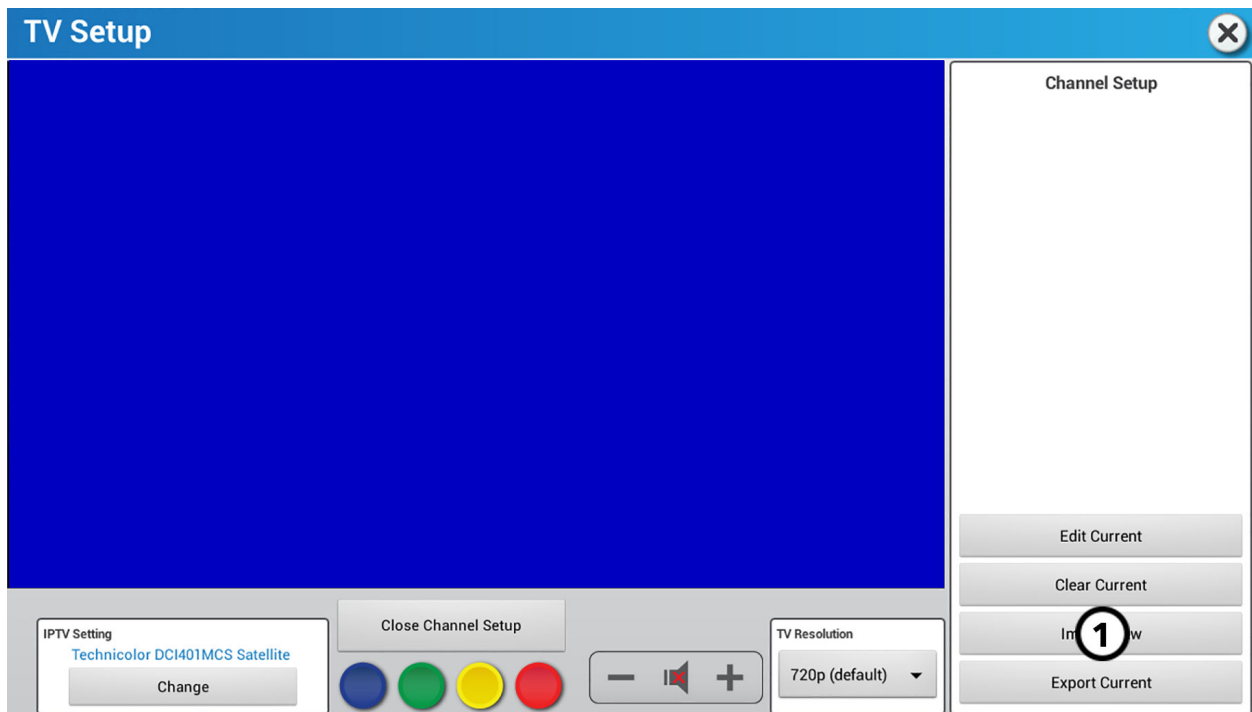
## Nieuwe importeren

Voor de functie Import New (Nieuwe importeren) is een zenderlijst op een ander toestel en een USB-stick nodig. U maakt gebruik van de functie "Export Current" (Huidige exporteren) op een ander toestel voor u gebruikmaakt van de functie "Import New" (Nieuwe importeren).

Ga als volgt te werk om een zenderlijst te importeren van een ander toestel:

1. Zoek een ander toestel met een bestaande zenderlijst.
2. Plaats een USB-stick in de USB-poort van dat toestel.
3. Voer een [Huidige exporteren](#) uit op die eenheid.
4. Verwijder de USB-stick uit dat toestel.
5. Plaats de USB-stick in uw toestel.

