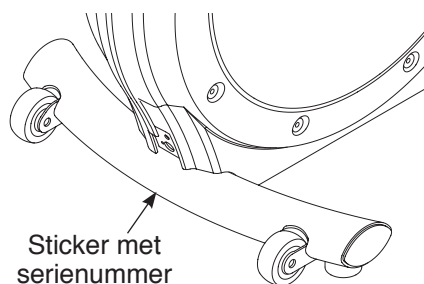


FREEMOTION[®] *elliptical trainer*

Modelnr. FMEL4255P-INT.0
Serienr. _____

Schrijf het serienummer hierboven
voor verdere raadpleging.



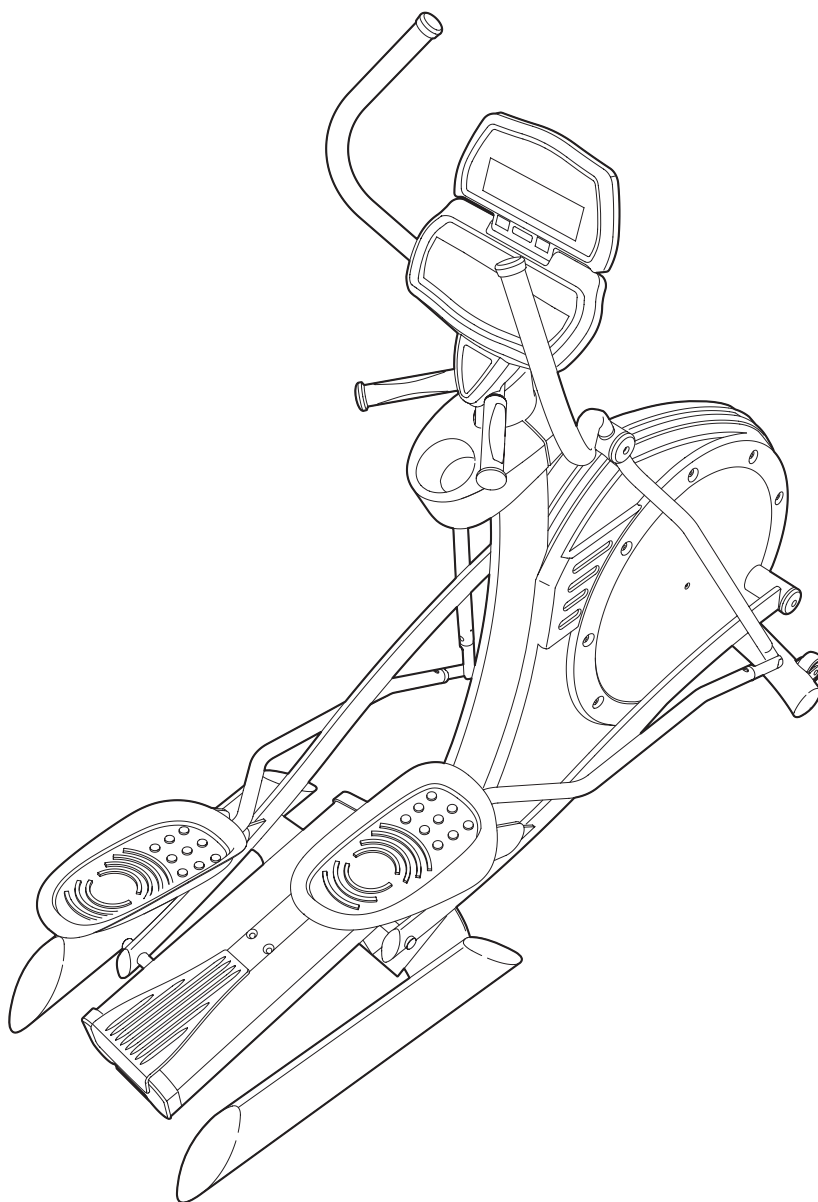
VRAGEN?

Indien u vragen hebt of
onderdelen beschadigd zijn of
ontbreken, raadpleeg dan HOE
CONTACT OPNEMEN MET DE
KLANTENDIENST aan de achter-
kant van deze handleiding.

OPGELET

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

GEBRUIKERSHANDLEIDING

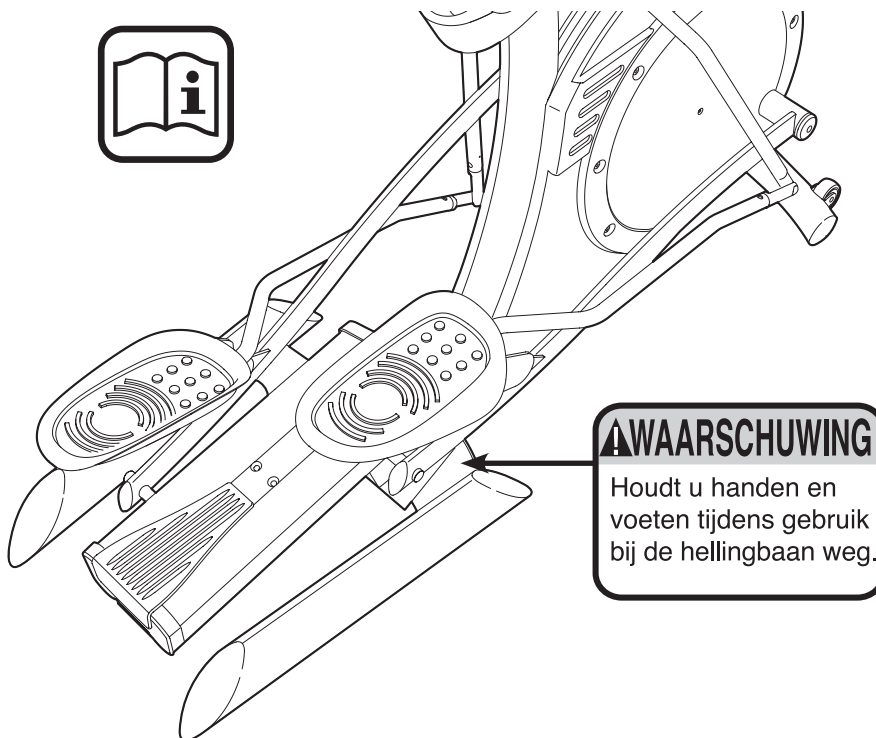


INHOUD

DE STICKERS MET WAARSCHUWINGS.....	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN.....	3
VOORDAT U BEGINT	4
MONTAGE	5
DE ELLIPTISCHE TRAINER INSTELLEN.....	7
HET BEDIENINGSPANEEL GEBRUIKEN.....	8
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN.....	20
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN	22
LIJST MET ONDERDELEN	23
GEDETAILLEERDE TEKENING	25
HOE CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTENDIENST.....	Achterpagina
RECYCLING INFORMATIE	Achterpagina

DE STICKERS MET WAARSCHUWING

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



BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

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

1. Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen boven de 35 jaar, of personen met bestaande gezondheidsproblemen.
2. Gebruik de elliptische trainer alleen zoals beschreven in deze handleiding.
3. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar te waarborgen dat alle gebruikers van de elliptische trainer voldoende op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen.
4. Gebruik de elliptische trainer enkel binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats de elliptische trainer niet in een garage, op een overdekt terras of bij water.
5. Zorg ervoor dat er minstens 0,9 m vrije ruimte voor en achter en 0,6 m vrije ruimte aan zijkanten van de elliptische trainer is. Leg een matje onder de elliptische trainer om uw vloer of de vloerbedekking te beschermen.
6. Controleer en draai alle delen regelmatig aan. Vervang versleten onderdelen direct.
7. Houd kinderen jonger dan 12 jaar en huisdieren uit de buurt van de elliptische trainer.
8. De elliptische trainer is niet geschikt voor gebruik door personen die meer dan 159 kg wegen.
9. Draag geschikte kleding wanneer u de elliptische trainer gebruikt; draag geen losse kleding die vast kan komen te zitten in de elliptische trainer. Draag altijd gym schoenen om uw voeten te beschermen tijdens het trainen.
10. Houd de handgrepen of de armen van het bovendeel vast bij het monteren, demonteren of gebruiken van de elliptische trainer.
11. De hartslagmonitor is geen medisch instrument. Diverse factoren kunnen invloed hebben op nauwkeurigheid van de hartslagwaarden. De hartslagmonitor diens slechts om de hartslag globaal te meten, als hulpmiddel bij uw oefeningen.
12. Met de elliptische trainer kan men niet freewheelen; de pedalen blijven ronddraaien totdat het vliegwiel stopt. Verlaag uw fietssnelheid op een gecontroleerde manier.
13. Houd tijdens het gebruik van de elliptische trainer uw rug recht. Krom uw rug niet.
14. Te veel oefeningen doen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u pijn voelt of duizelig wordt tijdens het oefenen, dient u onmiddellijk te stoppen en af te koelen.
15. Pas de stroomadapter niet aan en gebruik geen adapter om de stroomadapter op een onjuist stopcontact aan te sluiten. Houd het stroomsnoer uit de buurt van verwarmde oppervlakken. Gebruik geen verlengsnoer.

VOORDAT U BEGINT

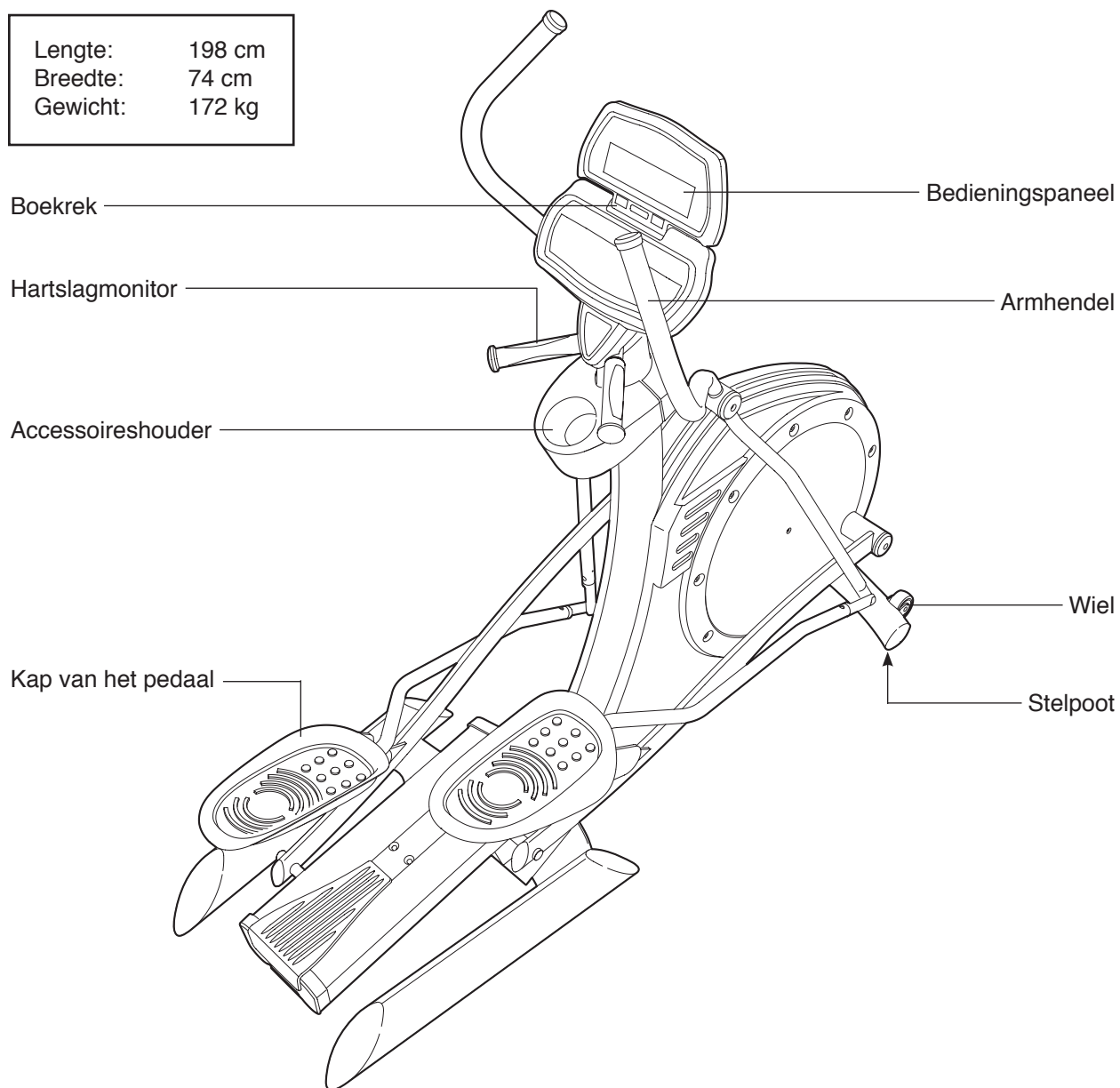
Dank u dat u hebt gekozen voor de revolutionaire FREEMOTION® ELLIPTISCHE TRAINER. De ELLIPTISCHE TRAINER biedt een reeks aan indrukwekkende functies die zijn ontwikkeld om uw oefeningen effectiever en leuker te maken.

