

Documentation Approval Signoff

Part Number: _____ **Date:** _____

Product Model: _____

Publication Type:

Operation / Owner's Manual

Assembly Instructions

Kit Instruction

Interactive Media / CD

Other _____

Language(s):

English

French

Spanish

Portuguese

German

Dutch

Italian

Japanese

Korean

Russian

Turkish

Polish

Chinese - Simplified

Arabic

Hungarian

Chinese -Traditional

Approvals:

Technical Documentation:

Install Team:

Signature / Date Stamp

Signature / Date Stamp

Program Manager:

Brand / Product Manager:

Signature / Date Stamp

Brooke Lucht 8/23/13
Signature / Date Stamp

Signature / Date Stamp

Signature / Date Stamp

Signature / Date Stamp

Signature / Date Stamp

Signature / Date Stamp

Signature / Date Stamp

DO NOT PRINT THIS PAGE

PRINTED DOCUMENTATION COVER SHEET

Models Covered:

Description:

Language(s):

Part Number:

Print Specifications

Printing Format:

Stock:

Cover:

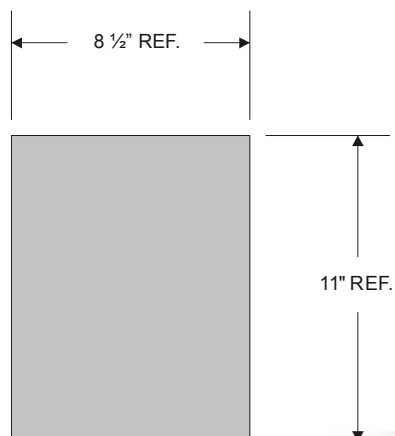
Bindery:

Finish Size:

Page Count:

PAGE 1 STARTS
ON A RIGHT HAND
PAGE. DO NOT
PRINT PAGE 1 ON
THE BACK OF THE
FRONT COVER.

The original electronic artwork for this documentation resides in the Technical Publications Department of Life Fitness. Manuals are created on a PC using Quark Express 8.0, InDesign CS5, Adobe Illustrator CS5 or Corel Draw (All Windows Versions).



T5 GO CONSOLE

GEBRUIKERSHANDLEIDING

M051-00' +Ž' " \$ REV A



HOOFDKANTOOR

5100 River Road, Schiller Park, Illinois 60176 • USA

847.288.3300 • FAX: 847.288.3703

Telefoonnummer klantendienst: 800.735.3867 (gratis in de VS en Canada)

Website: www.lifefitness.com

INTERNATIONALE KANTOREN

Noord-, Midden- en Zuid-Amerika

Noord-Amerika

Life Fitness, Inc.

5100 N River Road

Schiller Park, IL 60176 USA

Telefoon: (847) 288 3300

Fax: (847) 288 3703

E-mail klantendienst: customersupport@lifefitness.com

Website: www.lifefitness.com/parts

E-mail sales/marketing:

consumerproducts@lifefitness.com

Kantooruren: 7.00 uur tot 18.00 uur (CST)

Brazilië

Life Fitness Brasil

Av. Cidade Jardim, 900

Jd. Paulistano

São Paulo, SP 01454-000

BRAZILIË

SAC: 0800 773 8282

Telefoon: +55 (11) 3095 5200

Fax: +55 (11) 3095 5201

E-mail klantendienst: suporte@lifefitness.com.br

E-mail sales/marketing: lifefitness@lifefitness.com.br

Openingsuren klantendienst:

9.00 uur - 17.00 uur (BRT) (maandag - vrijdag)

Openingsuren winkel:

9.00 uur - 20.00 uur (BRT) (maandag - vrijdag)

10.00 uur - 16.00 uur (BRT) (zaterdag)

Latijns-Amerika & Caribisch gebied*

Life Fitness, Inc.

5100 N River Road

Schiller Park, IL 60176 USA

Telefoon: (847) 288 3300

Fax: (847) 288 3703

E-mail klantendienst: customersupport@lifefitness.com

E-mail sales/marketing:

commercialsales@lifefitness.com

Kantooruren: 7.00 uur tot 18.00 uur (CST)

Europa, Midden-Oosten & Afrika (EMEA)

Nederland & Luxemburg

LIFE FITNESS Atlantic BV

Bijdorplein 25-31

2992 LB Barendrecht

NEDERLAND

Telefoon: (+31) 180 646 666

Fax: (+31) 180 646 699

E-mail klantendienst: service.benelux@lifefitness.com

E-mail sales/marketing:

marketing.benelux@lifefitness.com

Kantooruren: 9.00 uur - 17.00 uur (CET)

Verenigd Koninkrijk & Ierland

LIFE FITNESS UK LTD

Queen Adelaide

Ely, Cambs, CB7 4UB

Telefoon: Algemeen kantoor (+44)

1353.666017

Klantendienst (+44) 1353.665507

Fax: (+44) 1353.666018

E-mail klantendienst: uk.support@lifefitness.com

E-mail sales/marketing: life@lifefitness.com

Kantooruren:

Algemeen kantoor: 9.00 uur - 17.00 uur (GMT)

Klantendienst: 8.30 uur - 17.00 uur (GMT)

Duitsland & Zwitserland

LIFE FITNESS Europe GMBH

Siemensstraße 3

85716 Unterschleißheim

DUITSLAND

Telefoon: (+49) 89.31 77 51.0 (Duitsland)

(+41) 0848 000 901 (Zwitserland)

Fax: (+49) 89.31 77 51.99 (Duitsland)

(+41) 043 818 07 20 (Zwitserland)

E-mail klantendienst: kundendienst@lifefitness.com

E-mail sales/marketing:

kundenberatung@lifefitness.com

Kantooruren: 8.30 uur - 16.30 uur (CET)

Oostenrijk

LIFE FITNESS Austria

Vertriebs G.m.b.H.

Dückerstraße 7-9/3/36

1220 Wenen

OOSTENRIJK

Telefoon: (+43) 1.61.57.198

Fax: (+43) 1.61.57.198.20

E-mail klantendienst: kundendienst@lifefitness.com

E-mail sales/marketing:

kundenberatung@lifefitness.com

Kantooruren: 8.30 uur - 16.30 uur (MEZ)

Spanje

LIFE FITNESS IBERIA

C/Frederic Mompou 5, 1ª^a

08960 Sant Just Desvern Barcelona

SPANJE

Telefoon: (+34) 93.672.4660

Fax: (+34) 93.672.4670

E-mail klantendienst: servicio.tecnico@lifefitness.com

E-mail sales/marketing: info.iberia@lifefitness.com

Kantooruren:

9.00 uur - 18.00 uur (maandag - donderdag)

8.30 uur - 15.00 uur (vrijdag)

België

LIFE FITNESS Benelux NV

Parc Industriel de Petit-Rechain

4800 Verviers

BELGIË

Telefoon: (+32) 87 300 942

Fax: (+32) 87 300 943

E-mail klantendienst: service.benelux@lifefitness.com

E-mail sales/marketing:

marketing.benelux@lifefitness.com

Kantooruren: 9.00 uur - 17.00 uur (CET)

Italië

LIFE FITNESS Europe GmbH

Siemensstraße 3

85716 Unterschleißheim

DUITSLAND

Telefoon: (+39) 02-55378611

Klantendienst: 800438836 (in Italië)

Fax: (+39) 02-55378699

E-mail klantendienst:

assistenza@lifefitness.com

E-mail sales/marketing: info@lifefitnessitalia.com

Kantooruren: 8.30 uur - 16.30 uur (CET)

Alle overige EMEA-landen & distributeuraangelegenheden C-EMEA*

Bijdorplein 25-31

2992 LB Barendrecht

NEDERLAND

Telefoon: (+31) 180 646 644

Fax: (+31) 180 646 699

E-mail klantendienst: service.db.cemea@lifefitness.com

E-mail sales/marketing:

marketing.db.cemea@lifefitness.com

Kantooruren: 9.00 uur - 17.00 uur (CET)

Azië Pacific (AP)

Japan

LIFE FITNESS Japan

Japan Nippon Brunswick Bldg., #8F

5-27-7 Sendagaya

Shibuya-Ku, Tokio

Japan 151-0051

Telefoon: (+81) 3.3359.4309

Fax: (+81) 3.3359.4307

E-mail klantendienst: service@lifefitnessjapan.com

E-mail sales/marketing: sales@lifefitnessjapan.com

Kantooruren: 9:00 uur - 17:00 uur (JAPAN)

China en Hongkong

LIFE FITNESS Asia Pacific LTD

Room 2610, Miramar Tower

132 Nathan Road

Tsimshatsui, Kowloon

HONGKONG

Telefoon: (+852) 2891.6677

Fax: (+852) 2575.6001

E-mail klantendienst: HongKongEnquiry@lifefitness.com

E-mail sales/marketing:

ChinaEnquiry@lifefitness.com

Kantooruren: 9.00 uur - 18.00 uur

Alle overige landen & distributeuraangelegenheden Azië Pacific*

Room 2610, Miramar Tower

132 Nathan Road

Tsimshatsui, Kowloon

HONGKONG

Telefoon: (+852) 2891.6677

Fax: (+852) 2575.6001

E-mail klantendienst: HongKongEnquiry@lifefitness.com

E-mail sales/marketing:

ChinaEnquiry@lifefitness.com

Kantooruren: 9.00 uur - 18.00 uur

Zie tevens www.lifefitness.com voor informatie over plaatselijke vertegenwoordigers of leveranciers.

Hartelijk dank voor het aanschaffen van een product van Life Fitness. Lees vooraleer dit toestel te gebruiken deze gebruikershandleiding en montagehandleiding van de basiseenheid geheel door om te garanderen dat u vertrouwd bent met alle functies van dit product zodat u het veilig en juist kunt gebruiken. Wij hopen dat deze crosstrainer aan uw verwachtingen voldoet. Mocht u toch onderhoudsgerelateerde problemen ondervinden, ga dan naar het gedeelte Productservice. Daar vindt u informatie over waar u voor productservice terecht kunt.

FCC-waarschuwing – het toestel kan storingen veroorzaken op radio en tv

Opmerking: *Deze apparatuur genereert en gebruikt radiogolven en kan deze uitstralen. Wanneer de apparatuur niet volgens de gebruikershandleiding geïnstalleerd en gebruikt wordt, dan kan radiocommunicatie verstoord worden. Er is echter geen garantie dat er bij een bepaalde installatie geen storing zal optreden. Als deze apparatuur storing van de radio- of tv-ontvangst veroorzaakt (wat vastgesteld kan worden door het toestel uit en weer aan te zetten), dan wordt de gebruiker aangeraden de storing te verhelpen door een of meer van de volgende maatregelen:*

- De ontvangstantenne draaien of ergens anders plaatsen.
- De afstand tussen het toestel en de ontvanger vergroten.
- Het toestel aansluiten op een stopcontact in een andere stroomkring dan waarop de ontvanger is aangesloten.
- De distributeur of een ervaren radio- of tv-monteur raadplegen.

Klasse HB (woonhuizen): huishoudelijk gebruik.