6. Druk op **Import New** (Nieuwe importeren).



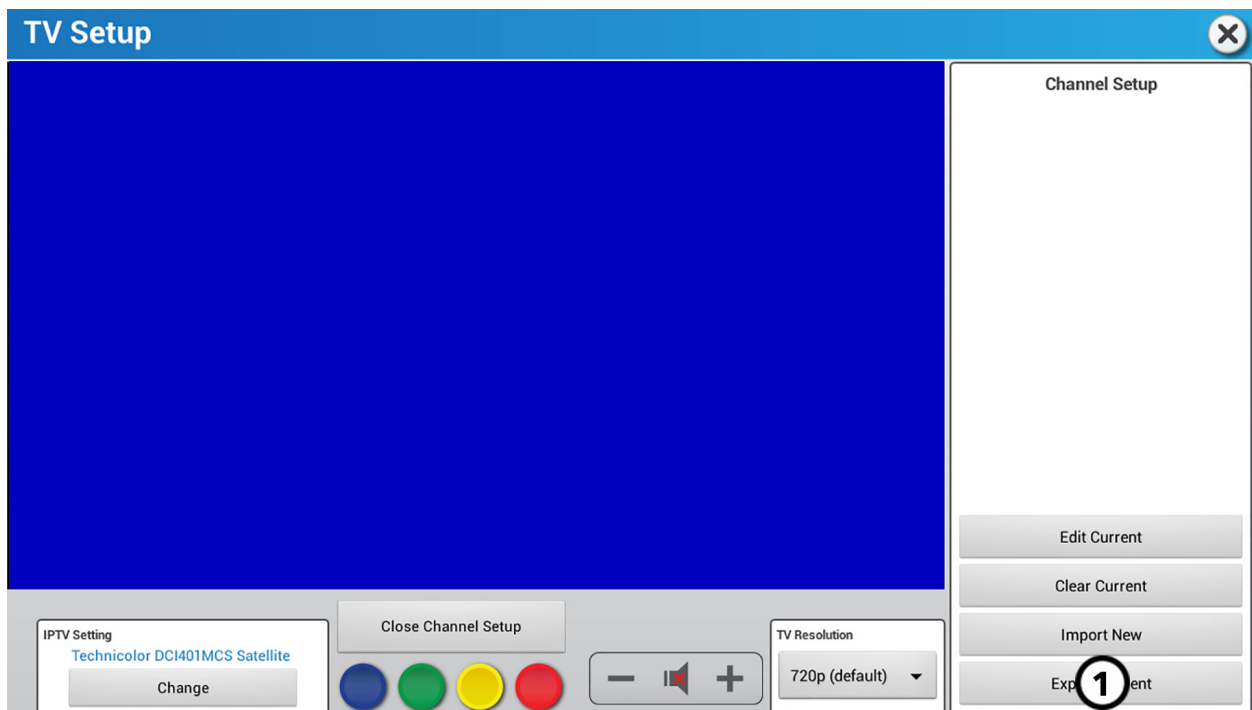
7. Controleer of uw toestel de zenderlijst van het andere toestel heeft geïmporteerd.

### Huidige exporteren

U kunt de functie Export Current (Huidige exporteren) gebruiken wanneer u uw huidige zenderlijst op meerdere machines wilt opslaan. U maakt gebruik van de functie "Import New" (Nieuwe importeren) na gebruik van de functie "Export Current" (Huidige exporteren).

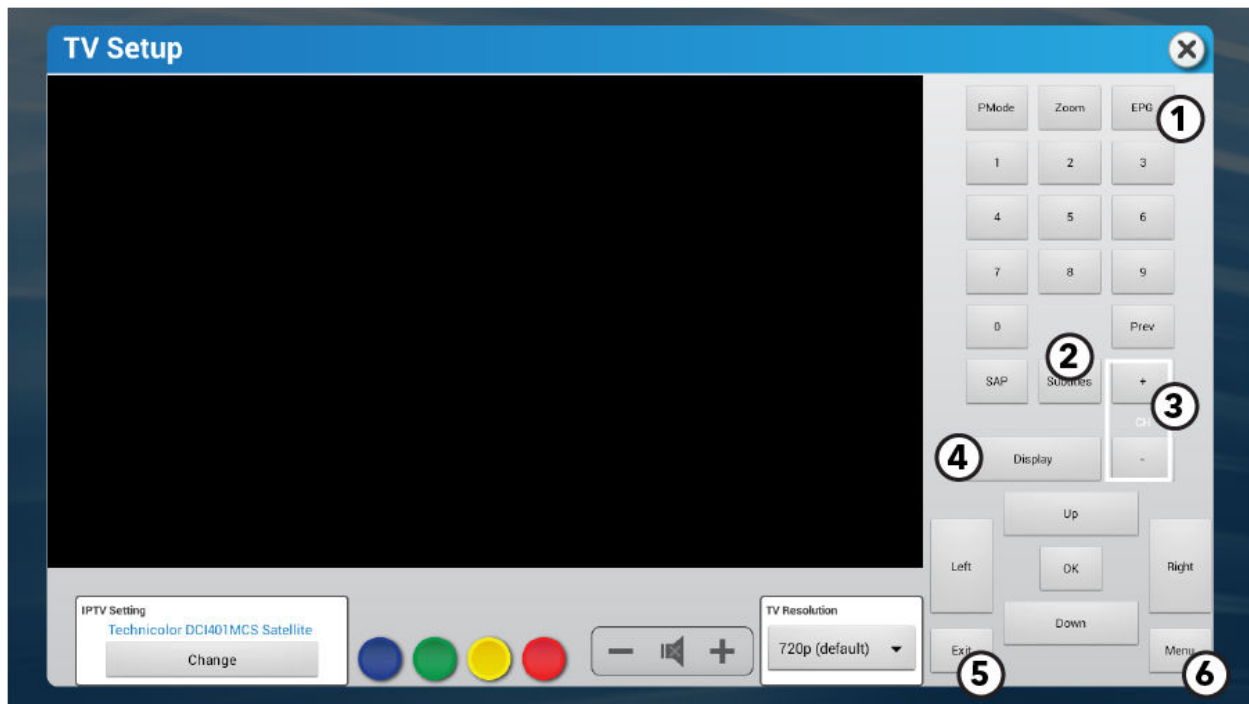
Ga als volgt te werk om de huidige zenderlijst van een toestel te exporteren:

1. Steek een USB-stick in de voorste USB-poort van een toestel met een actuele zenderlijst.
2. Druk op **Export Current** (Huidige exporteren).