Lees, voor uw welzijn, deze handleiding zorgvuldig door voor gebruik van de loopband. Raadpleeg de omslag van deze handleiding als u nog vragen hebt.

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

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

Lengte:	198 cm
Breedte:	74 cm
Gewicht:	172 kg

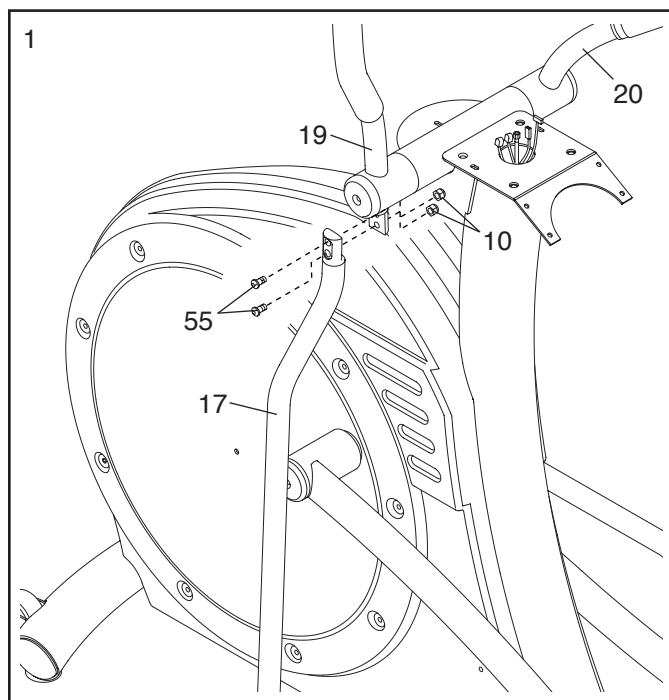


MONTAGE

Montage moet door twee personen worden uitgevoerd. Plaats alle delen van de elliptische trainer op een open plek en verwijder de verpakking. Gooi het verpakkingsmateriaal niet weg tot u volledig klaar bent met de montage. **Voor montage heeft u het bijgeleverde gereedschap nodig.**

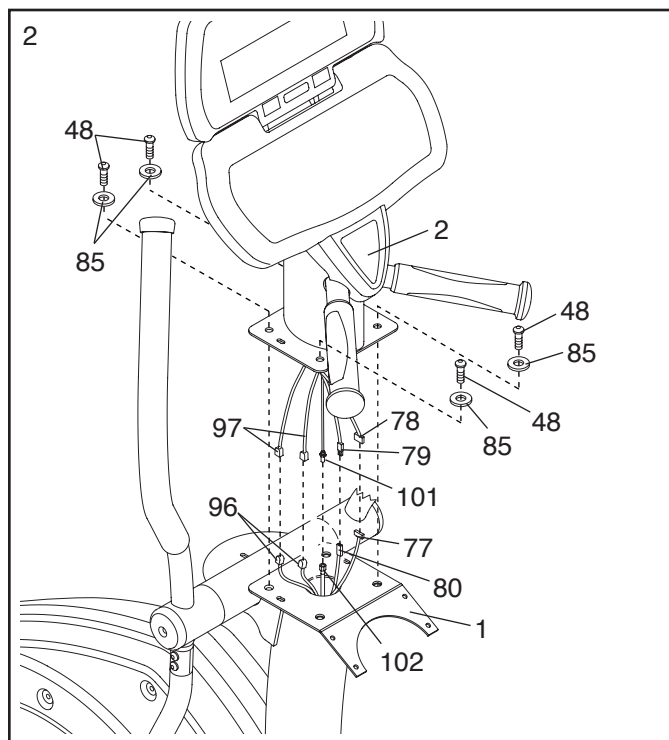
1. Til de linker Arm van de Handleuning (17) naar de getoonde positie. Bevestig de linker Arm van de Handleuning aan het Linker Armhendel (19) met twee 3/8" x 5/8" Schouderschroeven (55) en twee 3/8" Nylon Slotmoeren (10).

Bevestig de Rechter Armhendel (niet afgebeeld) vast aan het Rechter Handvat (20) op dezelfde wijze.

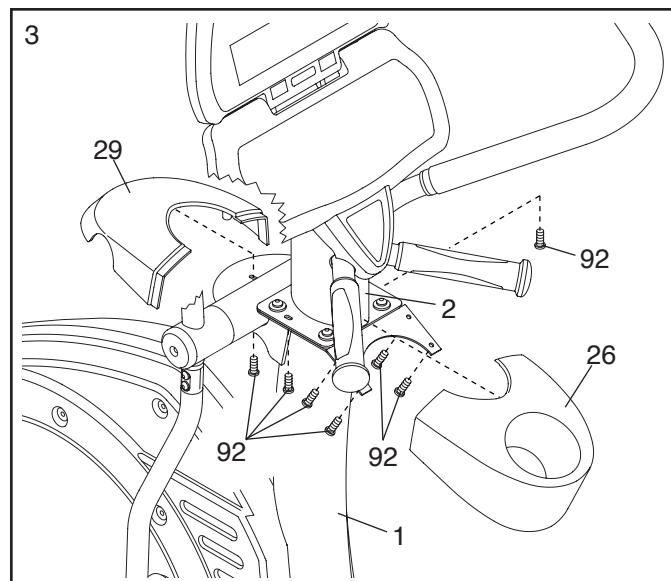


2. Zorg dat een andere persoon de Staander (2) in de positie vasthoudt. Bevestig de onderste Stroomdraad (96) aan de bovenste Stroomdraad (97). Bevestig de onderste CATV-kabel (102) aan de bovenste CATV-kabel (101). Bevestig de onderste Batterijdraad (77) aan de bovenste Batterijdraad (78). Bevestig de onderste Draad van het Bedieningspaneel (80) vast aan de bovenste Draad van Bedieningspaneel (79).

Bevestig de Staander (2) aan het Onderstel (1) met vier 3/8" x 1 1/4" Schroeven met Platte Kop (48) en vier 3/8" Stertussenringen (85). Zorg ervoor dat er geen draden bekneld raken tussen de Staander en het Onderstel.



3. Bevestig de Beschermingskapje van de Staander (29) aan de Staander (2) met drie #8 x 1/2" Schroeven met Platte Kop (92). Bevestig de Accessoireshouder (26) aan de Onderstel (1) met vier #8 x 1/2" Schroeven met Platte Kop.



4. **Zorg ervoor dat alle onderdelen van de elliptische trainer goed vastgedraaid worden.** Let op: Het is mogelijk dat u hardware na voltooiing van de montage overhoudt. Leg een matje onder de elliptische trainer om uw vloer of de vloerbedekking te beschermen.

DE ELLIPTISCHE TRAINER INSTELLEN

DE ELLIPTISCHE TRAINER VERPLAATSEN EN NIVELLEREN

Zorg dat het stroomsnoer niet op het stopcontact is aangesloten. Zie de linker inzettekening en plaats de twee stelvoeten onder de achterkant van het onderstel. Draai de stelvoeten zo dat ze de vloer niet raken.

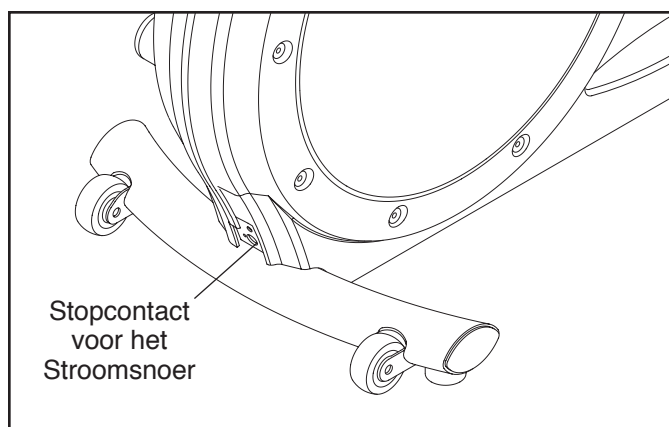
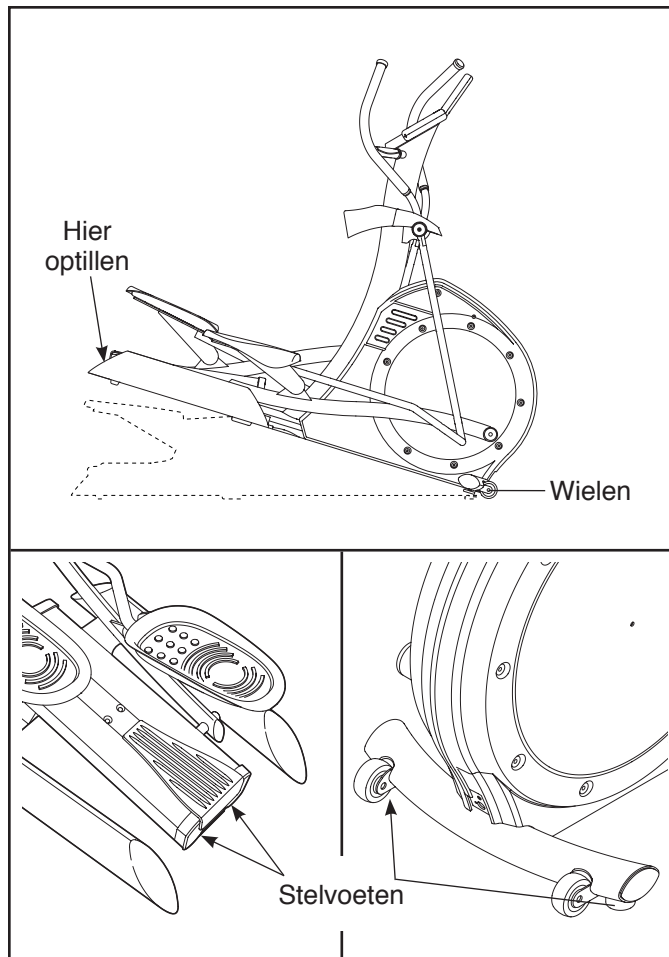
Gezien de afmetingen en de zwaarte van de elliptische trainer, moet deze door twee personen verplaatst worden. Laat twee personen het aangegeven uiteinde van de elliptische trainer optillen tot de elliptische trainer op de voorwielen rolt. Verplaats de elliptische trainer voorzichtig naar de gewenste locatie en zet hem weer terug in de horizontale stand. **LET OP: Om het risico op letsel te verminderen, dient u door uw knieën te buigen en uw rug recht te houden. Zorg dat u uw benen gebruikt en niet uw rug om de elliptische trainer op te tillen. Verplaats de elliptische trainer niet over een ongelijk oppervlak.**

Draai vervolgens de twee stelvoeten onder de achterkant van het onderstel tot ze net de vloer raken. Indien de elliptische trainer enigszins schommelt op de vloer tijdens gebruik, dient u de stelvoeten aan de voorkant van het onderstel te draaien tot de speling weg is (zie het inzettekeningetje).