OPGELET: Alle aanpassingen of veranderingen aan dit toestel kunnen de garantie ongeldig maken.

Elke onderhoudsbeurt, behalve schoonmaken of onderhoud door de gebruiker, moet uitgevoerd worden door een bevoegd vertegenwoordiger. De gebruiker kan geen onderhoud aan onderdelen uitvoeren.

INHOUDSOPGAVE

1. Belangrijke veiligheidsvoorschriften	5
2. Van start gaan	7
2.1 De borstband voor hartslagtelemetrie	7
2.2 Contacthartslagmeting	7
2.3 Heart Rate Zone Training®	8
3. Overzicht Go Console	9
4. Hoe de Go Console gebruiken?	11
4.1 Weergave van niveau/helling	11
4.2 Weergave Tijd	12
4.3 Weergave Snelheid	12
4.4 Berichtencentrum	12
4.5 Weergave Afstand	12
4.6 Weergave Hartslag	12
4.7 Weergave Streefhartslag	13
4.8 Weergave Calorie	13
4.9 Weergave Trainingsprofiel	13
4.10 Indicatorpijl Trainingsprofiel	14
4.11 Niveaumeter	14
4.12 Instellingstoets	14
4.13 Toets Gebruikersprofielen	14
4.14 Toets Pauzeren/Hervatten	14
4.15 Navigatietoets	15
4.16 Toets Enter/Start	15
4.17 Toets Reset	15
4.18 Toets Racemodus	15
4.19 Toets Doelgerichte training	15
4.20 Toets Energiebesparing	15
5. Trainingen, Toetsen Trainingselectie en Instellingen	16
5.1 Overzicht Trainingen	16
5.2 Gebruik van de trainingen	17
5.3 Gebruik van de trainingen op maat	21
5.4 Gebruik van de Racemodus	22
5.5 Gebruik van de Gebruikersprofielen	22
5.6 Veiligheidsmodus	24
5.7 Gebruik van het menu Instellingen	24
6. ONDERHOUD	26
6.1 Tips voor preventief onderhoud	26
6.2 Problemen oplossen	27
6.3 Productondersteuning	28
7. Specificaties van de T5 Go Console	29
8. Informatie over garantie	30

Deze gebruikershandleiding beschrijft de werking en functies van het onderstaande product:

Life Fitness **T5 Go Console**



OPGELET: Onjuist of overmatig gebruik van trainingstoestellen kan schade aan de gezondheid veroorzaken. Life Fitness acht het **ZEER** raadzaam dat u, voordat u aan een trainingsprogramma begint, eerst een arts bezoekt voor een volledig onderzoek, in het bijzonder indien er in uw familie personen met een hartkwaal of hoge bloeddruk voorkomen, of indien u ouder dan 45 bent, rookt, een hoog cholesterolgehalte hebt, zwaarlijvig bent of indien u in het afgelopen jaar niet regelmatig hebt getraind.

Indien u tijdens de training het gevoel hebt het bewustzijn te gaan verliezen, duizelig of kortademig wordt of pijn hebt, stop de training dan onmiddellijk.

1 BELANGRIJKE VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

WAARSCHUWING: LEES ALLE VOORSCHRIFTEN VOORDAT U DE LOOPBAND GAAT GEBRUIKEN. BEWAAR DEZE VOORSCHRIFTEN.

GEVAAR: Trek altijd de stekker van het toestel van Life Fitness uit het stopcontact voordat u het toestel schoonmaakt of onderhoudt om de kans op elektrische schokken te beperken.

WAARSCHUWING: Om de kans op brandwonden, brand, elektrische schokken en lichamelijk letsel te beperken, is het van essentieel belang dat elk toestel op een geaard stopcontact wordt aangesloten.

WAARSCHUWING: Deze loopband is uitgerust met software die de loopband kan blokkeren. Activeer deze softwarevergrendeling alleen wanneer de loopband niet wordt gebruikt. Raadpleeg de gebruikershandleiding van de T5 voor voorschriften over het blokkeren van de loopband. Bewaar de voorschriften buiten bereik van kinderen.

WAARSCHUWING: Verplaats de loopband niet door de console op te tillen. Gebruik de console tijdens een training niet als handgreep.

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

WAARSCHUWING: De toestellen dienen op een stevige ondergrond geïnstalleerd te worden die waterpas is.

WAARSCHUWING: Zorg dat de noodstopkoord met een klem aan de sporter bevestigd is en zich op de juiste plaats op de loopband bevindt vooraleer er gestart wordt met trainen.

WAARSCHUWING: Centreer de gordel indien de gordel zich niet tussen de markeringen bevindt die de maximale laterale posities aanduiden. Raadpleeg de gebruikershandleiding van de T5.

OPGELET: Risico op lichamelijk letsel - Wees uitermate voorzichtig wanneer u op of van een bewegende loopband loopt, om letsel te voorkomen.

- Zet de AAN/UIT-schakelaar in de stand UIT en trek de stekker uit het stopcontact om het toestel uit te schakelen.
- Gebruik nooit een Life Fitness-toestel als het netsnoer of de stekker beschadigd is, of als het toestel gevallen of beschadigd is of zelfs gedeeltelijk in het water is ondergedompeld. Neem contact op met de klantendienst van Life Fitness.
- Plaats het toestel zodanig dat de sporter bij de stekker kan.
- Houd het netsnoer uit de buurt van verwarmde oppervlakken. Trek het toestel niet vooruit aan het netsnoer en gebruik het snoer nooit als handgreep. Leg het netsnoer niet over de vloer, onder of langs de zijkant van de loopband.
- Om ongelukken te voorkomen, moet het netsnoer bij beschadiging worden vervangen door de fabrikant, een bevoegd onderhoudsmonteur of een soortgelijke deskundige.
- Gebruik dit toestel niet op plaatsen waar spuitbussen worden gebruikt of waar zuurstof wordt toegediend. Deze producten verhogen de kans op brand en explosie.
- Volg altijd de voorschriften die op de console worden weergegeven.
- Dit toestel is niet bedoeld voor gebruik door kinderen of personen met een verminderd lichamelijk, gevoels- of mentaal vermogen, of personen zonder kennis over en ervaring met dit toestel, tenzij dit gebruik plaatsvindt onder het toezicht van, of nadat men is geïnstrueerd over het gebruik van het toestel door iemand die verantwoordelijk is voor de veiligheid.
- Er dient op te worden toegezien dat kinderen niet spelen met het toestel.
- Gebruik dit toestel niet buiten, naast een zwembad of in een vochtige ruimte.
- Gebruik het Life Fitness-toestel nooit als de luchtgaten geblokkeerd zijn. Zorg dat de luchtgaten vrij zijn van pluis, haar of ander verstoppend materiaal.
- Steek geen voorwerpen in de openingen van dit toestel. Als iets in het toestel valt, zet het toestel dan uit, trek de stekker uit het stopcontact en haal het voorwerp er voorzichtig uit. Neem als u het voorwerp niet kunt bereiken contact op met de klantenservice van Life Fitness.
- Plaats bekers met vloeistof nooit rechtstreeks op het toestel, gebruik hiervoor een bidonhouder of accessoirehouder. Flessen of bekers met dop/deksel worden aanbevolen.
- Draag schoenen met rubber zolen of antislipzolen wanneer u de loopband gebruikt. Schoenen met hakken, leren zolen, noppen of spikes zijn niet geschikt. Zorg dat er geen steentjes in de zolen vastzitten. Gebruik dit toestel niet met blote voeten. Houd losse kleding, veters en handdoeken uit de buurt van bewegende onderdelen.

- Reik tijdens gebruik niet in of onder het toestel en kantel het niet.
- Sta nooit toe dat anderen de gebruiker of het toestel tijdens de training hinderen.
- Zorg voor een vrije ruimte van 2 meter bij 1 meter achter de loopband die geen obstakels bevat, inclusief muren/wanden, meubilair en andere apparatuur.
- Laat de consoles een uur normaliseren en afkoelen vooraleer ze opnieuw te gebruiken.
- Maak gebruik van de leuning voor extra houvast indien nodig. In geval van nood, bijvoorbeeld als u struikelt, moet u de leuning vastgrijpen en uw voeten op de zijplatforms zetten. U kunt de leuning indien nodig gebruiken voor meer stabiliteit, maar ze zijn niet voor continu gebruik.
- Loop of jog nooit achteruit op de loopband.
- Zet de loopband stil zodat de motoren niet draaien wanneer het toestel niet wordt gebruikt. Dit doet u door de pijl SNELHEID OMLAAG en de toets STOP op de activiteitszone tegelijk ingedrukt te houden.
- Gebruik dit toestel alleen voor het in deze handleiding beschreven doel. Gebruik geen accessoires die niet door de fabrikant worden aanbevolen.
- In overeenstemming met de Europese richtlijn 2006/42/EG voor machines functioneert dit toestel bij een gemiddelde bedrijfsnelheid van 8 km/u op geluidsdrumniveau onder 70 dB(A).
- Het universele symbool voor elektrische aarding is:



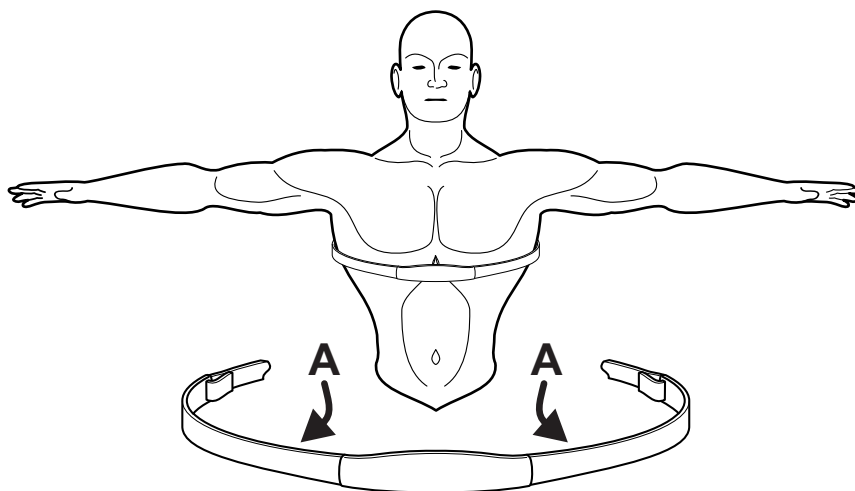
2 VAN START GAAN

2.1 DE BORSTBAND VOOR HARTSLAGTELEMETRIE

De console is uitgerust met een draadloos hartslagmeetsysteem waarbij op de huid gedrukte elektroden hartslagsignalen van de sporter naar de console verzenden. Deze elektroden zijn bevestigd in een borstband (A) die de sporter tijdens de training draagt. De zenderband brengt de hartslagwaarde optimaal over wanneer de elektroden direct contact maken met de huid. De zenderband functioneert echter ook door een dunne laag natte kleding. De elektroden zijn twee oneffen vlakken aan de onderkant van de band; ze moeten vochtig blijven om de elektrische impulsen van het hart nauwkeurig naar de ontvanger te kunnen zenden. Bevochtig de elektroden vooraleer u van start gaat. Zet de band dan zo hoog mogelijk onder de borstspieren vast. De band moet strak maar comfortabel genoeg zitten om normaal te kunnen ademen. De elektroden moeten nat zijn om goed te werken. Als u ze opnieuw moet bevochtigen, trek de band dan op het midden van de borst los, zodat de twee elektroden zichtbaar worden, en bevochtig ze. Zie de onderstaande tekening voor de juiste positionering van de band.