Zie [Import New](#) (Nieuwe importeren) voor aanwijzingen over het importeren van uw zenderlijst op de USB-stick naar andere machines.





Om het menu **Pro:Idiom TV Setup (Tv-instellingen)** te openen, gebruikt u tunertype **STB IPTV**.

**1. EPG**

Druk hier om de Elektronische programmagids (EPG) weer te geven.

**2. Ondertiteling**

Druk hierop om ondertitels in of uit te schakelen.

**3. Zendertoetsen**

Gebruik deze om zenders omhoog (+) of omlaag (-) te verplaatsen.

**4. Display (Weergave)**

Huidige zenderinfo wordt weergegeven.

**5. Exit (Afsluiten)**

Druk hierop om het menu **TV Setup** (Tv-instellingen) te verlaten.

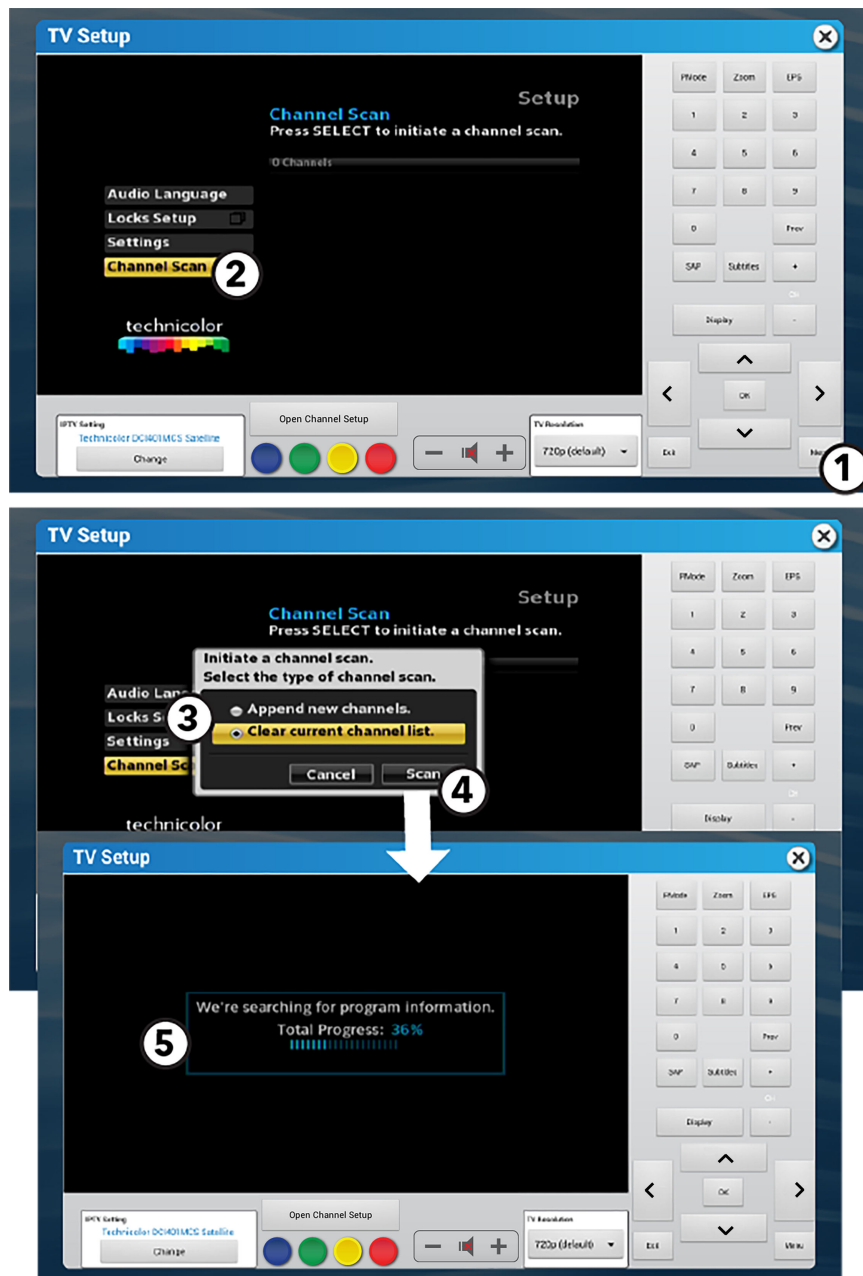
**6. Menu**

Open de opties van het menu "Tuner Setup" (Tunerinstellingen):

- Tunerinstellingen
- Video
- zender
- V Chip

Voor de IPTV-instelling, moet de Technicolor DCI401MCS-satellietontvanger standaard zijn ingesteld. Als het Pro:Idiom-systeem niet werkt, controleer dan of deze instelling correct is.