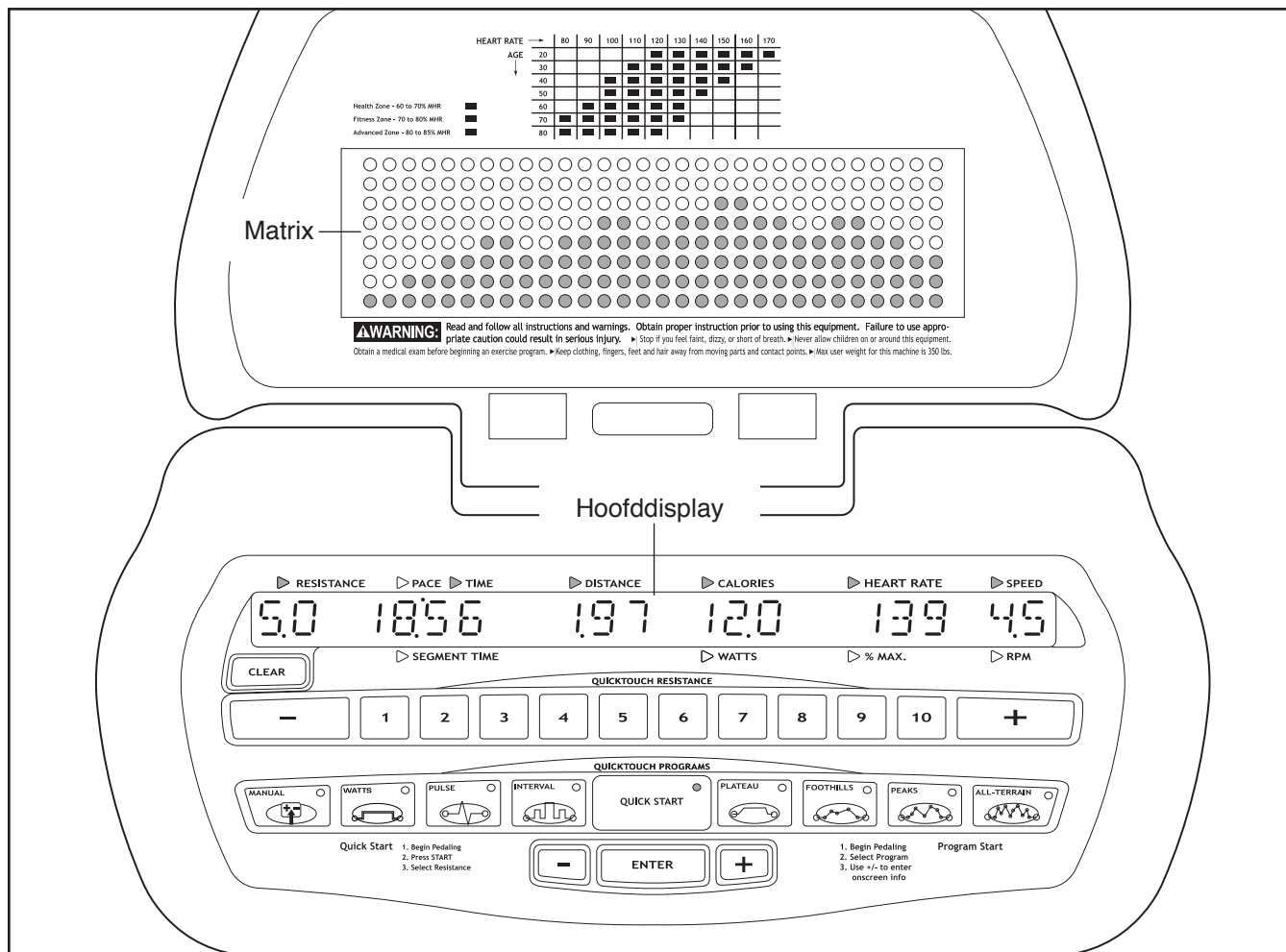
HET STROOMSNOER AANSLUITEN

De elliptische trainer kan met of zonder stroomsnoer worden gebruikt. **Voor het kopen van een stroomsnoer, kijkt u op de achterkant van deze handleiding.**

Steek de stekker van het stroomsnoer in de aansluiting aan de voorkant van de elliptische trainer om gebruik te maken van het stroomsnoer. Steek het andere uiteinde van het stroomsnoer in een stopcontact dat volgens de plaatselijke voorschriften en reglementen geïnstalleerd is.



HET BEDIENINGSPANEEL GEBRUIKEN



FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het bedieningspaneel bevat bepaalde keuzen om uw oefeningen thuis meer effectiever en leuker te maken.

U kunt wanneer de snelstartmodus is geselecteerd, de weerstand van de pedalen veranderen met de druk op een toets. Het bedieningspaneel zal tijdens uw oefening constant informatie geven. U kunt zelfs uw hartslag meten wanneer u de handgreep van de hartslagmonitor gebruikt.

Daarnaast biedt het bedieningspaneel een grote keuze aan oefeningenprogramma's. Ieder programma bestuurt automatisch de weerstand van de pedalen terwijl u een doeltreffende oefening uitvoert. Het bedieningspaneel biedt ook twee hartslagprogramma's die automatisch de weerstand van de pedalen regelen om uw hartslag bij het doelniveau te houden tijdens uw

oefening. Let op: Voor de hartslagprogramma's heeft u de Polar®-compatibele hartslagmonitor nodig (niet meegeleverd).

Voordat u de elliptische trainer gebruikt dient u OVERZICHT VAN HET BEDIENINGSPANEEL te lezen op pagina's 9 tot 11. Voor gebruik van de snelstartmodus, kijkt u op pagina 12. Voor gebruik van het handmatige programma, kijkt u op pagina 12. Om het doorlopende watt-programma te gebruiken, kijkt u op pagina 14. Voor gebruik van een hartslagprogramma, kijkt u op pagina 15. Voor gebruik van het intervalprogramma, kijkt u op pagina 16. Voor gebruik van het plateauprogramma, kijkt u op pagina 17. Voor gebruik van het heuvels, hellingen, of alle terreinen programma, kijkt u op pagina 18. Voor gebruik van de onderhoudsmodus, kijkt u op pagina 19.

OVERZICHT VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Lees voor uw profijt alle instructies op pagina's 9 tot 11 voordat u de elliptische trainer gebruikt.

HET BEDIENINGSPANEEL ACTIVEREN

De elliptische trainer kan met of zonder stroomsnoer worden gebruikt. Om de elliptische trainer met een stroomsnoer te kunnen gebruiken kijkt u bij HET STROOMSNOER AANSLUITEN op pagina 7.

Om de elliptische trainer zonder stroomsnoer te gebruiken, begint u eenvoudigweg met fietsen op een snelheid van rond de 25 rotaties per minuut (rpm) of sneller.

Het hoofddisplay zal oplichten en de indicatoren op de QuickTouch-programmatoetsen [QUICKTOUCH PROGRAMS] zullen knipperen, er zal een toon te horen zijn en de woorden *PLEASE SELECT A PROGRAM TO BEGIN* zullen over het hoofddisplay rollen. Als u trapt zal er stroom worden geleverd door een generator, onthoud dat u doorlopend moet trappen bij gebruik van de elliptische trainer.

HET BEDIENINGSPANEEL UITZETTEN

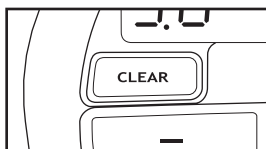
Als het stroomsnoer niet wordt gebruikt en als de pedalen gedurende korte tijd niet bewegen, dan gaat het bedieningspaneel automatisch uit.

Als het stroomsnoer wordt gebruikt en als de pedalen korte tijd niet worden bewogen, zullen de woorden *PLEASE SELECT A PROGRAM TO BEGIN* over het hoofddisplay rollen. Haal het stroomsnoer uit het stop-contact als de elliptische trainer niet wordt gebruikt.

DE TOETSEN

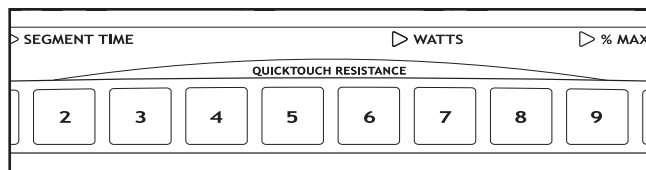
De Toets Wissen

[CLEAR]—Gebruik deze toets om het bedieningspaneel te resetten. Als deze toets wordt ingedrukt, wordt het hoofddisplay gereset en rollen de woorden *PLEASE SELECT A PROGRAM TO BEGIN* over het hoofddisplay.



Let op: Indien een programma is gestart en er een ander programma wordt geselecteerd, dan wordt het hoofddisplay niet gereset tenzij de toets Wissen wordt ingedrukt voordat het tweede programma is geselecteerd.

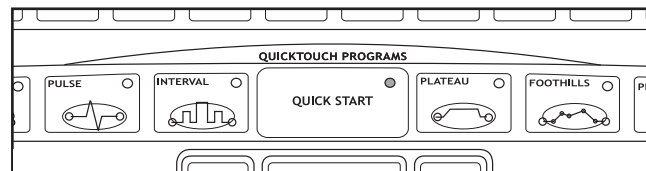
De QuickTouch weerstandstoetsen [QUICKTOUCH RESISTANCE]—Deze toetsen besturen de weerstand van de pedalen. Er zijn twintig weerstandsinstellingen van 0,5 tot 10. Steeds als de + of – toets wordt ingedrukt, zal de weerstandsinstelling met 0,5 wijzigen.



Wanneer een van de toetsen van 1 tot 10 wordt ingedrukt, wordt de bijbehorende weerstandsinstelling geselecteerd.

Let op: Het kan even duren voordat de pedalen de geselecteerde weerstandsinstelling bereiken.

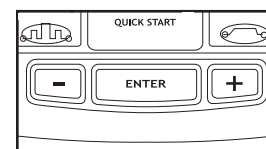
De QuickTouch programmatoetsen [QUICKTOUCH PROGRAMS]—Deze toetsen worden gebruikt om de snelstartmodi te selecteren en de programma's.



De toets Enter [ENTER]

en de toetsen + en –

Gebruik deze toetsen om informatie in te voeren in het bedieningspaneel.



HET HOOFDDISPLAY

Het hoofddisplay toont diverse tekstberichten om u door uw oefeningen te begeleiden. Daarnaast toont het hoofddisplay de volgende informatie als u een oefening doet:

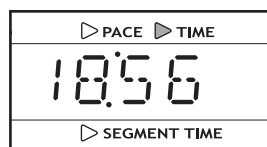
Weerstand

[RESISTANCE]—De linkerkant van het hoofddisplay toont de weerstandinstelling van de pedalen.