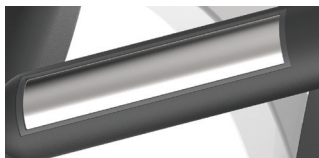
Opmerking: De draadloze borstband levert een nauwkeurigere hartslagmeting op dan de polsslagsensoren.

Opmerking: Gebruik voor een optimale prestatie de draadloze borstband die met het product is meegeleverd.



2.2 CONTACTHARTSLAGMETING

Grijp de sensoren stevig beet en houd de handen stil om de contacthartslagmeting te gebruiken. Als uw hartslag veel hoger of lager is dan verwacht, verwijdert u uw handen van de sensoren tot de hartslag niet meer wordt weergegeven. Droog uw handen af en pak de sensoren opnieuw beet tot de hartslag ongeveer juist lijkt. Als dit niet werkt, zult u de machinesnelheid misschien moeten verlagen om een goede meting te verkrijgen. Voor een veilige en nauwkeurige meting van de hartslag beveelt Life Fitness de sporter aan op de zijrails te gaan staan bij pogingen om de hartslag met contactelektrodes te meten.



Opmerking: De nauwkeurigheid van het systeem voor de contacthartslag verschilt per persoon.

2.3 HEART RATE ZONE TRAINING®

Onderzoek heeft uitgewezen dat het aanhouden van een specifieke hartslag tijdens het trainen, de optimale wijze is om de intensiteit van de training te meten en de beste resultaten te bereiken. Hierop is de trainingsmethode Heart Rate Zone Training® (of hartslagzonetraining) van Life Fitness gebaseerd.

Zonetraining bepaalt het ideale hartslagbereik of hartslagzone voor het verbranden van vet of het verbeteren van de cardiovasculaire conditie. De zone is een percentage van het theoretisch maximum (HR Max) en de waarde hangt af van de training. De formule voor de theoretisch 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, 2009. HR Max komt overeen met 206,9 min het totaal van 0,67 vermenigvuldigd met de leeftijd van de betreffende persoon.

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

De toestellen van Life Fitness zijn uitgerust met deze exclusieve trainingen die de voordelen van de Heart Rate Zone Training® ten volle benutten:

• VETVERBRANDING • CARDIO • HARTSLAG HEUVEL • HARTSLAG INTERVAL • EXTREME HARTSLAG

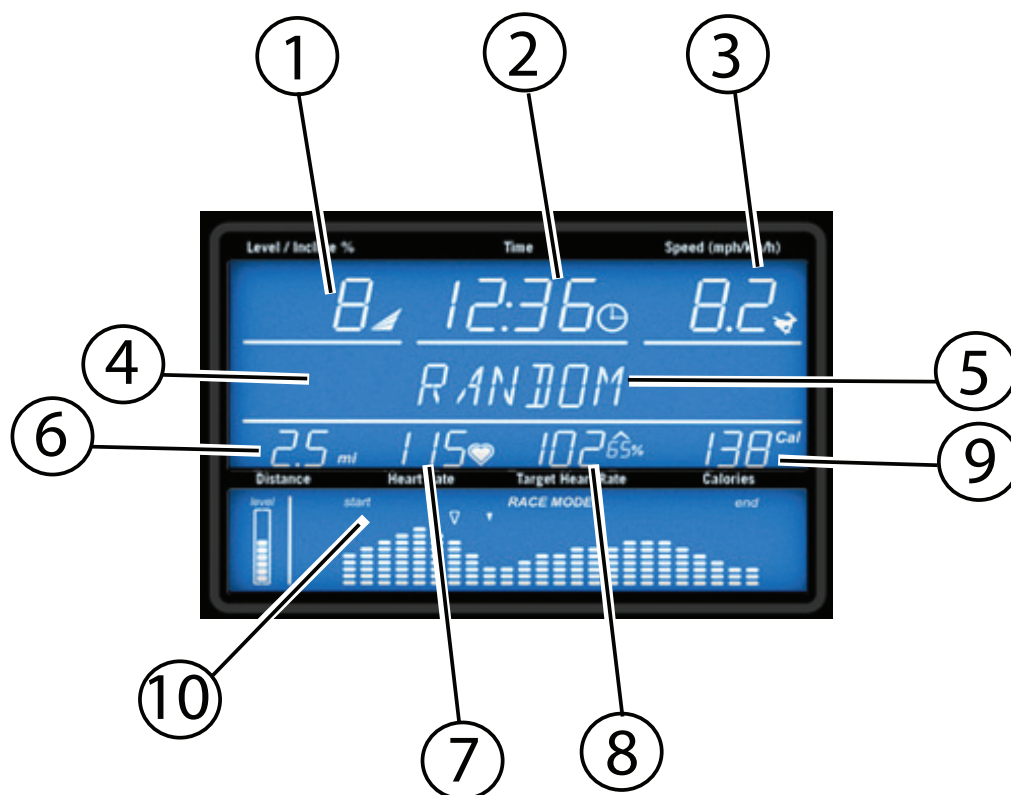
Opmerking: Het verdient aanbeveling een fitnesstrainer te raadplegen voor het bepalen van specifieke fitnessdoelen en het opstellen van een trainingsprogramma.

De HeartSync-trainingsprogramma's meten de hartslag. Draag de borstband voor hartslagtelemetrie of neem de hartslagsensoren vast, zodat de ingebouwde computer van de loopband de hartslag tijdens de training kan meten. De computer stelt de hellingsgraad of het niveau automatisch bij om de streefhartslag, gebaseerd op de werkelijke hartslag, te handhaven.

Leeftijd	Theoretisch maximum Hartslag	65% (Vetverbranding)	80% (Cardio)
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

3 OVERZICHT GO CONSOLE

Lees de hele gebruikershandleiding voordat u uw toestel opstelt.



1. Weergave Niveau
2. Weergave Tijd
3. Weergave Snelheid
4. Pictogram installatiestappen (1,2,3,4,5)
5. Berichtencentrum
6. Weergave Afstand
7. Weergave Hartslag
8. Weergave Streefhartslag
9. Weergave Calorie
10. Weergave Trainingsprofiel



- 11. Toets Instellingen
- 12. Toets Gebruikersprofielen
- 13. Toets Pauzeren/Hervatten
- 14. Navigatietoetsen
- 15. Toets Enter/Start
- 16. Toets Reset
- 17. Toets Racemodus
- 18. Toets Doelgerichte training
- 19. Energiebesparingsmodus

4 HOE DE GO CONSOLE GEBRUIKEN?

De geavanceerde Go Console is ontworpen om de navigatie zo eenvoudig mogelijk te maken door gebruik van speciale kleuren en toetsen. De weergave van gegevens op de console is zo opgevat dat heen en weer schakelen tussen trainingsinformatie nauwelijks nodig is. Elke toets op de geavanceerde console geeft de sporter tactiele feedback. De diverse aspecten van de trainingsfeedback (niveau, tijd en snelheid) hebben een eigen venster.

4.1 WEERGAVE HELLINGSGRAAD/NIVEAU



a. Weergave Hellinggraad/Niveau – Er worden twee types hellinggraden gebruikt op loopbanden van LIFE FITNESS. Het eerste type is een hellinggraad of -percentage. Het hellingpercentage wordt met de hand door de gebruiker ingesteld voor een HANDMATIGE training. Het bereik van hellingpercentages is 0,8 - 15%. Deze waarde kan in stappen van

0,5% worden ingesteld. De tweede moeilijkheidsgraad stemt overeen met een bereik van werkelijke hellingpercentages. Moeilijkheidsgraden worden alleen gebruikt in de trainingen WILLEKEURIG, HEUVEL, EZ HELLINGSGRAA. Den SPORTTRAINING. Dus als een sporter de moeilijkheidsgraad 10 selecteert, komt dat overeen met een bereik aan hellingpercentages tussen 3,8% en -7,5%. Tijdens WILLEKEURIG, HEUVEL, EZ HELLINGSGRAA. Den SPORTTRAINING wordt de moeilijkheidsgraad alleen weergegeven tijdens het instellen van de training en wanneer de moeilijkheidsgraad wordt gewijzigd tijdens de training. Voor de rest van de tijd wordt voor deze trainingen het hellingpercentage weergegeven.

b. Wijzigen aanbrengen aan de moeilijkheidsgraad tijdens een training – Om het niveau te wijzigen tijdens een training moet het streepje onder de bovenste rij van trainingsfeedback onder Niveau worden geplaatst. Als het streepje niet onder Niveau staat, kan het worden verplaatst met de pijlen Links/Rechts. Om het niveau in te stellen, drukt u eenvoudig op de toetsen Omhoog/Omlaag.

Moeilijkheidsgraad	Hellinggraad
20	10,5 - 15,0
19	9,8 - 14,3
18	9,0 - 13,5
17	8,3 - 12,8
16	7,5 - 12,0
15	6,8 - 10,5
14	6,0 - 9,8
13	5,3 - 9,0
12	4,5 - 8,3
11	4,5 - 7,5
10	3,8 - 7,5
9	3,0 - 6,8
8	3,0 - 6,0
7	2,3 - 6,0
6	2,3 - 5,3
5	1,5 - 5,3
4	1,5 - 4,5
3	0,8 - 4,5
2	0,8 - 4,5
1	0,8 - 3,8

4.2 WEERGAVE TIJD



De weergave Tijd toont de totale trainingstijd die de sporter tijdens het instellen van de training heeft ingevoerd, met een bereik van 1 tot 99 minuten, afhankelijk van het programma. Tijdens een training toont de weergave Tijd, de tijd die resteert. U kunt deze instellingen in het menu Instellingen wijzigen zodat de tijd optelt en de weergave Tijd de tijd weergeeft die reeds is verstreken. Raadpleeg deel 5.7 *Gebruik van het menu Instellingen*. De ingestelde tijd kan op elk moment worden gewijzigd tijdens de training door het scherm Tijd te markeren met het streepje met gebruik van de pijlen Links/Rechts en daarna de tijd te wijzigen met de pijlen Omhoog/Omlaag. De minutenwijzer op het klokpictogram verplaatst zich in stappen van 15 minuten. Als de resterende trainingstijd bijvoorbeeld 10 minuten is, wordt op de klok 12:15 weergegeven.

4.3 WEERGAVE VAN SNELHEID



Snelheid wordt weergegeven in mijl per uur (MPH). De formule probeert de mijlen per uur na te bootsen alsof u buiten traint. Het snelheidsbereik op loopbanden is 0,5 mph tot 12,0 mph en wordt afgesteld in stappen van 0,1 mph. Snelheid kan worden omgezet naar kilometer per uur in het menu Instellingen. Raadpleeg deel 5.7 *Gebruik van het menu Instellingen*.