## Channel Scan (Zenders scannen)



Deze commando's worden verstuurd naar de overeenkomstige settopboxes. De settopboxes bepalen de acties. Raadpleeg de documentatie van de fabrikant van de settopbox voor meer gedetailleerde functiebeschrijvingen.

### 1. Menu

Druk hierop om het menu **TV Setup** (Tv-instellingen) te openen.

### 2. Channel Scan (Zenders scannen)

Gebruik ▲ en ▼ om naar de optie **Channel Scan** (Zenders scannen) te bladeren. Druk op **Ok** om de keuze te bevestigen.

### 3. Starten met zender zoeken

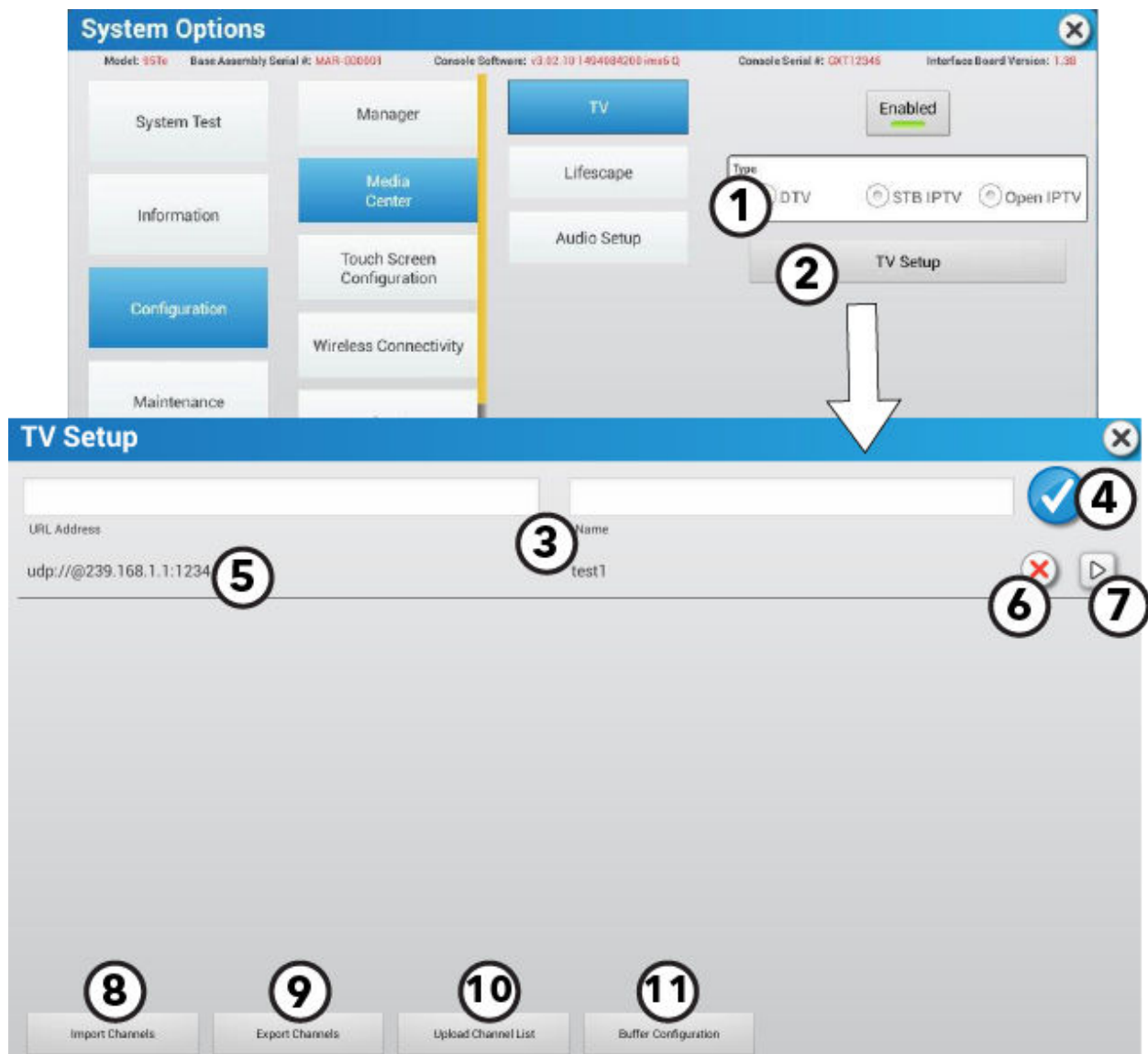
Kies **Clear Current Channel List** (Huidige zenderlijst wissen).

### 4. Scannen

Druk hierop om het zoeken naar zenders te starten.

### 5. Scherm "Progress" (Vorderingen)

Laat de vordering van het zoeken zien.