Snelheid/Tijd/Segmenttijd

[PACE/TIME/SEGMENT TIME]—Wanneer de snelstartmodus is geselecteerd, toont dit gedeelte van het hoofdscherm uw trapsnelheid, in minuten per mijl of minuten per kilometer en de verstreken tijd. De display wijzigt elke paar seconden van het ene naar het andere nummer.



Wanneer een programma is geselecteerd toont het hoofddisplay de pedaalsnelheid, de resterende tijd van het programma en de resterende tijd in het huidige segment van het programma.

Afstand [DISTANCE]—Dit gedeelte van het hoofddisplay toont de afstand die u heeft afgelegd in kilometers of mijlen.

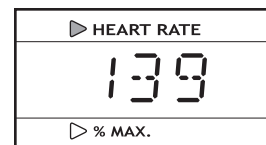


Calorieën/Watts

[CALORIE/WATT]—Dit gedeelte van het hoofddisplay toont bij benadering het aantal verbruikte calorieën en uw stroomverbruik in watts. De display wijzigt elke paar seconden van het ene naar het andere nummer.



Hartslag/% Max [HEART RATE/% MAX]—Wanneer u de handgreep hartslagmonitor of een Polar®-compatibele hartslagmonitor gebruikt (niet meegeleverd), dan toont dit gedeelte van het hoofdscherm uw hartslag.

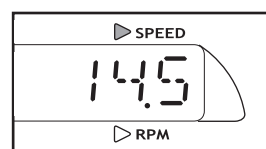


Wanneer een hartslagprogramma is geselecteerd, toont de display uw hartslag en het bijbehorende percentage van uw geschatte maximale hartslag (zie stap 6 op pagina 15 voor een uitleg over uw geschatte maximale hartslag).

De display wijzigt elke paar seconden van het ene naar het andere nummer.

Snelheid/RPM [SPEED/RPM]

—De rechterkant van het hoofdscherm toont uw pedaalsnelheid, in mijlen per uur of kilometer per uur en uw pedaalritme, in rotaties per minuut (RPM). De display wijzigt elke paar seconden van het ene naar het andere nummer.

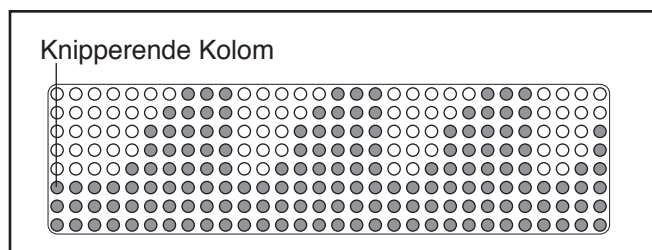


Let op: De hoofddisplay kan tekstberichten weergeven in een van zes talen (zie stap 6 op pagina 19). Daarnaast kan de hoofddisplay gegevens weergeven met het Engelse systeem of het metrische systeem (zie stap 7 op pagina 19).

DE MATRIX

Wanneer de interval, het plateau, de hellingen, heuvels of het alle terreinen-programma is geselecteerd, toont de matrix een profiel van de weerstandsinstellingen.

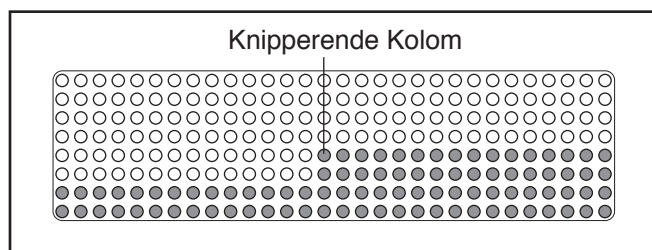
Elk programma is verdeeld in segmenten en elke kolom van de matrix vertegenwoordigt één segment. De knipperende kolom vertegenwoordigt het huidige segment. Let op: Als een programma meer dan 30 segmenten heeft, toont de matrix tot 30 segmenten per keer.



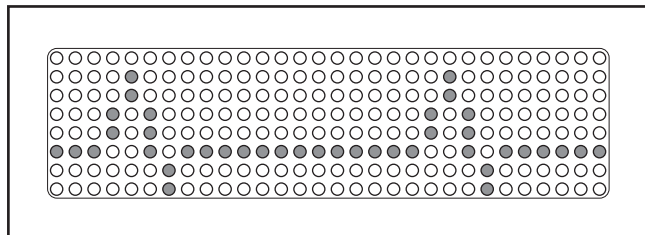
De brandende indicatoren in elke kolom vertegenwoordigen de weerstandsinstelling voor dat segment van het programma. Eén brandende indicator vertegenwoordigt een weerstandsinstelling van 0,5 of 1, twee brandende indicatoren vertegenwoordigen een weerstandsinstelling van 1,5 of 2, drie brandende indicatoren vertegenwoordigen een weerstandsinstelling van 2,5 of 3 enzovoorts.

Let op: Omdat er acht indicatoren in elke kolom zijn, toont de matrix normaal gesproken een weerstandsinstelling tot 8. Indien er weerstandsinstellingen van 8,5, 9, 9,5 of 10 zijn geprogrammeerd voor één of meer segmenten, dan zullen de brandende indicatoren in alle kolommen incidenteel omlaag schuiven zodat de hogere instellingen worden weergegeven in de matrix.

Als de snelstartmodus of het handmatige programma is geselecteerd, dan toont de matrix de weerstandsinstellingen die u selecteert.

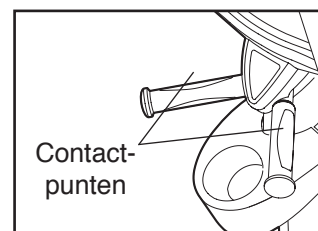


Als een hartslagprogramma is geselecteerd, toont de matrix een hartslagafbeelding. Elke keer als een hartslag wordt gedetecteerd, verschijnt een aanvullende piek op de display.



DE HARTSLAGMONITOR

Als er velletjes plastic op de metalen contactpunten van de hartslagmonitor bevinden, verwijder dan het plastic. Om uw hartslag te meten dient u de contactpunten aan te raken; uw handpalmen moeten rusten op de bovenste contactpunten en uw vingers moeten de onderste contactpunten raken. **Probeer uw handen niet te bewegen.**



Als uw hartslag wordt gedetecteerd, zal de Hartslagindicator bovenin de hoofddisplay knipperen en wordt uw hartslag weergegeven. **Voor de meest nauwkeurige hartslagwaarde, dient u de contactpunten ongeveer 15 seconden vast te houden zonder uw handen te bewegen.**

Als uw hartslag niet wordt weergegeven, zorgt u ervoor dat uw handen zich op de juiste plaats bevinden zoals aangegeven. Zorg ervoor dat u uw handen niet te veel beweegt en houdt de contactpunten ook niet te strak vast. Voor de beste werking, maak de contactpunten schoon met een zacht doek; **gebruik nooit alcohol, schuur- of chemische middelen.**

DE SNELSTARTMODUS GEBRUIKEN

Als u niet van plan bent om een programma te gebruiken, kunt u met de snelstartmodus eenvoudig een oefening starten en de weerstand van de pedalen handmatig aanpassen.

1. Steek het stroomsnoer in en begin met trappen om het bedieningspaneel te activeren.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL ACTIVEREN op pagina 9.

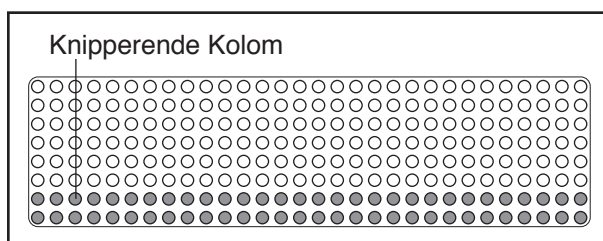
2. Selecteer de snelstartmodus.

Om de snelstartmodus te selecteren, drukt u op de Snelstarttoets [QUICK START]. De indicator op de toets gaat branden.

3. Begin met de oefening en verander de weerstand van de pedalen als u dat wilt.

Tijdens het stappen kunt u de weerstand van de pedalen veranderen door op de Weerstandtoetsen [RESISTANCE] + en – te drukken, of op de QuickTouch Weerstandtoetsen [QUICKTOUCH RESISTANCE].

Als de snelstartmodus is geselecteerd, dan toont de matrix uw vooruitgang en de weerstandinstellingen die u selecteert. Als u begint met oefeningen doen, begint de linkerkolom van de matrix te knipperen. Na 30 seconden klinkt een toon en begint de kolom rechts te knipperen.



Elke keer als u de weerstand van de pedalen wijzigt, zullen aanvullende indicatoren oplichten of doven in de knipperende kolom en in alle kolommen rechts van de knipperende kolom.

Let op: Indien u een weerstandinstelling hoger dan 8 selecteert, zullen de indicatoren in alle kolommen omlaag schuiven tot u een lagere weerstandinstelling selecteert.

Na elke 30 seconden die u oefent klinkt een toon en begint de volgende kolom rechts te knipperen. Indien u acht minuten oefeningen heeft gedaan, blijft dezelfde kolom knipperen en alle kolommen van de indicatoren verschuiven één stand naar links. De kolommen van de indicatoren blijven elke dertig seconden naar links verschuiven tot u klaar bent met de oefening.

4. Volg uw vorderingen op de hoofddisplay.

Zie HET HOOFFDDISPLAY op pagina 10.

5. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie DE HARTSLAGMONITOR op pagina 11.

6. Als u klaar bent met het gebruik van de elliptische trainer gaat het bedieningspaneel automatisch uit of in de stilstand.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL UITZETTEN op pagina 9.

HET HANDMATIG PROGRAMMA GEBRUIKEN

Het handmatige programma telt de resterende tijd in uw oefeningen af als u de weerstand van de pedalen regelt.

1. Steek het stroomsnoer in en begin met trappen om het bedieningspaneel te activeren.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL ACTIVEREN op pagina 9.

2. Kies het handmatige programma.

Druk op de toets Handmatig om het handmatige programma te selecteren. De indicator op de toets zal oplichten en het woord *MANUAL* verschijnt een moment in de hoofddisplay.

3. Voer uw leeftijd in.

Enige tijd nadat u het programma heeft geselecteerd, knipperen de woorden *ENTER AGE* en een leeftijdinstelling van 35 in de hoofddisplay.

Om uw leeftijd in te voeren drukt u op de toetsen + en – naast de Enter-toets [ENTER]; houd de toetsen ingedrukt om uw leeftijd in stapjes van 5 jaar in te voeren. Als uw leeftijd verschijnt, drukt u op de Enter-toets.

4. Voer uw gewicht in.

Vervolgens zullen de woorden *ENTER AGE* en een gewichtinstelling van 180 pond verschijnen op de hoofddisplay.

Om uw gewicht in te voeren drukt u op de toetsen + en – naast de Enter-toets [ENTER]; houd de toetsen ingedrukt om uw gewicht in stapjes van 5 pond in te voeren. Als uw gewicht verschijnt, drukt u op de Enter-toets.

5. Voer een programmatijd in.

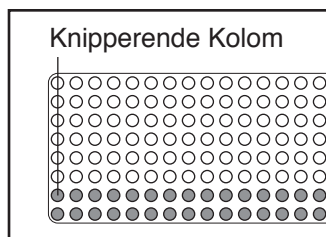
Vervolgens zullen de woorden *ENTER TIME* en een tijdstelling van 10 minuten verschijnen op de hoofddisplay.

Om de tijdsduur dat het programma zal duren te wijzigen, drukt u op de toetsen + en – naast de ENTER-toets. Druk dan op de Enter-toets.