4.4 BERICHTENCENTRUM



Het Berichtencentrum biedt instructies voor de sporter vanaf het moment dat de eerste toets wordt ingedrukt. Het Berichtencentrum begeleidt de sporter bij het instellen van een training (zoals het selecteren van een training en het invoeren van de tijd, niveau en andere trainingsspecifieke gegevens). En als tijdens de training bepaalde feedbackfuncties voor de training (bijv. tempo en METS) in het menu Instellingen zijn ingesteld, wordt in het Berichtencentrum deze informatie op vaste tijdstippen weergegeven.

4.5 WEERGAVE AFSTAND



Afstand wordt in mijlen weergegeven. De afstandsformule probeert de mijlen na te bootsen alsof u buiten traint. De afstandsformule stemt niet altijd overeen met die van andere LIFE FITNESS-producten of producten van een ander merk. Afstand kan worden omgezet naar kilometer per uur in het menu Instellingen. Raadpleeg deel 5.7 *Gebruik van het menu Instellingen*.

4.6 WEERGAVE HARTSLAG



De hartslagweergave berekent de werkelijke hartslag van de gebruiker als aantal samentrekkingen (slagen) per minuut tijdens een training. De sporter moet de hartslagelektroden aanraken of een borstband voor hartslagtelemetrie dragen om de hartslagweergave te kunnen gebruiken. Raadpleeg deel 2.1 *De borstband voor hartslagtelemetrie*. Life Fitness beveelt gebruik van de borstband aan voor de nauwkeurigste meting van de hartslag. Als u problemen ondervindt bij de weergave van de hartslag, raadpleeg dan deel 2.2 *Contacthartslag* voor aanbevelingen ter verbetering van de contacthartslag.

4.7 WEERGAVE STREEFHARTSLAG



De streefhartslag is een percentage van de maximale hartslag van de gebruiker. Het doel is om een bereik na te streven waarbij het hart en de longen optimaal profiteren van de training. De console berekent de streefhartslag door het theoretisch maximum te vermenigvuldigen met een intensiteitsniveau. Maximum hartslag = $206,9 - (0,67 \times \text{leeftijd van de sporter})$. De streefhartslag wordt voortdurend weergegeven tijdens een HeartSync-training. De streefhartslag kan op ieder tijdstip tijdens de training worden veranderd.

Voorbeeld: De sporter is 45 jaar oud.

$$206,9 - (0,67 \times 45) = 176,75.$$

177 is de maximum hartslag voor iemand van 45 jaar.

$177 \times 65\% = 115$. Dus 115 is de optimale streefhartslag voor gewichtsverlies en vetverbranding.

4.8 WEERGAVE CALORIE



Een calorie is een eenheid voor het meten van energie. Het geeft de hoeveelheid energie weer die uit voedsel wordt verkregen. Één calorie is ongeveer voldoende energie om de temperatuur van 1 gram water met 1 graad Celsius te verhogen. De console berekent het gemiddelde aantal verbrande calorieën op basis van EEN BEDRIJFSEIGEN CALORIEVERGELIJKING van Life Fitness. Deze formule is niet noodzakelijkerwijs dezelfde als de formule op toestellen van een andere merk of andere toestellen van LIFE FITNESS.

4.9 WEERGAVE TRAININGSPROFIEL

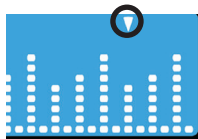


Het trainingsprofiel geeft de intensiteit van een training grafisch weer in de vorm van kolommen van verschillende hoogte. Tijdens de training wordt het huidige intensiteitsniveau van de sporter aangegeven door een pijl boven de desbetreffende kolom. Tijdens een HARTSLAGTRAINING fungeert het trainingsprofiel als grafiek van het percentage van de streefhartslag. Elk van de 9 rijen van het profiel geeft de werkelijke hartslag van de sporter weer als een percentage van het theoretisch maximum. Aan het einde van de training zal de sporter in staat zijn om visueel het streefhartslagbereik tijdens de training te zien.

Rij	Streefhartslag Percentagebereik
1	<30%
2	30 - 39%
3	40 - 49%
4	50 - 59%
5	60 - 69%
6	70 - 79%
7	80 - 89%
8	90 - 99%
9	100%

Opmerking: Het percentage in de tabel geeft de werkelijke hartslag van de sporter weer als een percentage van het theoretisch maximum. De theoretisch maximale hartslag is 206,9 min de leeftijd van de sporter. Bijvoorbeeld: De maximum hartslag van iemand van 40 jaar is 180, want $206,9 \text{ min } (0,67 \text{ maal } 40) = 180$. Tijdens de eerste intervaltraining was de werkelijke hartslag 100. Dus $100:180 = 0,56$ of 56%, en het profiel zou de sporter weergeven op rij 4 voor het eerste interval van de training.

4.10 INDICATORPIJL TRAININGSPROFIEL



De pijl boven de kolommen in het trainingsprofiel geeft de positie van de sporter in de training aan. De positie wordt weergegeven door de tijd ingevoerd tijdens het instellen van de training en verdeeld over het aantal kolommen (24). Tijdens een training van 24 minuten wordt de pijl elke minuut een kolom verplaatst. Tijdens RACEMODUS splitst de pijl in twee afzonderlijke pijlen, een opgevulde pijl en een omtrek van een pijl om de sporter en de pacer na te bootsen.

4.11 NIVEAUMETER

Geeft de intensiteit van de training aan op basis van het door de gebruiker ingestelde niveau. Hoe hoger de meter is gevuld, des te moeilijker de training. Raadpleeg de onderstaande tabel om te zien hoe de niveaumeter wordt bepaald.

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

4.12 TOETS INSTELLINGEN



Druk één keer op deze toets om naar het menu Instellingen van de console te gaan. In het menu Instellingen kan de sporter voorkeuren instellen voor de console. Zie hoofdstuk 5.7. *Gebruik van het menu Instellingen.*

4.13 TOETS GEBRUIKERSPROFIELEN



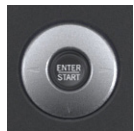
Druk een keer op deze knop om een van twee gebruikersprofielen te selecteren om in te loggen. Na het programmeren slaat de instelling gebruikersprofielen trainingsgegevens op voor twee primaire gebruikers. Indien u de toets gedurende drie seconden ingedrukt houdt, dan zal u terugkeren naar de bewerkingsmodus van de Gebruikersprofielen. Zie hoofdstuk 5.5. *Gebruik van de gebruikersprofielen.*

4.14 TOETS PAUZEREN/HERVATTEN



Bij één keer indrukken tijdens een training wordt de training gedurende 5 minuten gepauzeerd. Zodra u de toets opnieuw indrukt, hervat de training. Als de gepauzeerde training niet binnen 5 minuten wordt hervat, verwijdert de console de huidige training en keert ze terug naar de ENERGIEBESPARINGSMODUS. **Opmerking:** Wanneer de ENERGIEBESPARINGSMODUS actief is, dan zal het toestel automatisch uitgeschakeld worden zodra er gedurende 5 minuten geen activiteit is, los van de status van Pauze.

4.15 NAVIGATIETOETSEN



Biedt eenvoudige softwarenavigatie vooruit, achteruit, omhoog en omlaag alsook afstelling van niveau, tijd en snelheid. Tijdens het instellen van een training gebruikt u de pijlen Links/Rechts om door de instellingen voor de training te scrollen, en vervolgens de pijlen Omhoog/Omlaag om de waarden te wijzigen. Tijdens een training gebruikt u de pijlen Links/Rechts om door de opties zoals niveau en tijd te scrollen en daarna de pijlen Omhoog/Omlaag om de waarden te bij te stellen.

4.16 TOETS ENTER/START



De Toets Enter/Start kan worden ingedrukt tijdens de initialisatie om snel een 30 minuten durende handmatige training te beginnen. Tijdens het instellen van de training wordt deze toets gebruikt als selectietoets bij het kiezen van programmaparameters.

4.17 TOETS RESET



Druk bij het programmeren van een training op deze toets om gegevens zoals gewicht of leeftijd te wissen. Bij het drie keer achtereenvolgens indrukken van RESET tijdens een training wordt de training onmiddellijk stopgezet, waarna de sporter terugkeert naar het scherm Training selecteren.

4.18 TOETS RACEMODUS



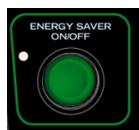
Druk één keer op deze knop tijdens een training van het type HANDMATIG, VERRASSING, HEUVEL, EZ HELLING of SPORTTRAINING om de RACEMODUS in te schakelen. Met deze modus kan de sporter aan een aangepast nagebootst tempo trainen. Druk nogmaals op deze toets terwijl RACEMODUS AAN is geschakeld, om de modus UIT te schakelen. Raadpleeg deel 5.4, *Gebruik van de Racemodus*.

4.19 TOETS DOELGERICHTE TRAININGEN



Druk één keer op deze toets om naar het selectiescherm DOELGERICHTE TRAININGEN te gaan. Er zijn drie DOELGERICHTE TRAININGEN: CALORIEDOEL, STREEFHARTSLAG en STREEFAFSTAND. De sporter kiest een eigen doel voor elke training.

4.20 TOETS ENERGIEBESPARING



De Energiebesparingsmodus wordt gebruikt om het stroomverbruik van de ongebruikte loopband te beperken. De loopband komt vijf minuten nadat een training is beëindigd automatisch in de ENERGIEBESPARINGSMODUS te staan. Druk op de toets Energiebesparing om de loopband te "activeren" of in de ENERGIEBESPARINGSMODUS te zetten. Er knippert een signaallampje terwijl de loopband in de ENERGIEBESPARINGSMODUS staat. U kunt de Energiebesparingsmodus in het menu Instellingen uitschakelen.

5 TRAININGEN, TOETSEN TRAININGSELECTIE EN INSTELLINGEN

5.1 OVERZICHT TRAININGEN

De Track Console heeft 10 speciaal ontworpen voorgeprogrammeerde trainingen die werden ontwikkeld door LIFE FITNESS. Elke training heeft zijn eigen doel. Lees de beschrijving van de trainingen aandachtig om een trainingsroutine te ontwikkelen waarmee u uw eigen doelstellingen kunt realiseren. De trainingsbeschrijvingen op de volgende pagina's zijn allemaal voorzien van de aanduiding:

- Beginner - Net begonnen
- Ervaren - Fit
- Geavanceerd – Atlet

Beginnerstrainingen zijn ontwikkeld voor sporters die net met trainen of het uitvoeren van een trainingsroutine zijn begonnen. In beginnerstrainingen kan de intensiteit slechts beperkt en geleidelijk worden aangepast. Ervaren trainingen zijn bestemd voor sporters die een uitdagende training wensen. Deze sporters hebben reeds ervaring met fitnessstraining. Geavanceerde trainingen zijn bestemd voor atleten die trainen om hun uithoudingsvermogen te vergroten, of voor wedstrijden.