Met Open IPTV kunnen aangepaste zenders worden gecreëerd.

### 1. Tunertype

Het tunertype Open IPTV wordt alleen weergegeven als de console is geconfigureerd voor Open IPTV.

### 2. TV Setup (Tv-instellingen)

Druk hierop om het menu **TV Setup** (Tv-instellingen) voor Open IPTV te openen.

### 3. Eigen zender

- Invoer URL-adres - Voer elk UDP-adres in dat is toegewezen aan elke zender.

**OPMERKING:** Het te gebruiken formaat is `udp://@(IP-adres: poort)`

- Zendernaam aanmaken

### 4. Druk op het vinkje om de zender op te slaan in de zenderlijst.

### 5. Zendertabel

URL-adres en zendernaam staan vermeld in een zendertabel.

### 6. Druk op X om de geselecteerde zender te verwijderen.

### 7. Voorbeeldzender

Druk op ► om een apart venster te openen met daarin een voorbeeld van de geselecteerde zender.

### 8. Importeer de lijst met televisiezenders

De zenderlijst van een geplaatste USB-stick importeren.

#### **9. Exporteer de lijst met televisiezenders**

De zenderlijst exporteren naar een geplaatste USB-stick.

#### **10. Zenderlijst uploaden**

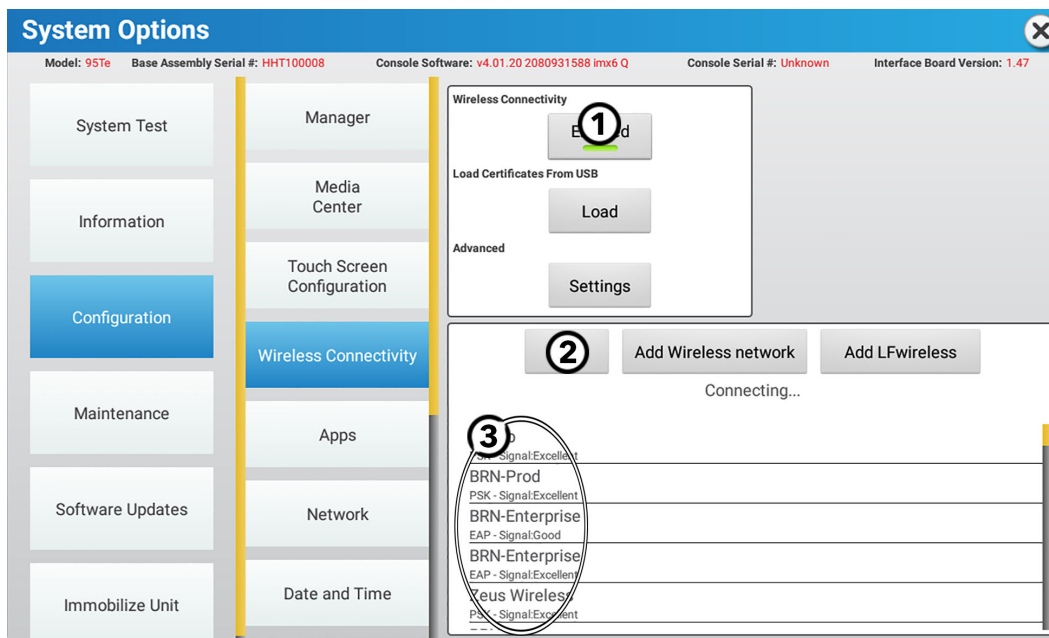
Hiermee uploadt u de zenderlijst naar Halo Fitness Cloud (indien verbonden) en meteen naar alle apparaten in de club als deze zijn verbonden met internet.

#### **11. Bufferconfiguratie**

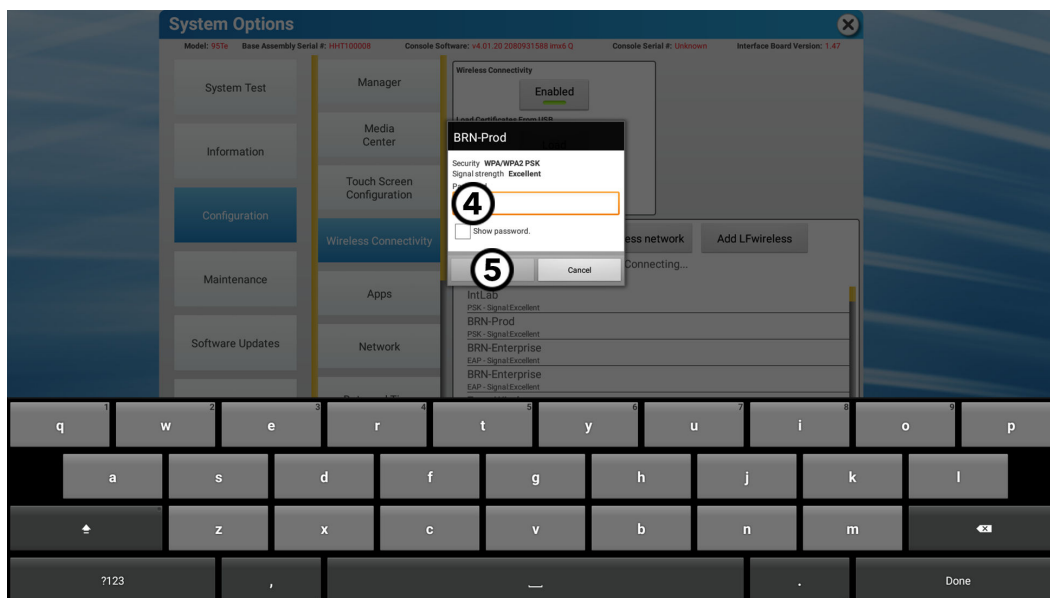
Verander het aantal gebufferde gegevens om de videostreaming te optimaliseren.