6. Begin met de oefening en verander de weerstand van de pedalen als u dat wilt.

Tijdens het stappen kunt u de weerstand van de pedalen veranderen door op de Weerstandtoetsen [RESISTANCE]+ en – te drukken, of op de QuickTouch Weerstandtoetsen [QUICKTOUCH RESISTANCE].

Tijdens het handmatige programma toont de matrix uw vooruitgang en de weerstandinstellingen die u selecteert.



Tijdens het eerste segment van het programma knippert de linkerkolom van de matrix. Tijdens de laatste vier seconden van het eerste segment, knippert ook de kolom aan de rechterkant. Als het eerste segment eindigt, klinkt na 30 seconden een toon en zal de kolom rechts blijven knipperen.

Elke keer als u de weerstand van de pedalen wijzigt, zullen aanvullende indicatoren oplichten of doven in de knipperende kolom en in alle kolommen rechts van de knipperende kolom.

Let op: Indien u een weerstandsinstelling hoger dan 8 selecteert, *zullen de indicatoren in alle kolommen omlaag schuiven* tot u een lagere weerstandsinstelling selecteert.

Aan het einde van elk segment, is een geluid te horen en begint de volgende kolom rechts te knipperen. Indien u de eerste acht minuten van het programma heeft voltooid, blijft dezelfde kolom knipperen en *alle kolommen van de indicatoren verschuiven één stand naar links*. De kolommen van de indicatoren blijven naar links verschuiven aan het eind van elk segment, tot het laatste segment van het programma in de meest rechtse kolom van de matrix wordt getoond. *De volgende kolom rechts begint te knipperen aan het eind van elk segment* tot het programma is voltooid.

7. Volg uw vorderingen op de hoofddisplay.

Zie HET HOOFFDDISPLAY op pagina 10.

8. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie DE HARTSLAGMONITOR op pagina 11.

9. Als u klaar bent met het gebruik van de elliptische trainer gaat het bedieningspaneel automatisch uit of in de stilstand.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL UITZETTEN op pagina 9.

HET CONSTATE WATT-PROGRAMMA GEBRUIKEN

Het constante watt-programma past automatisch de weerstand van de pedalen aan om uw vermogen bij het doelniveau te houden tijdens uw oefeningen.

1. Steek het stroomsnoer in en begin met trappen om het bedieningspaneel te activeren.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL ACTIVEREN op pagina 9.

2. Selecteer het constante watt-programma.

Druk op de Watt-toets [WATTS] om een willekeurig programma te selecteren. De indicator op de toets zal oplichten en het woord *WATTS* verschijnt een moment in de hoofddisplay.

3. Voer uw leeftijd in.

Zie stap 3 op pagina 13.

4. Voer uw gewicht in.

Zie stap 4 op pagina 13.

5. Voer een programmatijd in.

Zie stap 5 op pagina 13.

6. Voer de doelwattinstelling in.

Vervolgens zullen de woorden *ENTER TARGET WATTS* en een doelwattinstelling verschijnen op de hoofddisplay.

Indien u de doelwattinstelling wilt wijzigen drukt u op de toetsen + en – naast de Enter-toets [ENTER]. Als de gewenste doelwattinstelling wordt getoond, drukt u op de Enter-toets.

7. Begin met oefenen.

Het programma is in onderdelen ingedeeld. Het bedieningspaneel zal regelmatig uw inspanningsvermogen vergelijken met de doelwattinstelling.

De weerstand van de pedalen zal, wanneer uw inspanningsvermogen veel te laag of boven uw wattinstelling ligt, automatisch toenemen of afnemen om uw inspanningsvermogen in lijn te brengen met uw doelwattinstelling.

Tijdens het programma toont de matrix een lijn dat het huidige inspanningsvermogen in watt vertegenwoordigt.

Tijdens het programma kunt u de weerstand van de pedalen veranderen door op de Weerstandtoetsen [RESISTANCE] + en – te drukken, of op de QuickTouch Weerstandtoetsen [QUICKTOUCH RESISTANCE]. Als het huidige segment echter eindigt, zal de weerstand automatisch indien nodig wijzigen om uw inspanningsvermogen dichterbij de doelwattinstelling te brengen.

Tijdens het programma kunt u de doelwattinstelling ook wijzigen. Druk herhaaldelijk op de Enter-toets tot de woorden *ENTER TARGET WATTS* verschijnt in de hoofddisplay. Zie stap 6 en wijzig de doelwattinstelling indien gewenst. Ga dan verder met oefenen.

8. Volg uw vorderingen op de hoofddisplay.

Zie DE HOOFFDDISPLAY op pagina 10.

9. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie DE HARTSLAGMONITOR op pagina 11.

10. Als u klaar bent met het gebruik van de elliptische trainer gaat het bedieningspaneel automatisch uit of in de stilstand.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL UITZETTEN op pagina 9.

DE HARTSLAGPROGRAMMA'S GEBRUIKEN

Het constante hartslagprogramma zal automatisch de weerstand van de pedalen regelen om uw hartslag bij het doelniveau te houden tijdens uw oefening.

Het variabele hartslagprogramma zal automatisch de weerstand van de pedalen regelen om uw hartslag binnen een doelbereik te houden tijdens uw oefening.

1. Doe een Polar®-compatibele hartslagmonitor (niet meegeleverd) om.

U dient een hartslagmonitor te dragen om het hartslagprogramma te kunnen gebruiken. Zie de meegeleverde instructies bij de hartslagmonitor.

2. Steek het stroomsnoer in en begin met trappen om het bedieningspaneel te activeren.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL ACTIVEREN op pagina 9.

3. Kies een van de hartslagprogramma's.

Voor het selecteren van een hartslagprogramma drukt u eerst op de toets Hartslag [PULSE]. De indicator op de toets zal oplichten en het woord *PULSE* verschijnt een moment in de hoofddisplay.

Vervolgens verschijnen de woorden *CONSTANT MODE* op de hoofddisplay. Indien u het constante hartslagprogramma wilt gebruiken, drukt u op de Enter-toets [ENTER].

Indien u het variabele hartslagprogramma wilt gebruiken, drukt u op de toets + of – naast de Enter-toets zodat de woorden *VARIABLE MODE* verschijnen in de hoofddisplay; druk vervolgens op de Enter-toets.

4. Voer uw leeftijd in.

Zie stap 3 op pagina 13.

5. Voer uw gewicht in.

Zie stap 4 op pagina 13.

6. Voer een maximale hartslaginstelling in.

Vervolgens verschijnen de woorden *PCT MAX RATE* en de maximale hartslaginstelling van het programma in de hoofddisplay.

De maximale hartslaginstelling vertegenwoordigt een *percentage van uw geschatte maximale hartslag*.

Let op: Uw maximale hartslag wordt geschat door uw leeftijd af te trekken van 220. Als u bijvoorbeeld 30 jaar oud bent is uw geschatte maximum hartslag 190 slagen per minuut ($220 - 30 = 190$). Daarom is een doelhartslaginstelling van 50% bij een leeftijd van 30 jaar gelijk aan 95 slagen per minuut (50% van 190 is 95).

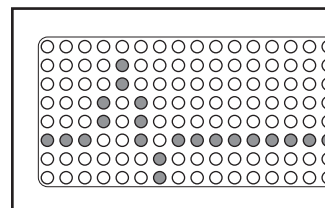
Indien u de maximale hartslaginstelling wilt wijzigen drukt u op de toetsen + en – naast de Enter-toets. Als de gewenste maximale hartslaginstelling wordt getoond, drukt u op de Enter-toets.

7. Voer een programmatijd in.

Zie stap 5 op pagina 13.

8. Begin met oefenen.

Tijdens hartslagprogramma's, toont de matrix een hartslagafbeelding. Elke keer als een hartslag wordt gedetecteerd, verschijnt een aanvullende piek op de matrix.



Het programma is in onderdelen ingedeeld. Er wordt een doelhartslag geprogrammeerd voor elk segment.

Let op: Als u een constante hartslagprogramma heeft geselecteerd, wordt dezelfde doelhartslaginstelling geprogrammeerd voor alle segmenten.

Aan het einde van elk segment, klinkt een toon en zal de weerstand van de pedalen indien nodig automatisch wijzigen, om uw hartslag dichterbij de doelhartslaginstelling voor het volgende segment te krijgen. Het programma zal zo doorgaan totdat het laatste segment voltooid is.

Tijdens het programma kunt u de weerstand van de pedalen veranderen door op de Weerstandstoetsen [RESISTANCE] + en – te drukken, of op de QuickTouch Weerstandstoetsen [QUICKTOUCH RESISTANCE]. Als het huidige segment echter eindigt, zal de weerstand automatisch indien nodig wijzigen om uw hartslag dichterbij de doelhartslaginstelling voor het volgende segment te brengen.

Let op: Elk hartslagprogramma eindigt met een afkoelingsperiode van twee minuten. Tijdens deze periode kan het weerstandsniveau niet worden gewijzigd.

Als uw hartslag niet wordt gevonden tijdens het programma, dan knipperen de letters *PLS* in de hoofddisplay en kan de weerstand van de pedalen automatisch verminderen. Als dit gebeurt, raadpleegt u de meegeleverde instructies bij de hartslagmonitor.

9. Volg uw vorderingen op de hoofddisplay.

Zie DE HOOFFDDISPLAY op pagina 10.

10. Als u klaar bent met het gebruik van de elliptische trainer gaat het bedieningspaneel automatisch uit of in de stilstand.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL UITZETTEN op pagina 9.

HET INTERVALPROGRAMMA GEBRUIKEN

Het intervalprogramma wijzigt automatisch de weerstand van de pedalen om een serie heuvels te simuleren als het u door een effectieve intervaltrainingsoefening begeleidt.

1. Steek het stroomsnoer in en begin met trappen om het bedieningspaneel te activeren.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL ACTIVEREN op pagina 9.

2. Kies het intervalprogramma.

Druk op de toets Interval [INTERVAL] om het intervalprogramma te selecteren. De indicator op de toets zal oplichten en het woord *INTERVAL* verschijnt een moment in de hoofddisplay.

3. Voer uw leeftijd in.

Zie stap 3 op pagina 13.

4. Voer uw gewicht in.

Zie stap 4 op pagina 13.

5. Voer een programmatijd in.

Zie stap 5 op pagina 13.

6. Voer een maximale weerstandinstelling in.

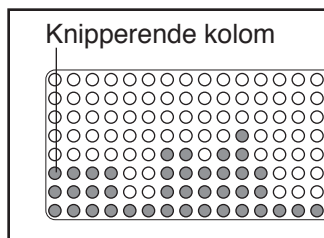
Vervolgens verschijnen de woorden *MAX RESIST* en de maximale weerstandinstelling van het programma in de hoofddisplay. Indien u de maximale weerstandinstelling wilt wijzigen, drukt u op de toetsen + en – naast de Enter-toets [ENTER]. (Let op: Indien de maximale weerstandinstelling is verhoogd, zal ook het intensiteitsniveau van het programma zijn verhoogd.) Als de gewenste maximale weerstandinstelling wordt getoond, drukt u op de Enter-toets.

7. Voer het gewenste aantal heuvels in voor het programma.

Vervolgens verschijnen de woorden *NUMBER HILLS* en het aantal heuvels dat het programma wil simuleren in de hoofddisplay. Indien u het aantal heuvels wilt wijzigen drukt u op de toetsen + en – naast de Enter-toets. Als het gewenste aantal heuvels wordt getoond, drukt u op de Enter-toets.

8. Begin met oefenen.

Het programma is in onderdelen ingedeeld. Voor elk segment is één weerstandinstelling geprogrammeerd. Let op: Dezelfde weerstandinstelling kan voor meerdere opeenvolgende segmenten ingeprogrammeerd zijn.