Verschillende trainingen vereisen verschillende stappen bij het instellen. Dit hoofdstuk geeft details over de stappen zelf. Het hoofdscherm van de console staat bekend als het scherm "Training selecteren" dat er als volgt uitziet:



Wanneer dit scherm wordt weergegeven op de console, gebruik dan de pijlen Omhoog/Omlaag of Links/Rechts om door alle trainingsopties te scrollen en een training te selecteren door te drukken op ENTER. Om een SNELSTART te beginnen, drukt u op ENTER wanneer het bovenstaande scherm "Training selecteren" verschijnt.

Wanneer een training is geselecteerd, verschijnt **Setup workout 1 2 3 4 5** op het scherm afhankelijk van de vereiste stappen om een training in te stellen. De huidige stap waarin de sporter zich bevindt, zal ook knipperen om de positie in het instelproces weer te geven. Tijdens het instellen van de training kunnen de pijlen Omhoog/Omlaag worden gebruikt om de waarde in te stellen die is geselecteerd en de pijlen Links/Rechts worden gebruikt om de verschillende stappen te doorlopen. Om naar de volgende stap te gaan, drukt u op de pijl Rechts of op ENTER. Druk nadat u de laatste stap hebt ingevoerd op ENTER om de training te starten.

SNELSTART is de snelste manier om de training te beginnen, omdat de stappen die nodig zijn voor het kiezen van een specifiek trainingsprogramma worden overgeslagen. Begin een SNELSTART door te drukken op ENTER in het scherm Training Selecteren. Nadat ENTER is ingedrukt, begint een training op constant niveau. De moeilijkheidsgraad zal niet automatisch veranderen. U dient de moeilijkheidsgraad zelf te wijzigen met de pijlen indien u dat wenst.

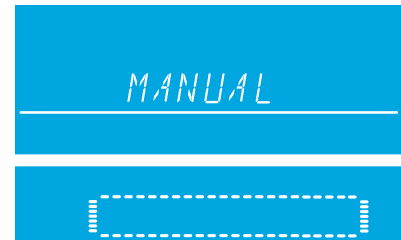
5.2 GEBRUIK VAN DE TRAININGEN

1. Handmatige training (*Beginner – Pas begonnen*)

Toegang: Deze training kan worden gestart door gebruik van de navigatietoetsen om te scrollen naar het HANDMATIG trainingsprofiel en door te drukken op ENTER.

Beschrijving: De HANDMATIGE training is een eenvoudige training zonder vaste intensiteitsniveaus. Met de HANDMATIGE training begint de gebruiker aan een snelheid van 0,8 km/u en een helling van 0%. De sporter bepaalt zelf de instellingen voor snelheid en helling.

Doel: Deze training is bestemd voor sporters die weinig ervaring hebben met trainen op een toestel en zowel de instellingen voor niveau als voor snelheid/helling zelf willen bepalen.



2. Willekeurig (*Ervaren – Fit*)

Toegang: Deze training kan worden gestart door gebruik van de navigatietoetsen om te scrollen naar WILLEKEURIG en door te drukken op ENTER.

Beschrijving: In deze training bootst de console een terrein met verschillende heuvels en dalen na. Er zijn meer dan 1 miljoen verschillende patronen mogelijk. WILLEKEURIG past de helling telkens aan, om het gevoel van lopen op heuvels en dalen na te bootsen. De sporter bepaalt de snelheid.

Doel: Deze training biedt de sporter een onbeperkte variatie. Deze training dient om verveling bij de training te voorkomen en de motivatie te verbeteren.



3. Heuvel (*Ervaren – Fit*)

Toegang: Deze training kan worden gestart door gebruik van de navigatietoetsen om te scrollen naar HEUVEL en door te drukken op ENTER.

Beschrijving: De gepatenteerde HEUVELtraining van LIFE FITNESS is een intervaltraining. Intervallen zijn perioden van intensieve aërobische inspanning.

Op het scherm Trainingsprofiel worden de niveaus van de intervallen weergegeven, die er samen uitzien als heuvels en dalen. De helling wordt aangepast om heuvels en dalen na te bootsen. De sporter bepaalt de snelheid.

De HEUVEL training kent twee hoofdfasen tussen opwarmen en afkoelen.

- **Plateau:** Hierdoor neemt de intensiteit iets toe en wordt ze constant gehouden zodat de hartslag tot de ondergrens van de streefzone komt.
- **Intervaltraining:** Dit is een reeks van steeds steiler wordende heuvels, afgewisseld met dalen (herstelperioden). Het is de bedoeling dat de hartslag toeneemt tot het bovenste deel van de streefzone tijdens dit segment.

Doel: Het is wetenschappelijk aangetoond dat de computergestuurde intervaltraining grotere cardiorespiratoire vooruitgang bevordert dan training met een vast tempo. Deze training dient om het cardiovasculaire uithoudingsvermogen te vergroten en fitnessplafonds te doorbreken.



4. EZ Incline™ (Beginner – Pas begonnen)

*Borstriem dient te worden gedragen om de training uit te voeren.

Toegang: Deze training kan worden gestart door gebruik van de navigatietoetsen om te scrollen naar het EZ INCLINE trainingsprofiel en door te drukken op ENTER.

Beschrijving: Het programma EZ INCLINE bestaat uit één heuvel. De sporter bepaalt tijdens het instellen van de training de hoogte van de top. De top wordt bereikt nadat 75% van de trainingstijd is voltooid. Daarna keert de hellingsgraad geleidelijk terug naar respectievelijk niveau 1 of 0%.

Doel: Bij deze training zijn de geleidelijke veranderingen in hoogte zeer subtiel, waardoor de inspanning minder zwaar lijkt. Deze cardiovasculaire training is doeltreffend, efficiënt en leuk om te doen. Het hoofddoel van de training is het cardiovasculair uithoudingsvermogen te verbeteren zonder de stress van een zware training.

5. Sporttraining (Ervaren – Fit)

Toegang: Deze training kan worden gestart door gebruik van de navigatietoetsen om te scrollen naar SPORTTRAININGen door te drukken op ENTER.

Beschrijving: SPORTTRAINING simuleert outdoortraining door gebruik van een basiswaarde die trainen op een vlak oppervlak nabootst. Het programma bootst vervolgens een heuvelopwaartse inspanning na met waarden boven de basislijn en een heuvelafwaartse inspanning met waarden onder de basislijn. De instellingen boven en onder de basislijn zijn wijzigingen in hellingsgraad. De sporter bepaalt de snelheid.

Doel: Het doel van deze training is het simuleren van outdoortraining.

6. Vetverbrandingstraining (Beginner – Net beginnend)

*Borstriem dient te worden gedragen om de training uit te voeren.

Toegang: Deze training kan worden gestart door gebruik van de navigatietoetsen om te scrollen naar het profiel VETVERBRANDING en door te drukken op ENTER.

Beschrijving: De sporter dient voor deze training een borstband te dragen. Dit programma past de hellingsgraad aan om de hartslag te verhogen en te verlagen. Voor VETVERBRANDING wordt de hartslag van de gebruiker op 65% van de theoretische maximale hartslag gehouden. De console meet voortdurend de hartslag en geeft deze weer. Het intensiteitsniveau van de loopband wordt automatisch bijgesteld om de streefhartslag binnen een bepaald bereik te houden. De intensiteit verandert niet zolang de sporter op 60% - 72% van de streefhartslag blijft.

Doel: Het doel van de training VETVERBRANDING is om vet efficiënt te verbranden door zowel overmatig als onvoldoende trainen te voorkomen, en tevens de aërobe voordelen van training ten volle te benutten door het lichaamsvet als energiebron te gebruiken.

7. Cardiotraining (Ervaren – Fit)

*Borstriem dient te worden gedragen om de training uit te voeren.

Toegang: Deze training kan worden gestart door gebruik van de navigatietoetsen om te scrollen naar CARDIO en door te drukken op ENTER.

Beschrijving: De sporter dient tijdens deze training een borstband te dragen. Dit programma past de hellingsgraad aan om de hartslag te verhogen en te verlagen. Voor CARDIO wordt de hartslag van de gebruiker op 80% van de theoretische maximale hartslag gehouden. De console meet voortdurend de hartslag en geeft deze weer. Het intensiteitsniveau van de loopband wordt automatisch bijgesteld om de streefhartslag binnen een bepaald bereik te houden. De intensiteit verandert niet zolang de sporter op 72% - 85% van de streefhartslag blijft.

Doel: De training CARDIO dient om de hartspier zwaarder te belasten en zo het cardiovasculaire uithoudingsvermogen te vergroten.



EZ INCLINE



SPORTS TRAINING



FAT BURN



CARDIO



8. Hartslag Heuvel (Ervaren – Fit)

*Borstriem dient te worden gedragen om de training uit te voeren.

Toegang: Deze training kan worden gestart door gebruik van de navigatietoetsen om te scrollen naar HARTSLAG HEUVEL en door te drukken op ENTER.

Beschrijving: De sporter dient voor deze training een borstband te dragen. Dit programma past de hellingsgraad aan om de hartslag te verhogen en te verlagen. HARTSLAG HEUVEL heeft een reeks van drie heuvels en drie dalen waarbij de duur van de heuvels en dalen wordt bepaald door de hartslag van de sporter. Na het opwarmen wordt de intensiteit van de training verhoogd tot de hartslag 70% van het theoretisch maximum bereikt, oftewel de eerste heuvel. Zodra de hartslag 70% van het theoretisch maximum bereikt, houdt het programma het intensiteitsniveau gedurende één minuut vast. Wanneer de heuvel is bereikt, vermindert het programma de intensiteit tot 65% van het theoretisch maximum om een dal of herstelperiode na te bootsen. Nadat de hartslag tot 65% van het theoretisch maximum is gedaald, houdt het programma de hartslag gedurende één minuut constant op 65%. Daarna verhoogt het programma de intensiteit tot de hartslag 75% van het theoretisch maximum bereikt. Dit is de tweede heuvel gevolgd door een dal met de streefhartslag van 65%. Tenslotte wordt met de derde heuvel de intensiteit verhoogd tot 80% van het theoretisch maximum wordt bereikt. Deze 80% wordt na het laatste dal van 65% één minuut lang constant gehouden. Aan het einde van de heuvels en dalen gaat de training in een afkoelfase. Opmerking: indien de sporter een streefhartslag niet na vijf minuten bereikt, verschijnt er in het Berichtencentrum een melding dat de snelheid moet worden verhoogd of verlaagd, afhankelijk van het feit of de training in een heuvel- of dalfase is. Het programma gaat pas naar een nieuwe streefhartslag wanneer de sporter de huidige streefwaarde bereikt.

Doel: Het doel van de training HARTSLAG HEUVEL is om een programma te ontwikkelen dat zich aanpast aan het fitnessniveau van de sporter. Als een sporter fitter wordt, bevat dezelfde training meer heuvels en dalen. De reden daarvoor is dat de hartslag sneller herstelt tijdens dalen.

9. Hartslag Interval (Ervaren – Fit)

*Borstriem dient te worden gedragen om de training uit te voeren.

Toegang: Deze training kan worden gestart door gebruik van de navigatietoetsen om te scrollen naar HARTSLAG INTERVAL en door op Enter te drukken.
ENTER.