## Draadloze verbinding

**OPMERKING:** Als uw toestel met internet is verbonden via een Ethernet-kabel, raadpleeg dan het Ethernet-gedeelte in het [Configuratiemenu](#).



1. Druk op **Enable/Disable** (Inschakelen/Uitschakelen) om de draadloze opties in of uit te schakelen.
2. Druk op **Scan** (Scannen) om naar draadloze netwerken in uw omgeving te zoeken.
3. Vind en selecteer uw draadloze router door op het scherm te drukken.



4. Voer het wachtwoord in van uw draadloze router.
5. Druk op **Confirm** (Bevestigen) om aansluiting te maken met uw draadloze router.

## Internetvereisten

Minimaal benodigde downloadbandbreedte voor 1-16 apparaten:

- 2,5 Mbps
- +0,25 Mbps voor meer dan 16 apparaten.

Minimaal benodigde uploadbandbreedte voor 1-20 apparaten:

- 0,5 Mbps
- +0,25 Mbps voor meer dan 20 apparaten.

Draadloze LAN-vereisten (Local Area Network):

U moet de DHCP-adressen van al uw apparaten opgeven als uw apparaten via een Ethernet-kabel met internet zijn verbonden. U hebt een switch nodig die in staat is om de afzonderlijke ethernetkabels samen te voegen.

1-7 apparaten

- 8 poorten 10/100/1000

8-23 apparaten

- 24 poorten 10/100/1000

24-47 apparaten

- 48 poorten 10/100/1000

Draadloze LAN-vereisten (Local Area Network):

- Draadloze Dual-band router van 2,4/5 GHz
- Draadloze router met WPA2-PSK-beveiliging
- Toestel moet aan het plafond of de wand zijn gemonteerd. Plaats uw draadloze routers niet op de grond.

## 7. Onderhoud en probleemoplossing

**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.

## Problemen oplossen

| Storing                                           | Mogelijke oorzaak                                                                                                                                                                            | Oplossing                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Geen stroom.                                      | AAN/UIT-schakelaar niet in de juiste stand.                                                                                                                                                  | Zet de schakelaar AAN.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                   | Onvoldoende stroomvoorziening.                                                                                                                                                               | Sluit de loopband aan op een apart circuit van 20 A. Controleer de spanning van het stopcontact met een voltmeter. Als er geen spanning is, reset de stroomonderbreker dan in de meterkast.                                                                                                                                          |
|                                                   | Netsnoer is beschadigd.                                                                                                                                                                      | Vervang het netsnoer. <a href="#">Neem contact op met de Life Fitnessklantendienst.</a>                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                   | Het netsnoer is niet goed aangesloten op het contact.                                                                                                                                        | Inspecteer of de aansluiting bij het wandstopcontact en bij het toestel goed contact maakt.                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                   | <b>OPMERKING:</b> Alleen loopbanden uit de internationale Platinum Club Series (PCST): misschien staat het toestel in de energiebesparingsmodus.                                             | De loopband schakelt automatisch over naar de energiebesparingsmodus zodra er vijf minuten lang geen activiteit is. Stap op de loopband om de console te activeren. De loopband zal automatisch geactiveerd worden en de console zal oplichten. Het activeren van de loopband duurt ongeveer 50 seconden nadat u erop bent gestapt.  |
|                                                   | <b>OPMERKING:</b> Alleen toestellen uit de internationale Platinum Club Series (PCSC, PCSR, PCSX): misschien staat het toestel in de energiebesparingsmodus.                                 | Het toestel schakelt automatisch over naar de energiebesparingsmodus zodra er vijf minuten lang geen activiteit is. Trap tot een pieptoon klinkt om de console te activeren. Het apparaat zal automatisch geactiveerd worden en de console zal oplichten. Nadat u ongeveer 50 seconden hebt getrapt, wordt het apparaat geactiveerd. |
| Loopband loopt niet in het midden.                | Vloeroppervlak is ongelijk.                                                                                                                                                                  | Controleer de verstelbare poten en zet de loopband waterpas. Controleer de band en span deze indien nodig opnieuw aan. Zie de montagevoorschriften voor de Elevation Series 95T-loopband, de PCS-loopband Discover ST, de Discover SI of de Explore.                                                                                 |
| Maximumsnelheid van de loopband is verminderd.    | Gebruiker duwt de loopband voort. Dit gebeurt wanneer de sporter sneller rent dan de loopband loopt, zodat de loopband door de voeten van de renner wordt voortgeduwd.                       | Instrueer de gebruikers de loopband in geen van beide richtingen voort te duwen.                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                   | Gebruiker houdt de loopband tegen. Dit gebeurt bij zwaardere gebruikers bij lagere snelheden van de loopband. De band 'hapert' als de gebruiker langzamer loopt dan de snelheid van de band. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                   | Storing van loopband/platform. De deklaag van het platform is doorgescheurd door slijtage of de onderkant van de loopband is glazig (hard, glanzend).                                        | Vervang de band en het platform. <a href="#">Neem contact op met de Life Fitnessklantendienst.</a>                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                   | Onvoldoende stroomvoorziening.                                                                                                                                                               | Sluit de loopband aan op een apart circuit van 20 A.                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Schurend geluid aan de onderkant van de loopband. | Er kunnen externe voorwerpen onder de machine vastzitten.                                                                                                                                    | Inspecteer het gebied onder de loopband en het toestel. Verwijder al het vuil of voorwerpen die de werking van de loopband kunnen belemmeren.                                                                                                                                                                                        |