Tijdens het programma toont de matrix uw vooruitgang en de weerstandinstellingen van het programma. Tijdens het eerste segment van het programma knippert de linkerkolom van de matrix. Tijdens de laatste vier seconden van het eerste segment, knippert ook de kolom aan de rechterkant. Indien de weerstand van de pedalen op het punt staat om te wijzigen, zal er een reeks tonen te horen zijn en knippert de weerstandinstelling in de hoofddisplay. Als het eerste segment eindigt, zal de kolom rechts blijven knipperen en zal de weerstand van de pedalen automatisch wijzigen als een andere weerstandinstelling wordt geprogrammeerd voor het volgende segment. Let op: Indien alle indicatoren in de knipperende kolom branden, *kunnen de indicatoren in alle kolommen tijdelijk omlaag verschuiven*.

Aan het einde van elk segment, klinkt een toon en zal de kolom rechts knipperen en de weerstand van de pedalen automatisch wijzigen als een andere weerstandinstelling wordt geprogrammeerd voor het volgende segment. Indien u de eerste acht minuten van het programma heeft voltooid, blijft dezelfde kolom knipperen en *alle kolommen van de indicatoren verschuiven één stand naar links*. De kolommen van de indicatoren blijven naar links verschuiven aan het eind van elk segment, tot het laatste segment van het programma in de meest rechtse kolom van de matrix wordt getoond. *De volgende kolom rechts begint te knipperen aan het eind van elk segment tot het programma is voltooid*.

Tijdens het programma kunt u de weerstand van de pedalen veranderen door op de Weerstandtoetsen [RESISTANCE] + en – te drukken, of op de QuickTouch Weerstandtoetsen [QUICKTOUCH RESISTANCE]. Wanneer het huidige segment echter voltooid is zal de weerstand zich automatisch aan het volgende segment

aanpassen als hiervoor een andere weerstandinstelling is geprogrammeerd. Let op: Het programma eindigt met een afkoelingsperiode van twee minuten. Tijdens deze periode kan het weerstandsniveau niet worden gewijzigd.

9. Volg uw vorderingen op de hoofddisplay.

Zie HET HOOFFDDISPLAY op pagina 10.

10. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie DE HARTSLAGMONITOR op pagina 11.

11. Als u klaar bent met het gebruik van de elliptische trainer gaat het bedieningspaneel automatisch uit of in de stilstand.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL UITZETTEN op pagina 9.

HET PLATEAUPROGRAMMA GEBRUIKEN

Tijdens het plateauprogramma zal de weerstand van de pedalen geleidelijk toenemen, constant blijven gedurende verschillende segmenten en dan weer geleidelijk afnemen.

1. Steek het stroomsnoer in en begin met trappen om het bedieningspaneel te activeren.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL ACTIVEREN op pagina 9.

2. Kies het plateauprogramma.

Druk op de toets Plateau [PLATEAU] om het plateauprogramma te selecteren. De indicator op de toets zal oplichten en het woord *PLATEAU* verschijnt een moment in de hoofddisplay.

3. Voer uw leeftijd in.

Zie stap 3 op pagina 13.

4. Voer uw gewicht in.

Zie stap 4 op pagina 13.

5. Voer een maximale weerstandinstelling in.

Zie stap 6 op pagina 16.

6. Voer een programmatijd in.

Zie stap 5 op pagina 13.

7. Begin met oefenen.

Zie stap 8 op pagina 17.

8. Volg uw vorderingen op de hoofddisplay.

Zie HET HOOFDDISPLAY op pagina 10.

9. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie DE HARTSLAGMONITOR op pagina 11.

10. Als u klaar bent met het gebruik van de elliptische trainer gaat het bedieningspaneel automatisch uit of in de stilstand.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL UITZETTEN op pagina 9.

HET HEUVELS, HELLINGEN, OF ALLE TERREINENPROGRAMMA GEBRUIKEN

Tijdens het heuvelprogramma zal de weerstand van de pedalen geleidelijk toenemen en dan weer geleidelijk afnemen. Het aantal keren dat de weerstand toeneemt en afneemt hangt af van de maximale weerstandinstelling en het intensiteitsniveau dat u selecteert.

Tijdens het hellingenprogramma zal de weerstand van de pedalen toenemen en dan weer afnemen. Het aantal keren dat de weerstand toeneemt en afneemt hangt af van de maximale weerstandinstelling en het intensiteitsniveau dat u selecteert.

Tijdens het alle terreinenprogramma zal de weerstand van de pedalen scherp toenemen en dan weer herhaaldelijk scherp afnemen. Het aantal keren dat de weerstand toeneemt en afneemt hangt af van de maximale weerstandinstelling en het intensiteitsniveau dat u selecteert.

1. Steek het stroomsnoer in en begin met trappen om het bedieningspaneel te activeren.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL ACTIVEREN op pagina 9.

2. Selecteer het gewenste programma.

Druk op de toets Heuvels, Hellingen of Alle Terreinen [FOOTHILLS, PEAKS, ALL-TERRAIN]. De indicator op de toets zal oplichten en de woorden *FOOTHILLS*, *PEAKS*, of *ALL-TERRAIN* verschijnen een moment in de hoofddisplay.

3. Voer uw leeftijd in.

Zie stap 3 op pagina 13.

4. Voer uw gewicht in.

Zie stap 4 op pagina 13.

5. Voer een programmatijd in.

Zie stap 5 op pagina 13.

6. Voer een maximale weerstandinstelling in.

Zie stap 6 op pagina 16.

7. Voer een intensiteitsniveau in.

Vervolgens verschijnt het woord *INTENSITY* en de maximale intensiteitsinstelling van het programma in de hoofddisplay. Druk op de toetsen + en – naast de Enter-toets [ENTER] om niveau 1 (voor een oefening met lage intensiteit), niveau 2 (voor een oefening met gemiddelde intensiteit), of niveau 3 (voor een oefening met een hoge intensiteit) te selecteren. Druk dan op de Enter-toets.

8. Begin met oefenen.

Zie stap 8 op pagina 17.

9. Volg uw vorderingen op de hoofddisplay.

Zie HET HOOFDDISPLAY op pagina 10.

10. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie DE HARTSLAGMONITOR op pagina 11.

11. Als u klaar bent met het gebruik van de elliptische trainer gaat het bedieningspaneel automatisch uit of in de stilstand.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL UITZETTEN op pagina 9.

DE ONDERHOUDSMODUS GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel heeft een onderhoudsmodus waarmee u gebruiksinformatie kunt zien en de standaard instellingen kunt inzien en wijzigen. Volg de stappen hieronder voor het gebruik van de onderhoudsmodus.

1. **Steek het stroomsnoer in en begin met trappen om het bedieningspaneel te activeren.**

Zie HET BEDIENINGSPANEEL ACTIVEREN op pagina 9.

2. **Houd de toets Wissen [CLEAR] en de Enter-toets [ENTER] tegelijkertijd ingedrukt gedurende een paar seconden om de onderhoudsmodus te selecteren.**

Als de onderhoudsmodus is geselecteerd, zal het woord *MAINTENANCE MODE* eventjes in de hoofddisplay verschijnen.

3. **Bekijk het totale aantal uren dat de elliptische trainer is gebruikt.**

Wanneer het woord *MAINTENANCE MODE* verdwijnt, toont de hoofddisplay het totale aantal uren dat de elliptische trainer is gebruikt.

4. **Druk op de Enter-toets en bekijk de totale afgelegde afstand op de elliptische trainer.**

Als de toets is ingedrukt, zal de hoofddisplay de totale afgelegde afstand op de elliptische trainer weergeven.

5. **Druk wederom op de Enter-toets en stel een maximale programmatijd in voor de programma's.**

De maximale programmatijd voor de programma's kan duren van 10 minuten tot 90 minuten. Om de maximale programmatijd te wijzigen, drukt u op de toetsen + en – naast de Enter-toets.

6. **Druk opnieuw op de Enter-toets en selecteer een taal voor de hoofddisplay.**

De hoofddisplay kan tekstberichten weergeven in het Engels, Internationaal Engels, Duits, Spaans, Italiaans of Frans. Om de taal te wijzigen, drukt u op de toetsen + en – naast de Enter-toets.

7. **Druk dan opnieuw op de Enter-toets om het gewenste meetsysteem te kiezen.**

Het bedieningspaneel kan gegevens weergeven via het Engelse systeem (mijlen en ponden) of het metrische systeem (kilometers en kilo's). Om het meetsysteem te wijzigen, drukt u op de toetsen + en – naast de Enter-toets.

8. **Druk opnieuw op de Enter-toets en stel de tijdsduur in die zal verstrijken voordat het bedieningspaneel uitgaat of in stilstaat.**

Als de elliptische trainer wordt gebruikt zonder stroomsnoer en als de pedalen gedurende korte tijd niet bewegen, dan gaat het bedieningspaneel automatisch uit.

Als de elliptische trainer wordt gebruikt met een stroomsnoer, en als de pedalen gedurende korte tijd niet bewegen, gaat het bedieningspaneel in stilstand en rollen de woorden *PLEASE SELECT PROGRAM TO BEGIN* over de hoofddisplay.

Druk op de toetsen + en – naast de Enter-toets en stel de tijdsduur in die zal verstrijken voordat het bedieningspaneel uitgaat of in stilstaat. De tijdsduur kan liggen tussen 15 seconden en twee minuten.

9. **Houd de toets Wissen en de Enter-toets tegelijkertijd ingedrukt gedurende een paar seconden om de onderhoudsmodus te verlaten.**

Houd de toets Wissen en de Enter-toets tegelijkertijd ingedrukt gedurende een paar seconden om de onderhoudsmodus te verlaten.

ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

De meeste problemen kunnen met de onderstaande eenvoudige stappen worden opgelost. Zoek het symptoom dat van toepassing is en volg de vermelde stappen. Als u verdere hulp nodig heeft, raadpleegt u de achterkant van deze handleiding.

WEKELIJKS ONDERHOUD

Controleer regelmatig of alle externe onderdelen nog goed vast zitten. Reinig de elliptische trainer met een klein beetje milde allesreiniger op een 100% katoenen doekje. Bij het reinigen van de elliptische trainer dient u speciaal te letten op het spoor en de wielen. Verwijder alle vuil van het spoor. Reinig de pedaalkapjes met een zachte nylonborstel. **Gebruik geen reinigers die zuurmiddelen bevatten. Dit zal uw garantie ongeldig maken. Sproei nooit reinger direct op de elliptische trainer.**

PROBLEMEN OPLOSSEN

1. SYMPTOOM: DE ELLIPTISCHE TRAINER STAAT NIET WATERPAS

Als de elliptische trainer schommelt tijdens gebruik, raadpleegt u DE ELLIPTISCHE TRAINER VERPLAATSEN EN NIVELLEREN op pagina 7.

2. SYMPTOOM: HET BEDIENINGSPANEEL TOONT NIET DE GEWENSTE SYSTEEMMETING

Het bedieningspaneel kan gegevens weergeven via het Engelse systeem (mijlen en ponden) of het metrische systeem (kilometers en kilo's). Om het meetsysteem te wijzigen, kijkt u naar stap 7 op pagina 19.

3. SYMPTOOM: DE HARTSLAGMONITOR FUNCTIONEERT NIET NAAR BEHOREN

Als de handgreep van de hartslagmonitor niet goed werkt, raadpleegt u DE HARTSLAGMONITOR op pagina 11.

4. SYMPTOOM: DE PEDAALSCHIJF WRIJFT LANGS DE SCHERMEN

Indien een pedaalschijf langs een scherm wrijft, dient u de montageschroeven van het scherm los te maken en het scherm iets te verplaatsen tot de pedaalschijf niet meer wrijft. Maak de montageschroeven van het scherm weer vast.