Beschrijving: De sporter dient voor deze training een borstband te dragen. Dit programma past de hellingsgraad aan om de hartslag te verhogen en te verlagen. Dit programma wisselt af tussen een heuvel die de streefhartslag doet stijgen tot 80% van het theoretisch maximum en een dal die de streefhartslag doet dalen tot 65% van de maximale hartslag van de gebruiker.

Na het opwarmen wordt de intensiteit van de training verhoogd totdat de gebruiker 80% van zijn/haar maximale hartslag bereikt, oftewel de eerste heuvel. Nadat de sporter een streefhartslag van 80% bereikt, houdt het programma het intensiteitsniveau gedurende drie minuten vast. Wanneer de heuvel is bereikt, creëert het programma een dal en vermindert het de intensiteit tot een streefhartslag van 65% wordt bereikt.

Deze reeks wordt verder gezet voor alle drie heuvels en dalen. Aan het einde van de heuvels en dalen gaat de training in een afkoelfase. Opmerking: indien de sporter een streefhartslag niet na vijf minuten bereikt, verschijnt er in het Berichtencentrum een melding dat de snelheid moet worden verhoogd of verlaagd, afhankelijk van het feit of de training in een heuvel- of dalfase is. Het programma gaat pas naar een nieuwe streefhartslag wanneer de sporter de huidige streefwaarde bereikt.

Doel: Het doel van de training HARTSLAG INTERVAL is om een programma te ontwikkelen dat zich aanpast aan het fitnessniveau van de sporter en meer inspanning vergt dan de training HARTSLAG HEUVEL. Als een sporter fitter wordt, bevat dezelfde training meer heuvels en dalen. De reden daarvoor is dat de hartslag sneller herstelt tijdens dalen.



10. Training Extreme Hartslag (Geavanceerd – Atlet)

*Borstriem dient te worden gedragen om de training uit te voeren.

Toegang: Deze training kan worden gestart door gebruik van de navigatietoetsen om te scrollen naar EXTREME HARTSLAG en door te drukken op ENTER.

Beschrijving: De sporter dient voor deze training een borstband te dragen. Dit programma past de hellingsgraad aan om de hartslag te verhogen en te verlagen. Dit programma wisselt af tussen twee streefhartslagen van 85% en 65% van het theoretisch maximum, die zo snel mogelijk afwisselen. Het effect is vergelijkbaar met dat van sprints. Als een van de twee streefhartslagen wordt bereikt tijdens de training, dan wordt deze 20 seconden aangehouden. Daarna verandert de intensiteit naar de andere streefhartslag.

Doel: Deze training is specifiek ontworpen voor sporters die korte weerstandsinspanningen moeten leveren. Deze training helpt ervaren sporters om hun grenzen te verleggen.

11. Doelgerichte trainingen (Alle niveaus)

Ga naar DOELGERICHTE TRAININGEN door op de toets DOELGERICHTE TRAININGEN te drukken. Zodra u de toets DOELGERICHTE TRAININGEN indrukt, kan de sporter scrollen doorheen drie trainingsopties met gebruik van de pijlen Omhoog/Omlaag of Links/Rechts. De drie trainingsopties zijn: CALORIEDOEL, STREEFHARTSLAG en STREEFAFSTAND. Selecteer een van deze drie opties door op ENTER te drukken zodra de gewenste training op het scherm wordt weergegeven.

Deze trainingen functioneren zoals een Handmatige training waarbij de sporter zelf de hellingsgraad en snelheid kan aanpassen. De training eindigt zodra het vooraf gekozen doel wordt bereikt. Stel deze trainingen in door eerst een specifiek doel te selecteren en vervolgens het doel in te voeren. Blijf de nodige informatie invoeren zoals bij de eerder vermelde trainingen.

- Met de training **Caloriedoel** kan de sporter een caloriedoel instellen. Tijdens de training toont het calorievenster het initiële doel dat de sporter heeft ingesteld en telt daarna af naar nul.
Opmerking: Trainingen van het TYPE CALORIEDOEL kunnen niet langer dan 99 minuten duren.
- Met de training **Afstandsdoel** kan de sporter een afstandsdoel instellen. Tijdens de training wordt het afstandsdoel getoond in een piste in het venster Trainingsprofiel.
Opmerking: Trainingen van het type STREEFAFSTAND kunnen niet langer dan 99 minuten duren.
- Met de training **Streefhartslag** kan de sporter een te bereiken en te handhaven streefhartslag instellen voor de volledige duur van de training. Het toestel zal de sporter op de streefhartslag houden gedurende de hele training.



5.3 GEBRUIK VAN DE TRAININGEN OP MAAT

OVERZICHT

Er zijn twee Trainingen op maat op de Go Console, één voor elk gebruikersprofiel. Zodra een sporter is aangemeld met een van de twee gebruikersprofielen, dan worden de TRAININGEN OP MAAT weergegeven in de lijst, op voorwaarde dat de Training op maat is ingesteld. Het wordt weergegeven na de EXTREME HARTSLAG -training. Om te starten, druk op ENTER zodra DE TRAININGEN OP MAAT wordt weergegeven als trainingsoptie.

Om een TRAINING OP MAAT aan te maken, druk u op GEBRUIKERSPROFIELEN en selecteert u ofwel Profiel 1, ofwel Profiel 2. Zodra u een profiel hebt geselecteerd, drukt u op de toets GEBRUIKERSPROFIELEN en houdt u deze toets ingedrukt om naar de Bewerkingsmodus te gaan.

Scroll naar de optie "Training op maat" en druk daarna op ENTER om de training aan te maken. Zodra u drukt op ENTER, geeft het Berichtencentrum "Training = Handmatig" weer (gebruik de pijlen Omhoog/Omlaag om te scrollen tussen HANDMATIG en HARTSLAG - druk op ENTER om te bevestigen). De sporter wordt vervolgens gevraagd om de trainingstijd te selecteren. De training is verdeeld in 24 intervallen elk die 1/24ste van de ingevoerde trainingstijd duren. Als u bijvoorbeeld een training instelt voor 24 minuten, dan zal elk van de 24 intervallen een minuut duren.

AANMAKEN VAN EEN HANDMATIGE TRAINING OP MAAT

Na het instellen van een trainingstijd, treedt het volgende op als een HANDMATIGE training werd geselecteerd. Het Berichtencentrum geeft gedurende ongeveer 3 seconden "Snelheid + Hellingsgraad instellen" weer. Daarna geeft het Berichtencentrum "Interval 1" weer. De sporter kiest de snelheid en hellingsgraad in de aangewezen vensters en drukt op ENTER om naar "Interval 2" te gaan. Deze reeks gaat door tot alle 24 intervallen zijn ingesteld. Daarna geeft het Berichtencentrum "Training opgeslagen" weer. Gebruik de pijlen Links/Rechts om door de intervallen te scrollen. **Opmerking:** *Zodra elke interval is ingesteld en opgeslagen, wordt de bijbehorende visuele weergave van de hellingsgraad weergegeven in het trainingsprofiel. Aan het einde van de procedure wordt de Training op maat weergegeven.*

AANMAKEN VAN EEN HARTSLAGTRAINING OP MAAT.

Na het instellen van een trainingstijd, treedt het volgende op als een HARTSLAGTRAINING training werd geselecteerd. Het Berichtencentrum geeft gedurende ongeveer 3 seconden "Streefhartslag instellen" weer. Vervolgens geeft het Berichtencentrum "Interval 1" weer. De sporter voert de gewenste streefhartslag in het aangewezen venster in en drukt op ENTER om naar "Interval 2" te gaan. Deze reeks gaat door tot alle 24 intervallen zijn ingesteld. Gebruik de pijlen Links/Rechts om door de intervallen te scrollen. Het Berichtencentrum geeft daarna "Training opgeslagen" weer. Wanneer elke interval is ingesteld en opgeslagen, wordt de bijbehorende visuele weergave van de streefhartslag weergegeven in het trainingsprofiel.

Rij	Streefhartslag Percentagebereik
1	<30%
2	30 - 39%
3	40 - 49%
4	50 - 59%
5	60 - 69%
6	70 - 79%
7	80 - 89%
8	90 - 99%
9	100%

Opmerking: *Het percentage in de tabel geeft de werkelijke hartslag van de sporter weer als een percentage van het theoretisch maximum. De theoretisch maximale hartslag is 206,9 min de leeftijd van de sporter. Bijvoorbeeld: De maximum hartslag van iemand van 40 jaar zou zijn: 206,9 min (0.67 maal 40) = 180. Tijdens de eerste intervaltraining was de werkelijke hartslag 100. Dus $100:180 = 0,56$ of 56%, en het profiel zou de sporter weergegeven op rij 4 voor het eerste interval van de training.*

5.4 GEBRUIK VAN DE RACEMODUS

OVERZICHT

RACEMODUS kan worden geactiveerd tijdens een training door de toets RACEMODUS op de console in te drukken. Deze functie kan alleen worden gebruikt tijdens een training van het type HANDMATIG, WILLEKEURIG HEUVEL, EZ INCLINE of SPORTTRAINING. RACEMODUS is een functie waarmee de sporter kan racen aan een nagebootste snelheid die wordt bepaald wanneer de RACEMODUS actief is. De sporter wordt aangeduid door een volle pijl boven het trainingsprofiel en de pacer wordt gesymboliseerd door de omtrek van de pijl. Tijdens de RACEMODUS knippert de kolom trainingsprofiel om aan te geven waar de sporter zich bevindt.

EEN RACE BEGINNEN

Druk op de toets RACEMODUS tijdens een training van het type HANDMATIG, WILLEKEURIG, HEUVEL, EZ INCLINE of SPORTTRAINING om de RACEMODUS te activeren. Het symbool voor RACEMODUS zal oplichten. Er verschijnt een melding in het Berichtenscherm om een gewenste snelheid in te voeren. Snelheid kan worden gewijzigd met de pijlen Omhoog/Omlaag. De ingevoerde snelheid wordt dan de snelheid van de pacer tijdens de race. Nadat een racesnelheid is ingevoerd, beginnen de pacer- en gebruikerspijlen bij de eerste kolom en vervolgens racen ze over het trainingsprofiel. De pacer wordt gesymboliseerd door een omtrek van een pijl en de gebruiker door de volle pijl. De verplaatsing van de pacer over het profiel wordt bepaald door de ingestelde racesnelheid en de resterende tijd in de training. Dus als de trainingstijd wordt aangepast tijdens de race worden de instellingen van de pacer opnieuw geconfigureerd en start de race opnieuw vanaf de eerste kolom.

5.5 GEBRUIK VAN DE GEBRUIKERSPROFIELEN

Op de Go Console zijn twee profielinstellingen ter beschikking. Elk profiel stelt een sporter in staat om alle instellingen en trainingsinformatie te bewaren. Dus zodra een sporter is aangemeld met een specifiek profiel, dan kan het trainen meteen starten zonder trainingsinformatie in te voeren. Om aan te melden met een gebruikersprofiel, drukt u op de toets GEBRUIKERSPROFIEL, scrollt u naar het gewenste profiel en drukt u op ENTER. Op voorwaarde dat dit profiel reeds werd aangemaakt, zal het Berichtencentrum de melding "Aangemeld" weergeven. Indien dit gebruikersprofiel nog niet eerder werd aangemaakt, dan geeft het Berichtencentrum de melding "Niet gedefinieerd" weer.