| Storing                                                  | Mogelijke oorzaak                                           | Oplossing                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Scherf licht niet op wanneer het toestel wordt aangezet. | Losse verbinding bij displayconsole of motorcontrolepaneel. | Controleer of alle elektrische aansluitingen goed zijn aangesloten. Neem contact op met de <a href="#">klantendienst</a> . |

## Problemen oplossen - Hartslagwaarde

| Storing                                                                                                       | Mogelijke oorzaak                                                                                                                                                                                                                  | Oplossing                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| In eerste instantie wordt de hartslag gedetecteerd en werkt de meting normaal, maar vervolgens valt deze weg. | 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.                                                                      | 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.                                                    | De elektroden van de borstband zijn niet nat genoeg om nauwkeurige hartslagwaarden te registreren.                                                                                                                                 | Maak de elektroden van de borstband nat (zie <a href="#">Optionele Polar telemetrie-hartslagborstband</a> ).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                               | De elektroden van de borstband liggen niet goed tegen de huid.                                                                                                                                                                     | Controleer of de elektroden van de borstband plat tegen de huid liggen (zie <a href="#">Optionele Polar telemetrie-hartslagborstband</a> ).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                               | 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 <i>Life Fitness</i> voor instructies over het vervangen van de Polar-telemetrieborstband.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                               | De Polar-telemetrieborstband staat niet goed in verbinding met de hartslagontvanger.                                                                                                                                               | <p>Zorg ervoor dat de Polar-telemetrieborstband goed op de borst van de gebruiker is geplaatst en plaats deze dicht 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> |

## 8. Auteursrecht en handelsmerken

### Lijst van auteursrecht en handelsmerken

#### Life Fitness

Life Fitness®, Alle rechten voorbehouden. Life Fitness is een geregistreerd handelsmerk.

Discover™, FitPower™, Heart Rate+™, LFconnect™, Lifepulse™, Lifescape™, MaxBlox™, PowerMill™, SureStepSystem™, Swipe™ en Workout Landscape™ zijn handelsmerken van Life Fitness.

#### Overige

FitLinxx™ is een handelsmerk van ActiveLinxx.

Bluetooth® is een geregistreerd handelsmerk van Bluetooth SIG, Inc.

Polar® is een geregistreerd handelsmerk van Polar Electro, Inc.

iPad®, iPhone®, iPod® en Apple Watch® zijn geregistreerde handelsmerken van Apple Inc.

Android™ is een handelsmerk van Google Inc. PM-038-13. (3.14)

Gym Wipes® is een geregistreerd handelsmerk van The 2XL Corporation.

PureGreen 24™ is een handelsmerk van Pure Green.

RunSocial® is een geregistreerd handelsmerk van Paofit Holdings Pte Ltd.

Samsung Galaxy Watch® Samsung, Galaxy S en Shop Samsung zijn allemaal handelsmerken van Samsung Electronics Co., Ltd.