5. SYMPTOOM: DE PEDAALWIELEN PIEPEN

Indien de pedaalschijf langs een scherm wrijft, dient u de montageschroeven van het scherm los te maken en het scherm iets te verplaatsen tot de pedaalschijf niet meer wrijft. Maak de montageschroeven van het scherm weer vast.

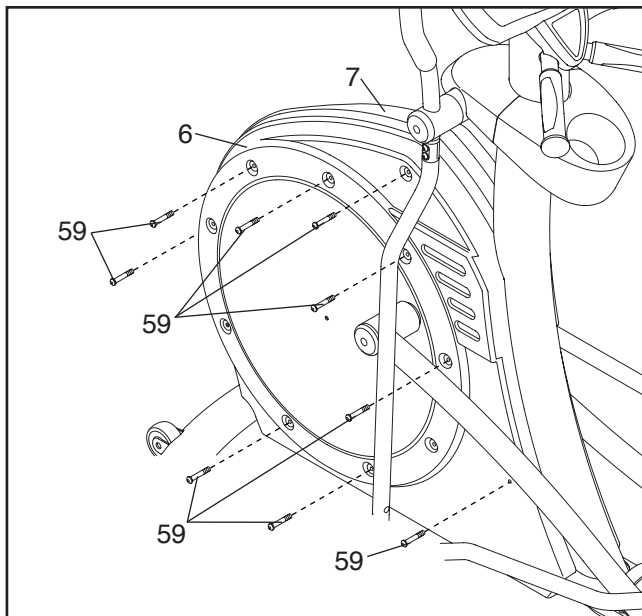
6. SYMPTOOM: HET BEDIENINGSPANEEL GAAT UIT ZODRA DE GEBRUIKER STOPT MET TRAPPEN

Indien het bedieningspaneel uitgaat zodra de gebruiker stopt met trappen, is de accu niet volledig meer opgeladen. Hoe langer de elliptische trainer wordt gebruikt, hoe langer de accu opgeladen blijft. Indien het symptoom aanhoudt, dient u direct contact op te nemen met de klantenservice (zie de achterzijde van deze handleiding).

7. SYMPTOOM: DE PEDALEN SLIPPEN OF GEVEN EEN KRACHTSTOOT BIJ ELKE WENTELING

Indien de pedalen slippen bij de krachtstoot dan slipt de aandrijfriem. U zult de spanning van de aandrijfriem moeten aanpassen. Verwijder de negen 1/4" x 3/4" Schroeven met Platte Kop (59) van het Linkerscherm (6), en draai het Linkerscherm naar de kant.

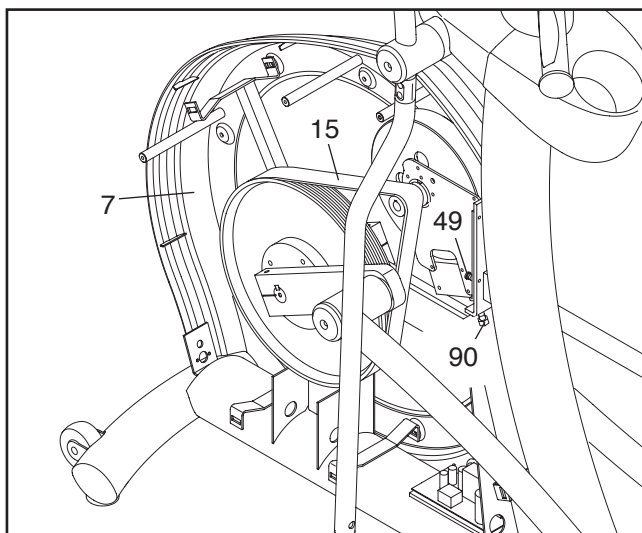
Verwijder het Rechterscherf (7) op dezelfde wijze.



Let op: Voor de duidelijkheid, de linkerpedaalschijf is niet afgebeeld. Draai de pedaalschijf tot de Aandrijfriem (15) toegankelijk is.

Draai de vier 1/4" x 3/8" Kapschroeven (49) los [slechts één kant is afgebeeld].) Draai de Spanningsbout (90) een kwartslag tot de Aandrijfriem (15) stopt met slippen. Maak de vier 1/4" x 3/8" Kapschroeven weer vast en maak het Linkerscherm vast met de negen 1/4" x 3/4" Schroeven met Platte Kop (59).

Maak het Rechterscherf (7) op dezelfde wijze vast.



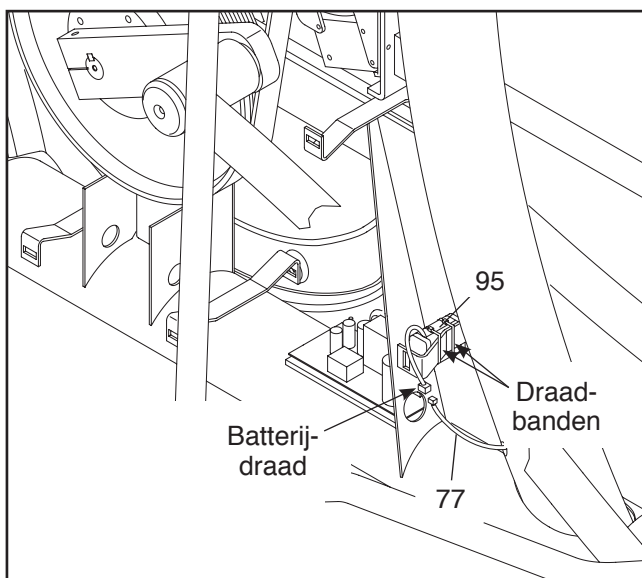
DE ACCU VERVANGEN

Indien u de Accu (95) vervangt, raadpleegt u de paragraaf bovenaan deze pagina en draait u het Linkerscherm naar de zijkant.

Vervolgens zoekt u de Accu (95). Maak de draad van de batterij los van het Onderste Batterijdraad (77). Snijd de draden door en gooi de Accu weg volgens de plaatselijke regelgeving.

Doe deze stap in omgekeerde volgorde om de nieuwe Accu (95) te bevestigen.

Zie de paragraaf bovenaan deze pagina en maak het linkerscherm weer vast.



RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

⚠ WAARSCHUWING:

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

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

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

INTENSITEIT VAN OEFENINGEN

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

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

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

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

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

RICHTLIJNEN VOOR EEN TRAINING

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

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

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

FREQUENTIE VAN DE OEFENINGEN

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

LIJST MET ONDERDELEN

MODELNR. FMEL4255P-INT.0 R1111A

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Onderstel	49	4	1/4" x 3/8" Kapschroef
2	1	Staander	50	2	1/2" x 2 Schroef met Platte Kop
3	1	Kap van het Spoor	51	2	#4 Slotmoer
4	1	Spoor	52	4	#8 x 3/4" Schroef
5	2	Pedaalschijf	53	4	#8 x 1/4" Nylon Schroef
6	1	Linkerscherm	54	14	#10 x 3/8" Pedaalschroef
7	1	Rechterscherm	55	6	3/8" x 5/8" Schouderschroef
8	1	Stap	56	4	1/4" x 3/4" Asschroef
9	2	Spoorkap	57	2	#4 x 1/2" Schroef
10	4	3/8" Nylon Slotmoer	58	4	#10 x 3/4" Schroef
11	1	Rechter Pedaalarm	59	32	1/4" x 3/4" Schroef met Platte Kop
12	1	Linker Pedaalarm	60	2	5/16" Slotmoer
13	1	Rechter Pedaal	61	2	5/16" x 3 1/2" Dopschroef
14	1	Linker Pedaal	62	4	3/8" x 3/4" Kapschroef
15	1	Aandrijfriem	63	4	3/8" x 3" Schroef
16	1	As van de Handleuning	64	2	Lang Schermtussenstuk
17	2	Arm van de Handleuning	65	2	Sleutel
18	2	3/8" Inbusmoer	66	4	Astussenring
19	1	Linker Armhendel	67	14	#10 Tussenring
20	1	Rechter Armhendel	68	2	1/4" Pedaaltussenring
21	1	Rechter Pedaalkap	69	4	#6 x 1" Schroef
22	1	Linker Pedaalkap	70	2	1/2" Slotmoer
23	2	Handleuningschuimrubber	71	4	Standoff
24	2	Tussenstuk voor de Armhendel	72	2	3/8" Slotmoer
25	1	Katrol	73	1	Kort Schermtussenstuk
26	1	Accessoireshouder	74	1	Stroomsnoer (uitsluitend TV-bedieningspaneel)
27	1	Kap van de Staander	75	1	Stroomvoorziening (uitsluitend TV-bedieningspaneel)
28	2	Stelschroef	76	1	Jumperdraad van de Hartslagmonitor
29	1	Beschermingskapje van de Staander	77	1	Onderste Batterijdraad
30	1	Generator	78	1	Bovenste Batterijdraad
31	2	Wiel	79	1	Bovenste Draad van het Bedieningspaneel
32	1	Besturingspaneel	80	1	Onderste Draad van het Bedieningspaneel
33	2	Handgreep van de Hartslagsensor	81	1	Spiraaldraad van de Generator
34	4	Handgreep van het Inzetstuk	82	1	Draad van de Elektromagneet
35	4	Contact	83	2	Crankarm
36	4	Stelpoot	84	4	1/4" Platte Tussenring
37	2	Voet	85	4	3/8" Stertussenring
38	2	Pedaalwiel	86	4	#10 Stertussenring
39	2	Kapje van de Handleuning	87	2	3/8" x 2 3/4" Schouderbout
40	2	Ring van de Handleuning	88	1	Besturingsbedieningspaneel
41	4	Askap	89	1	Displaybedieningspaneel
42	14	Lager	90	1	Spanningsbout
43	4	Bus van de Armhendel	91	1	Schuim van de Accessoirehouder
44	2	Tussenstuk	92	7	#8 x 1/2" Schroef met Platte Kop
45	4	Borgring	93	4	Wieltussenstuk
46	4	Wielager			
47	6	#10 x 1" Schroef van het Bedieningspaneel			
48	4	3/8" x 1 1/4" Schroef met Platte Kop			