EEN GEBRUIKERSPROFIEL AANMAKEN

Om een gebruikersprofiel in te stellen, drukt u op de toets Gebruikersprofiel en scrollt u naar Gebruikersprofiel 1 of Gebruikersprofiel 2. Houd daarna de toets Gebruikersprofiel drie seconden lang ingedrukt om naar de Bewerkingsmodus te gaan. Het Berichtencentrum geeft nu de melding "Profiel bewerken". Gebruik de volgende toetsen om te navigeren in de Bewerkingsmodus:

- Scroll door de bewerkingsopties met de pijlen Links/Rechts.
- Pas de bewerkingsopties aan met de pijlen Omhoog/Omlaag (behalve in Naam wijzigen en Training op maat).
- Gebruik ENTER of de pijlen Links/Rechts om wijzigingen op te slaan en naar de volgende optie te gaan.
- Gebruik de toets RESET om terug te keren naar de standaardwaarde.

Na het weergeven van het bericht "Profiel bewerken" toont het berichtencentrum "Mijn profielinstellingen". Druk op ENTER wanneer "Mijn profielinstellingen" wordt weergegeven om te scrollen tussen de volgende te bewerken opties:

- **Jogsnelheid**
Berichtencentrum toont "Jogsnelheid = xx,x".
Selectieopties van 0,8 tot 19 km/u.
- **Rensnelheid**
Berichtencentrum toont "Rensnelheid = xx,x".
Selectieopties van 0,8 tot 19 km/u.
- **Standardsnelheid**
Berichtencentrum toont "Standardsnelheid = xx,x".
Selectieopties van 0,8 tot 19 km/u.

NAAM WIJZIGEN – DRUK OP ENTER OM TE SELECTEREN

Als de sporter deze optie selecteert door op ENTER te drukken, geeft het Berichtencentrum de melding PROFIEL weer waarvan de "P" knippert. De sporter kan nu de pijlen Omhoog/Omlaag gebruiken om de tekens te wijzigen, de pijlen Links/Rechts om heen en weer te scrollen tussen tekens en de toets RESET om tekens te wissen. Nadat de sporter de juiste naam heeft ingevoerd, dient hij op ENTER te drukken om het profiel op te slaan. Als er gedurende 10 seconden geen activiteit is, dan geeft het Berichtencentrum de melding "DRUK OP ENTER OM OP TE SLAAN" weer.

Zodra de sporter op ENTER drukt, kunnen de resterende gegevens ingevoerd worden, beginnende met het GEWICHT.

- **Gewicht**
Berichtencentrum toont "Gewicht = 150".
Selectieopties zijn 34 kg tot het maximum van het toestel.
- **Leeftijd**
Berichtencentrum toont "Leeftijd = 40".
Selectieopties zijn 10-99 jaar.
- **Niveau**
Berichtencentrum toont "Niveau = 1".
Selectieopties van 1 tot 20.
- **Wandelsnelheid**
Berichtencentrum toont "Wandelsnelheid = 0,5".
Selectieopties van 0,8 tot 19 km/u.
- **Jogsnelheid**
Berichtencentrum toont "Jogsnelheid = 0,5".
Selectieopties van 0,8 tot 19 km/u.
- **Rensnelheid**
Berichtencentrum toont "Loopsnelheid = 0,5".
Selectieopties van 0,8 tot 19 km/u.
- **Standaardsnelheid**
Berichtencentrum toont "Stand. snelheid = 0,5".
Selectieopties van 0,8 tot 19 km/u.
- **Zachte helling**
Berichtencentrum toont "Lage hel = 1,5".
Selectieopties van 0 tot 15%.
- **Gemiddelde helling**
Berichtencentrum toont "Gem. hel = 3,0".
Selectieopties van 0 tot 15%.
- **Sterke helling**
Berichtencentrum toont "Hoge hel = 5,0".
Selectieopties van 0 tot 15%.
- **Streefafstand**
Berichtencentrum toont "Streefafst = 1,0".
Selectieopties tussen 1,6 en 161 km.
- **Streefduur**
Berichtencentrum toont "Streefduur = 30:00".
Selectieopties van 05:00 tot 99:00.
- **Opwarmtijd**
Berichtencentrum toont "Opwarmen = 02:00".
Selectieopties van 01:00 tot 99:00.
- **Afkoelingsduur**
Berichtencentrum toont "Afkoelen = 02:00".
Selectieopties van 01:00 tot 99:00.
- **Training op maat** – druk op Enter om te selecteren.
Raadpleeg Training op maat.

5.6 VEILIGHEIDSMODUS

Als er gedurende 1 minuut en 30 seconden geen activiteit is op het toetsenbord, in gelijk welke modus, dan zal het worden uitgeschakeld. Om terug te keren naar het meest recente scherm druk u op ENTER. Standaard is de Veiligheidsmodus actief. De Veiligheidsmodus kan uitgeschakeld worden in de Instellingen. Raadpleeg deel 5.7 *Gebruik van het menu Instellingen*.

5.7 GEBUIK VAN HET MENU INSTELLINGEN

U opent het menu Instellingen door op de toets INSTELLINGEN te drukken op het scherm "Selecteer training". Nadat u het menu Instellingen hebt geopend, wordt op het scherm "SETTINGS MENU" weergegeven.

- Scroll door de instellingsopties met de pijlen Links/Rechts.
- Pas de instellingen aan met de pijlen Omhoog/Omlaag.
- Gebruik ENTER of de pijlen Links/Rechts om wijzigingen op te slaan en naar de volgende optie te gaan.
- Druk op RESET om het menu Instellingen af te sluiten.

De instellingen en opties worden hieronder weergegeven.

- **Engelse/Metrisch modus**
Geeft "Eenheden" weer.
U kunt kiezen uit: Engels en metrisch.
- **Pieptonen**
Geeft "Pieptonen" weer.
U kunt kiezen uit: AAN of UIT.
- **Hartslagtelemetrie**
Geeft "DRAADLOOS HR = AAN" weer
U kunt kiezen uit: AAN of UIT.
- **Trainingstimer**
Geeft "Timer" weer.
U kunt kiezen uit: Omhoog of Omlaag.
- **METS**
Geeft "METS = UIT" weer.
U kunt kiezen uit: AAN of UIT.
- **Tempo**
Geeft "TEMPO = UIT" weer.
U kunt kiezen uit: AAN of UIT.
- **Contrast**
Geeft "Contrast = xx" weer.
U kunt kiezen uit: 1-99.
- **Helderheid**
Selectieopties van 1 tot 10.
- **Veiligheidsmodus**
Geeft "Veiligheidsmodus" weer
U kunt kiezen uit: AAN of UIT.
- **Statistiek** – druk op Enter om te selecteren
"Uren totaal" (totaal aantal uren dat het product werd gebruikt in een training)
"Mijl totaal" (aantal mijl dat het product werd gebruikt)
- **Softwareversie** – druk op ENTER om te selecteren
Softwareversie console
Onderdeelnummer software console
Productiedatum software console

- **Floor Model** – schakelt Automatic Power Save uit.
U kan kiezen tussen AAN of UIT.
Standaard is deze optie uitgeschakeld (en kan de Energiebesparingsmodus dus geactiveerd worden).
- **Timer loopbandsmering**
Houdt het totaal aantal trainingsuren en de afkoeltijd bij sinds de laatste keer dat de loopband is gesmeerd. Na 75 uur wordt er tijdens elke training een bericht ter herinnering weergegeven. Houd de pijl Omlaag gedurende 5 seconden ingedrukt om de tijd terug te zetten op nul.

SMEREN VAN DE LOOPBAND

1. Zet de loopband uit met de AAN/UIT-schakelaar en trek de stekker uit het stopcontact.
2. Draai de stelbouten voor de achterste rol ongeveer 10 hele slagen los. Houd bij hoeveel slagen u de bouten hebt losgedraaid, omdat u ze aan het einde van deze procedure weer evenveel moet aandraaien.
3. Giet de helft van het flesje met door LIFE FITNESS goedgekeurd smeermiddel op het oppervlak van het platform, tussen de loopband en het platform. Probeer de grootste hoeveelheid van het smeermiddel op het midden van het platform aan te brengen.
4. Controleer of de loopband goed midden op het platform ligt en draai de stelbouten van de achterste rol weer net zoveel slagen aan als u ze hebt losgedraaid.
5. Steek de stekker van de loopband in het stopcontact en zet de loopband aan met de AAN/UIT-schakelaar.
6. Breng de snelheid van de loopband naar 5 km/u en controleer of de riem goed gecentreerd loopt. Indien dat niet het geval is, raadpleeg dan *De loopband bijstellen en spannen* in de Gebruikershandleiding van de T5.
7. Reset het bericht LUBRICATE WALKING BELT (Loopband smeren) op de console. Open het menu Instellingen om het bericht te resetten. Scroll naar het bericht: HOURS SINCE BELT LUBRICATION = XXXX. Houd de pijl Omlaag gedurende 10 seconden ingedrukt om de smeringstimer terug te zetten op nul.

6 ONDERHOUD

De loopband van Life Fitness kan rekenen op de technische bekwaamheid en betrouwbaarheid van Life Fitness en is een van de sterkste en meest probleemloze trainingstoestellen die op dit moment verkrijgbaar zijn.

Opmerking: De veiligheid van de toestellen kan alleen worden behouden als ze regelmatig op beschadiging en slijtage worden gecontroleerd. Gebruik de toestellen niet meer vooraleer defecte onderdelen gerepareerd of vervangen zijn.

6.1 TIPS VOOR PREVENTIEF ONDERHOUD

De volgende tips voor preventief onderhoud zullen ervoor zorgen dat het toestel van LIFE FITNESS optimaal blijft werken:

- Zet het toestel op een koele, droge plaats.
- Houd de console vrij van vingerafdrukken en zout van zweet.
- Maak het toestel schoon met een **100% katoenen doek** die is bevochtigd met water en een zacht vloeibaar reinigingsmiddel. Andere stoffen, ook papier van een keukenrol, kunnen krassen veroorzaken. **Gebruik geen ammonia of zuurhoudende reinigingsmiddelen.**
- Reinig het scherm van de console en alle externe oppervlakken met een goedgekeurd of passend reinigingsmiddel (zie door *LIFE FITNESS goedgekeurde reinigers*) en een microvezeldoek.
- Lange nagels kunnen het oppervlak van de console beschadigen of krassen; zorg dat uw nagels de console niet aanraken als u op de toetsen drukt.
- Maak de behuizing regelmatig grondig schoon.

DOOR LIFE FITNESS GOEDGEKEURDE REINIGINGSMIDDELEN *(Uitsluitend verkrijgbaar in de US)*

Door de betrouwbaarheidsexperts van LIFE FITNESS 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. Breng de spray aan op een microvezeldoekje en veeg de toestellen schoon. Laat PureGreen 24 ten minste 2 minuten inwerken voor algemene desinfectie en ten minste 10 minuten voor de bestrijding van schimmels en virussen. Gym Wipes zijn grote, sterke, vooraf bevochtigde doeken die vóór en na de training op de toestellen kunnen worden gebruikt. Gebruik de Gym Wipes ten minste 2 minuten op de toestellen voor algemene desinfectie.