## 9. Specificaties

|                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Type consolescherm:                                                                | Surface Capacitive lcd-touchscreen                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Grootte Discover ST HD lcd-aanraakscherm:                                          | 21 inch (diagonaal) ( <i>loopband</i> )<br>16 inch (diagonaal) ( <i>hometrainers, Cross-Trainer, FlexStrider, PowerMill en Arc Trainer</i> )                                                                                                                                                                                                  |
| Elektrische vereisten voor het lcd-touchscreen:                                    | 20,5 - 25,5 VDC bij 3,5 A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Poorten:                                                                           | Type RJ45, uitwisselbare netwerkklaar aansluiting en Fitness Entertainment-poort ( <i>voeding conform FitLinxx CSAFE-specificatie van 4 augustus 2004: 4,75 VDC tot 10 VDC; maximumstroom van 85 mA</i> ).                                                                                                                                    |
| Aansluiting hoofdtelefoon:                                                         | 3,5 mm stereo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Bereik omgevingstemperatuur ( <i>in bedrijf</i> )                                  | 10 C - 40 C ( <i>nominaal 25 C</i> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Temperatuurbereik ( <i>Opslag/Transport</i> )                                      | -20 C - 60 C ( <i>belangrijkste beperkende factor: lcd-aanraakscherm</i> )                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Vochtigheidsbereik ( <i>in bedrijf</i> )                                           | 5% - 85% relatieve luchtvochtigheid ( <i>nominaal 40% relatieve luchtvochtigheid, niet-condenserend</i> )                                                                                                                                                                                                                                     |
| Hartslagmeetsystemen:                                                              | Gepatenteerd digitaal Lifepulse™-hartslagmeetsysteem en telemetriecompatibel Polar®-hartslagmeetsysteem                                                                                                                                                                                                                                       |
| Snelheidsbereik ( <i>loopband</i> ):                                               | Commerciële toestellen: 0,5 - 14,0 mph / 0,8 - 23 kph<br>Thuis gebruik: 0,5 - 12,0 mph / 0,8 - 19 kph                                                                                                                                                                                                                                         |
| Snelheidsbereik ( <i>PowerMill</i> ):                                              | 20 - 160 spm                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Niveaus hellingsgraad ( <i>loopband</i> ):                                         | 0% - 15%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Weerstandsniveaus: ( <i>Fietsen, Cross-Trainer, FlexStrider &amp; PowerMill</i> ): | 26 (0 - 25) ( <i>aanpasbaar voor fietsen; snelheidsonafhankelijk voor cross-trainer en FlexStrider; snelheidsafhankelijk voor PowerMill</i> )                                                                                                                                                                                                 |
| USB-apparaat opladen:                                                              | Kan worden gebruikt met een lader van USB-type A.                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Zendontvangstmogelijkheden:                                                        | NTSC/ATSC of PAL/DVB-T/DVB-T2 of NTSC/ISDB-T ( <i>drie verschillende tuners</i> ).<br>NTSC/ISDB-T ondersteunt de Japanse en Braziliaanse versies van de ISDB-norm, inclusief B-CAS. Ondersteunt tevens PAL-M en PAL-N (unieke PAL-codering voor Argentinië, Brazilië, Paraguay en Uruguay, waar geen digitale uitzendingen beschikbaar zijn). |
| Mogelijkheden voor kabel/satelliet-ontvanger:                                      | QAM-B of DVB-C/DVB-S/DVB-S2<br>QAM-B omvat Pro:Idiom-decoderingsmogelijkheden.                                                                                                                                                                                                                                                                |

### Afmetingen van console

|                                                   | Fysieke afmetingen  |                    |                      |                     | Transportafmetingen |                    |                    |                     |
|---------------------------------------------------|---------------------|--------------------|----------------------|---------------------|---------------------|--------------------|--------------------|---------------------|
|                                                   | Diepte              | Breedte            | Hoogte               | Gewicht             | Diepte              | Breedte            | Hoogte             | Gewicht             |
| <b>Discover ST HD-console</b> ( <i>loopband</i> ) | 4.43 in. (112.5 mm) | 20.75 in. (527 mm) | 16.62 in. (422.2 mm) | 16,6 lbs. (7,53 kg) | 6.77 in. (172 mm)   | 25.59 in. (650 mm) | 18.98 in. (482 mm) | 21,6 lbs. (9,80 kg) |

|                                                                                    | Fysieke afmetingen     |                       |                         |                        | Transportafmetingen  |                      |                       |                        |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------|-------------------------|------------------------|----------------------|----------------------|-----------------------|------------------------|
| <b>Discover ST HD-console</b><br>(Bikes, Cross-trainer,<br>FlexStrider, PowerMill) | 4.32 in.<br>(109.7 mm) | 16.54 in.<br>(420 mm) | 15.36 in.<br>(390.1 mm) | 11,4 lbs.<br>(5,17 kg) | 7.28 in. (185<br>mm) | 21.1 in. (536<br>mm) | 18.11 in.<br>(460 mm) | 15,5 lbs.<br>(7,03 kg) |

# 10. 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 servicebedrijf moet worden geretourneerd, zullen wij, Life Fitness Family of Brands, 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 autoriseren of nemen geen enkel persoon aan om voor ons enige verplichting of aansprakelijkheid aan te nemen met betrekking tot dit Product. Wij zijn volgens deze garantiëvoorwaarden 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.

## **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.

## **Terms of Warranty Coverage**

Please use the link below to access component warranty terms:

<http://lifefitness.com/warranties>