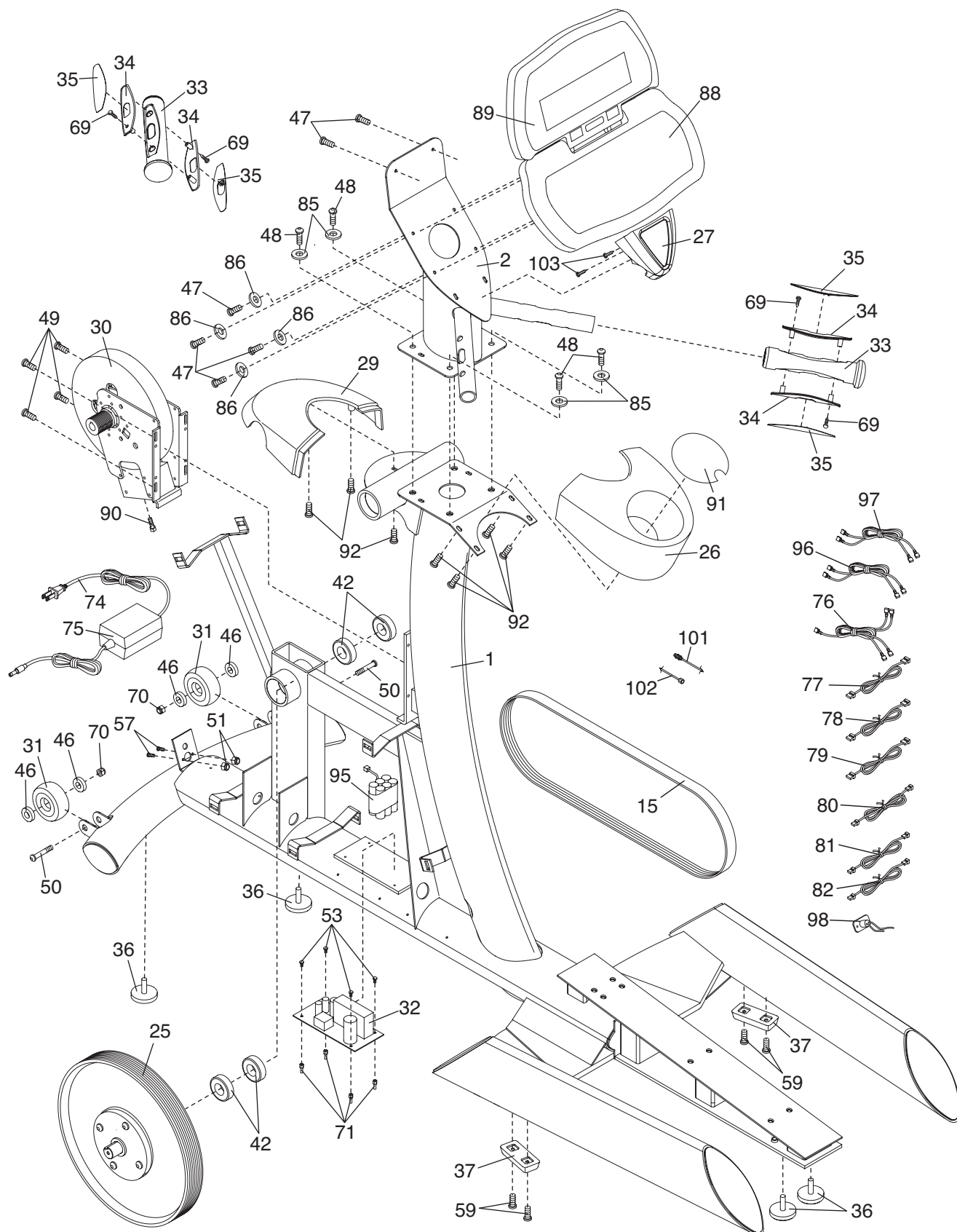
Nr. Aant. Beschrijving

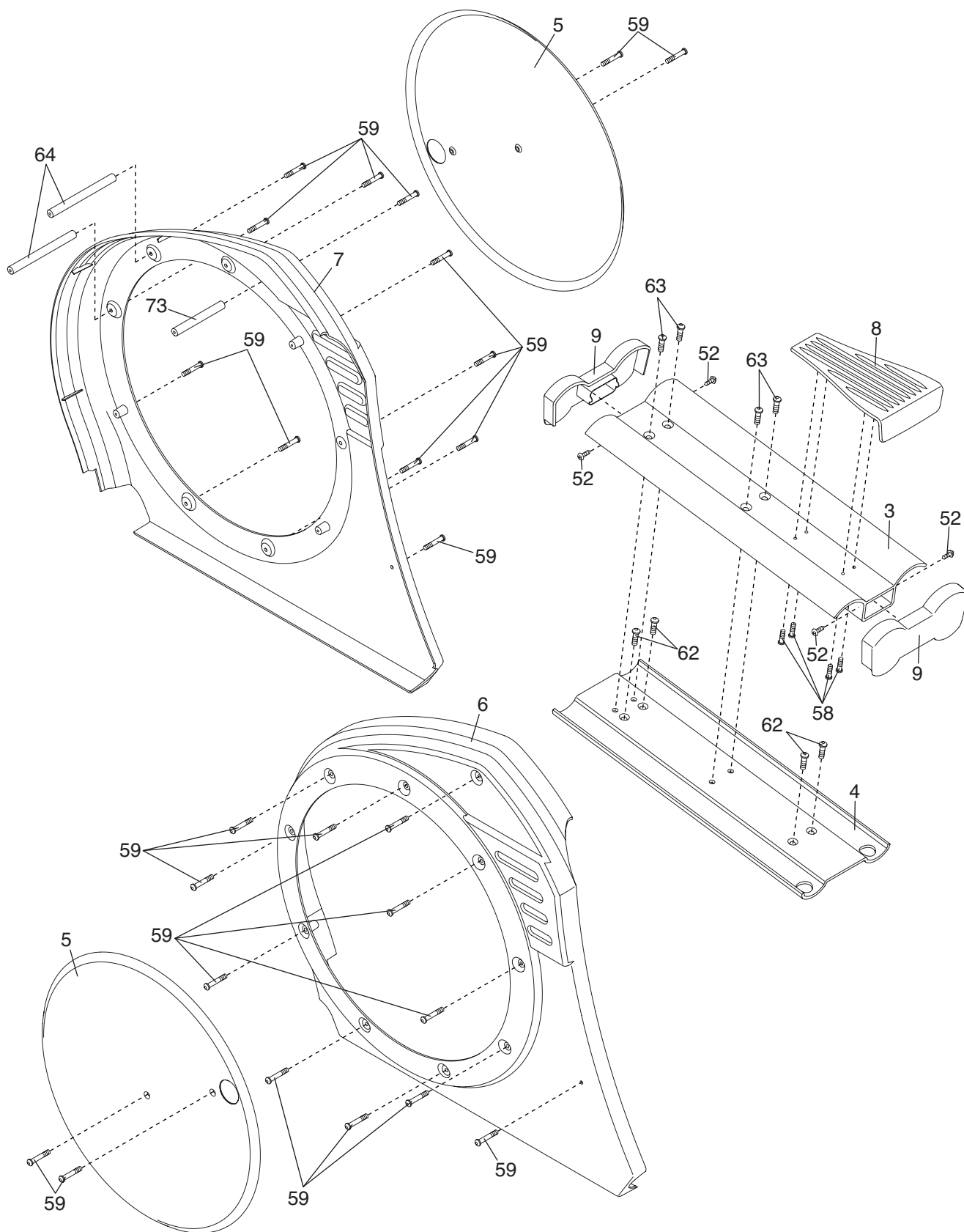
94	4	Gebogen Tussenring
95	1	Accu
96	1	Onderste Stroomdraad
97	1	Bovenste Stroomdraad
98	1	Stroomaanvoerdraad
99	4	Pedaallager
100	2	Nylon Tussenring
101	1	Bovenste CATV-kabel

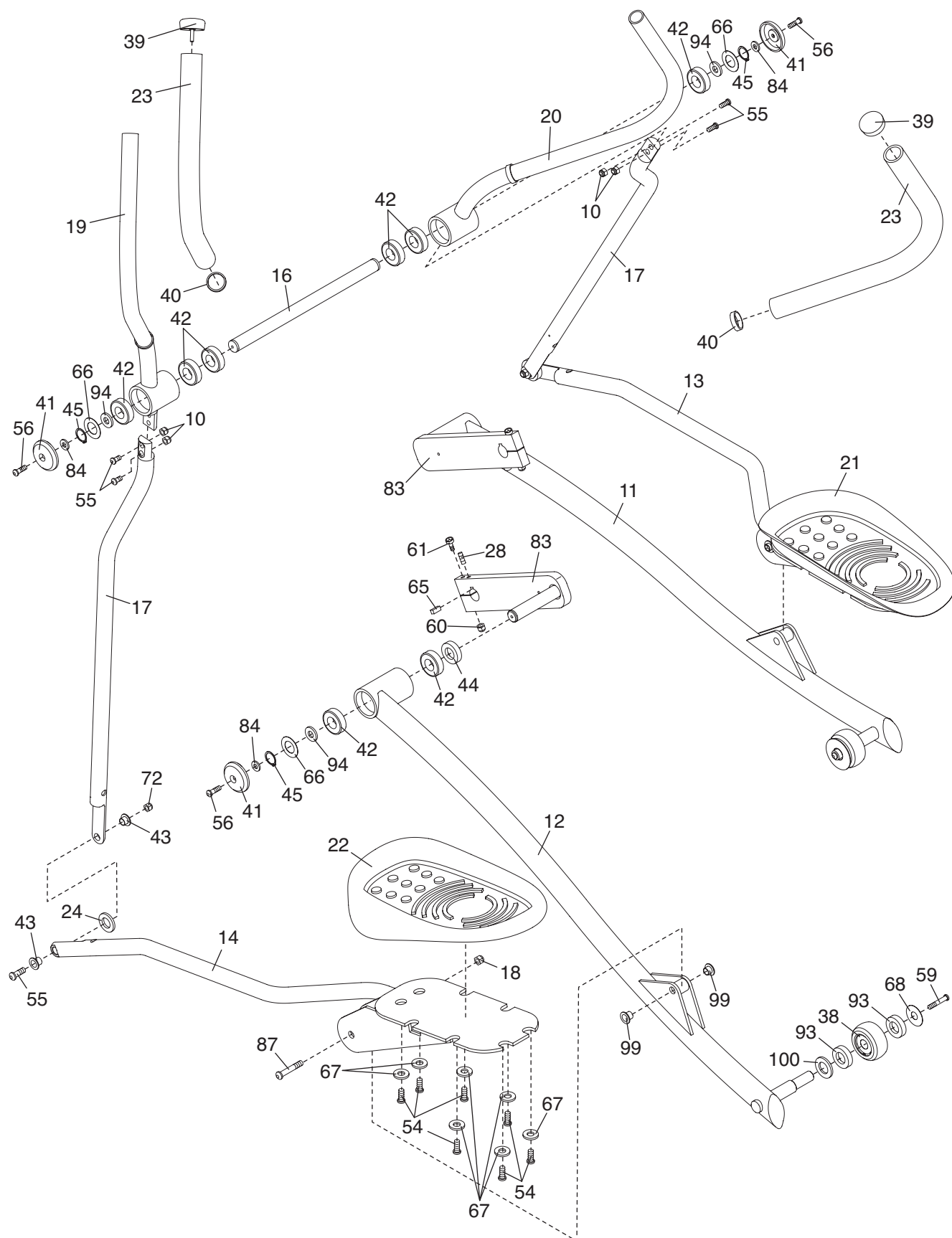
Nr. Aant. Beschrijving

102	1	Onderste CATV-kabel
103	2	#8 x 3/8" Schroef
*	—	#10 x 1/2" Achterschroef van het
		Bedieningspaneel
*	—	Boekrek
*	—	Schermand
*	—	Gebruikershandleiding
*	—	Montagehulpstuk

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







HOE CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTENDIENST

Indien u vragen hebt na het lezen van deze handleiding of indien onderdelen beschadigd zijn of ontbreken, neem contact op met de Klantendienst via de telefoonnummers of de adressen die hieronder vermeld staan. **Noteer het modelnummer en serienummer van het apparaat aan en de naam van het product (raadpleeg de kft van deze handleiding) voordat u contact opneemt met Klantendienst. Indien u een vervangend onderdeel bestelt, noteer dan ook het onderdeelnummer en de beschrijving van elk onderdeel (zie de LIJST MET ONDERDELEN en de GEDETAILLEERDE TEKENING achterin deze handleiding).**

Binnen de Verenigde Staten en Canada

Bel: 1-800-201-2109, Maandag.-Vrijdag. 08:00-17:00 MT

Schrijf naar:

FreeMotion Fitness

1500 South 1000 West

Logan, UT 84321-9813

Verenigde Staten

Buiten de Verenigde Staten en Canada

Bel: 001-435-786-3521

Email: intlcustomercare@freemotionfitness.com

RECYCLING INFORMATIE

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

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