U kunt deze reinigingsmiddelen bestellen bij onze klantendienst (1-800-351-3737 of per e-mail: customersupport@lifefitness.com).

VOOR LIFE FITNESS-PRODUCTEN GESCHIKTE REINIGINGSMIDDELEN

Voor het schoonmaken van het scherm en alle buitenoppervlakken kunt u ook een zachte zeep en water of een zacht, niet-schurend huishoudelijk reinigingsmiddel gebruiken. Gebruik uitsluitend een zachte microvezeldoek. Breng het reinigingsmiddel voor 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.

6.2 PROBLEMEN OPLOSSEN

PROBLEEM	Oorzaak/oplossing
<i>Geen stroom.</i>	Controleer of het netsnoer volledig is aangesloten op de achterzijde van het toestel en in het stopcontact. Controleer of de stekker van het netsnoer helemaal is ingestoken aan de achterzijde van het toestel.
	Misschien staat de loopband in Energiebesparingsmodus. Druk op de toets Energiebesparing om te zien of de console nu aangaat.
	Controleer of alle door de sporter gemaakte aansluitingen goed werken. Verbreek elke verbinding en maak de verbindingen opnieuw om dit te controleren. Controleer of er tijdens de montage kabels gekneld zijn geraakt.
<i>De draadloze hartslagmeting werkt niet.</i>	<p>Mogelijke redenen voor het niet goed werken van de draadloze hartslagmeting:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ De functie voor draadloze hartslagmeting is in het menu Instellingen op UIT gezet. Open het menu Instellingen en controleer of DRAADLOZE HR op AAN staat. ▪ Er is geen goed contact tussen de borstband voor hartslagtelemetrie en de huid. ▪ De werking van de borstband voor hartslagtelemetrie kan verstoord worden door elektrische interferentie van bijvoorbeeld neonlampen of keukenapparatuur. Verplaats het toestel of verplaats de elektrische apparaten die zich in de buurt bevinden van de het toestel. ▪ De batterij in de borstband voor hartslagtelemetrie moet worden vervangen. Dit is een CR2032 batterij (3 V).
<i>Hartslag wordt eerst waargenomen en werkt normaal, maar gaat dan verloren.</i>	Persoonlijke elektronische apparatuur zoals mobiele telefoons en draagbare MP3-spelers veroorzaakt externe storingen.
	Het toestel bevindt zich dichtbij andere storingsbronnen zoals audio- of videoapparatuur, ventilatoren, radio's of hoogspanningsleidingen.
	Verwijder de storingsbron of verplaats de loopband.
<i>De contacthartslagsensoren meten mijn hartslag niet goed.</i>	Pak de sensoren goed vast en houd uw handen stil. Als uw hartslag veel hoger of lager is dan verwacht, verwijdert u uw handen van de sensoren tot de hartslag niet meer wordt weergegeven.
	<p>Tips voor de contacthartslag:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Droog vochtige handen af om glijden op de sensoren te voorkomen. ▪ Plaats uw handen op alle vier de sensoren (twee in elke hand). ▪ Pak de sensoren stevig beet. ▪ Oefen constante druk uit op de sensoren. ▪ Moet mogelijk langer wachten voor weergave van hartslag.
	Opmerking: De polsslagsensoren geven een hartslag bij benadering weer. De sensoren gelden niet als medische hulpmiddelen en mogen voor geen enkele medische toepassing worden gebruikt.
<i>STORING TOETS ZIT VAST wordt weergegeven.</i>	Een van de toetsen zit vast onder het plastic omhulsel van de console. Controleer alle toetsen en maak de toets los die vastzit. Als dit niet werkt, probeert u de stekker van het toestel uit te trekken en opnieuw in te steken.
<i>De console wordt uitgeschakeld wanneer ze niet wordt gebruikt.</i>	De Energiebesparingsmodus wordt automatisch ingeschakeld zodra er vijf minuten lang geen activiteit is. Druk op de toets Energiebesparing om het toestel opnieuw in te schakelen.
<i>Het display van de console ziet er vreemd uit of geeft een foutbericht en werkt niet.</i>	Trek de stekker uit het stopcontact of schakel het toestel UIT om de console te resetten en steek de stekker daarna weer in het stopcontact. Doe dit meerdere malen als het foutbericht opnieuw verschijnt. Indien het probleem niet opgelost raakt, neem dan contact op met de klantendienst.

6.3 PRODUCTONDERSTEUNING

1. Stel het symptoom vast en lees de bedieningsvoorschriften. Het probleem kan zijn dat u niet vertrouwd bent met het toestel en zijn functies en trainingen.
2. Zoek het serienummer van het basistoestel en van de console op en schrijf ze op.
 - T5 Treadmill: Het serienummer van de loopband staat op de voorkant van de loopband, naast de AAN/UIT-schakelaar.
 - T5 Go Console: Het serienummer bevindt zich op de achterkant van de console.
3. Neem contact op met de klantendienst op www.lifefitness.com of bel de dichtstbijzijnde klantendienst.

7 SPECIFICATIES VAN DE T5 GO CONSOLE

Aantal trainingen:	10
Gebruikersprofielen:	2
Interactief programmeren van hartslag:	Ja
Hartslagtelemetrie:	Ja
Contacthartslagmeting:	Ja
Doelgerichte trainingen:	Ja (3)
Racemodus:	Ja
Niveaus:	20
Berichtencentrum:	Ja (16 tekens)
Schermtypen:	Door klant geëitste LCD
Energiebesparingsmodus:	Ja
Garantie:	3 jaar op onderdelen, 1 jaar op werkuren en batterijen

T5 GO CONSOLE <i>Transportafmetingen</i>
Lengte: 45,7 cm
Breedte: 45,7 cm
Hoogte: 12,7 cm
Gewicht: 3,17 kg

8 INFORMATIE OVER DE GARANTIE

Model	3 jaar	1 jaar
Go Console	Elektronische en mechanische onderdelen Opmerking: Exclusief 3 V-batterijen	Arbeid

WAT DE GARANTIE DEKT.

LIFE FITNESS garandeert dat dit consumentenproduct (hierna: "product") vrij is van tekortkomingen in materiaal en fabricage.

VOOR WIE GELDT DE GARANTIE?

Voor de oorspronkelijke koper of de persoon die het nieuw aangeschafte product als geschenk van de oorspronkelijke koper ontvangt. De garantie vervalt wanneer het product meermaals van eigenaar verandert.

DUUR VAN DE GARANTIE.

Thuisgebruik: Alle elektrische en mechanische onderdelen en arbeid vallen na de aankoopdatum onder de garantie volgens de specificaties in bovenstaande grafiek.

Gebruik anders dan in een thuisomgeving: Garantie nietig (*dit product is uitsluitend bedoeld voor thuisgebruik*).

WIE BETAALT DE VERZENDKOSTEN EN DE VERZEKERING VOOR DIENSTVERLENING?

Indien dit product of een van de onder de garantie vallende onderdelen ter reparatie aan een servicewerkplaats moet worden geretourneerd, vergoedt Life Fitness gedurende de garantietermijn alle kosten voor verzending en verzekering (*uitsluitend binnen de Verenigde Staten*). Na het verstrijken van de garantietermijn komen de kosten voor verzending en verzekering ten laste van de koper.

WAT WIJ ZULLEN DOEN OM TEKORTKOMINGEN ONDER DE GARANTIE TE CORRIGEREN:

Wij sturen u nieuwe of gereviseerde onderdelen of componenten of zullen het product vervangen, waarbij de keuze tussen deze opties aan ons is. Voor deze vervangende onderdelen geldt het resterende deel van de oorspronkelijke garantietermijn.

WAT NIET ONDER DE GARANTIE VALT:

Defecten of schade als gevolg van onderhoud door onbevoegden, misbruik, ongelukken, nalatigheid, verkeerde assemblage 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 beschreven in de gebruikershandleiding ("handleiding"). 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 vertegenwoordiger van Life Fitness in het land in kwestie.

WAT U DIENT TE DOEN:

Bewaar het bewijs van aankoop (ontvangst door ons van de bijgevoegde registratiekaart zorgt ervoor dat de aankoop wordt geregistreerd, maar is niet vereist); gebruik, bedien en onderhoud het product zoals gespecificeerd in de handleiding; stel de leverancier binnen 10 dagen na ontdekking van defecten hiervan op de hoogte; retourneer, indien daarom wordt verzocht, het defecte onderdeel voor vervanging of zo nodig het gehele product ter reparatie. Life Fitness behoudt zich het recht voor om te beslissen of een product al dan niet moet worden geretourneerd voor reparatie.

PRODUCTREGISTRATIE

Registreer op www.lifefitness.com/home/product-registration.html. Nadat wij de kaart hebben ontvangen, worden uw naam en adres en de aankoopdatum in onze archieven opgenomen als die van een geregistreerd eigenaar van het product. Als geregistreerd eigenaar weet u zeker dat de garantie ook voor u geldt als u het bewijs van aankoop verliest. Bewaar uw aankoopbewijs.

GEBRUIKERSHANDLEIDING.

Het is ZEER BELANGRIJK DAT U DE HANDLEIDING LEEST voordat u het product gebruikt. Vergeet niet om periodiek onderhoud te verrichten zoals beschreven in de handleiding om te zorgen voor een goede werking en uw tevredenheid met het product te garanderen.

VOOR ONDERDELEN EN DIENSTVERLENING:

Zie pagina 1 van deze handleiding voor de contactgegevens van de 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 vervangingsonderdeel 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 DOCH NIET BEPERKT TOT IMPLICIETE GARANTIES VAN VERKOOPBAARHEID EN GESCHIKTHEID VOOR EEN BEPAALD DOEL, ALSMEDE ALLE ANDERE VERPLICHTINGEN OF AANSPRAKELIJKHEID ONZERZIJDS. Wij aanvaarden geen, en verklaren niemand bevoegd tot het uit onze naam aanvaarden van, andere verplichtingen of aansprakelijkheid in verband met de verkoop van dit product. Wij zijn volgens deze garantietermijn of anderszins onder geen beding aansprakelijk voor lichamelijk letsel of materiële schade, inclusief winstderving of financiële verliezen, noch voor speciale, indirecte, secundaire, incidentele schade of gevolgschade van welke aard ook die voortvloeit uit het gebruik, of de onmogelijkheid tot gebruik, van dit product. 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. Buiten de Verenigde Staten gelden mogelijk afwijkende garantietermijnen. Neem voor nadere informatie contact op met Life Fitness.

VERBOD TOT WIJZIGING VAN GARANTIEVOORWAARDEN.

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

WETGEVING AFZONDERLIJKE STATEN DER VS.

Deze garantie verleent u specifieke wettelijke rechten; het is mogelijk dat u nog andere rechten hebt, die van staat tot staat verschillen.