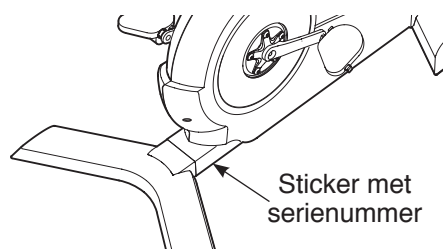


FREEMOTION[®] *upright bike*

Modelnr. FMEX3256P-INT.1
Serienr. _____

Schrijf het serienummer hierboven
voor verdere raadpleging.



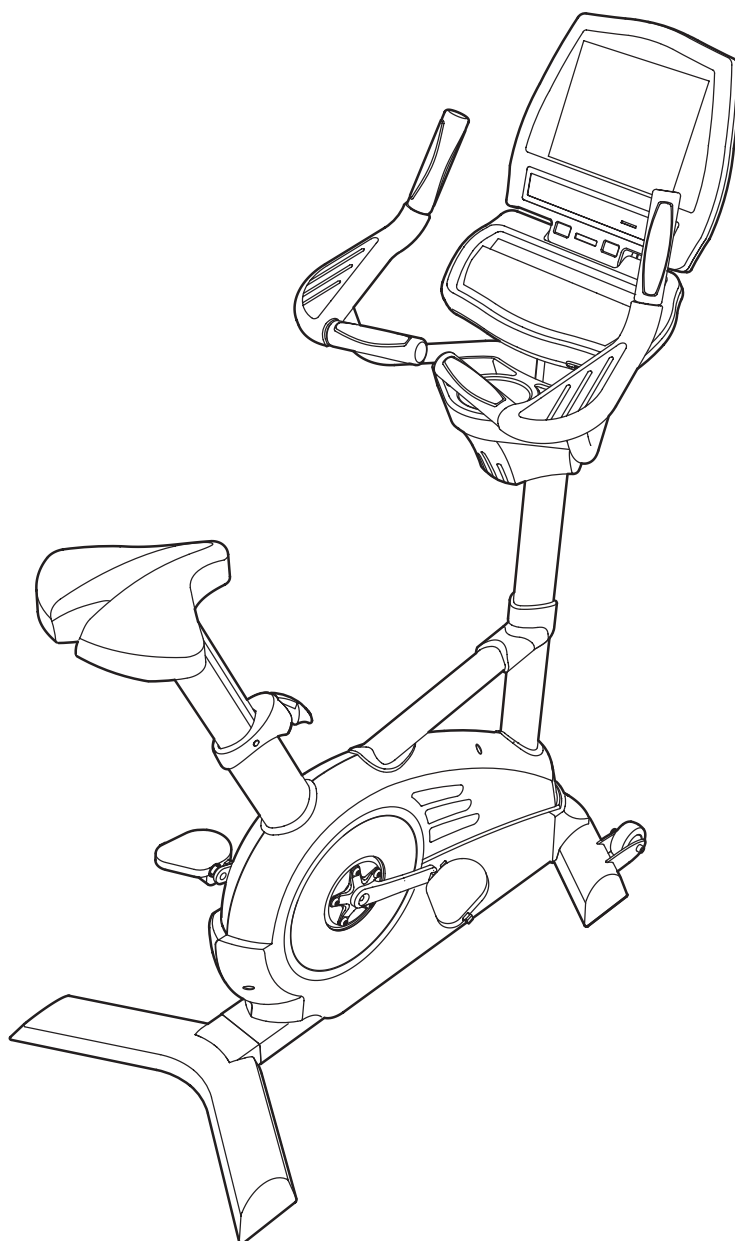
VRAGEN?

Indien u vragen hebt of onder-
delen 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

BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	4
MONTAGE	5
HOE DE OEFENFIETS OP TE STELLEN	7
HOE HET BEDIENINGSPANEEL TE GEBRUIKEN	9
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN	21
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN	22
LIJST MET ONDERDELEN	25
GEDETAILLEERDE TEKENING	26
HOE CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTENDIENST	.Laatste pagina
RECYCLING INFORMATIE	.Laatste pagina

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 trainingsfiets voordat u deze gebruikt. FreeMotion Fitness 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 bijzonder belangrijk voor mensen ouder dan 35 of mensen met gezondheidsproblemen.
2. Gebruik de oefenfiets alleen zoals in deze handleiding beschreven.
3. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om zich ervan te vergewissen dat allen die de oefenfiets gebruiken voldoende op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen.
4. Gebruik de oefenfiets uitsluitend binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats de oefenfiets niet in een garage, op een overdekt terras of bij water.
5. Plaats de oefenfiets op een vlakke ondergrond met een matje onder de oefenfiets om uw vloer of uw vloerbedekking te beschermen. Zorg dat er tenminste 60 cm ruimte rondom de oefenfiets is.
6. Controleer alle (onder)delen regelmatig en draai ze dan goed vast. Vervang versleten onderdelen meteen.
7. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 12 en huisdieren bij de oefenfiets vandaan.
8. Draag de juiste kleding wanneer u de oefenfiets gebruikt. Draag nooit losse kleding die in de oefenfiets verstrikt kan raken. Draag altijd gym schoenen om uw voeten te beschermen.
9. De oefenfiets mag alleen door mensen gebruikt worden die minder dan 159 kilo wegen.
10. Houd tijdens het gebruik van de oefenfiets uw rug recht. Krom uw rug niet.
11. De hartslagmonitor is geen medisch instrument. Bepaalde factoren, zoals beweging van de gebruiker, kunnen de nauwkeurigheid van de hartslagmetingen beïnvloeden. De hartslagmonitor dient slechts om de hartslag globaal te meten, als hulpmiddel bij uw oefeningen.
12. Te veel oefenen kan tot ernstig letsel of tot de dood leiden. Als u tijdens het oefenen pijn voelt of duizelig wordt, dient u onmiddellijk te stoppen en af te koelen.
13. Verander het snoer niet en gebruik geen adapter om het snoer op een verkeerd stopcontact aan te sluiten. Houd het snoer uit de buurt van hete oppervlakken vandaan. Gebruik geen verlengsnoer.

VOORDAT U BEGINT

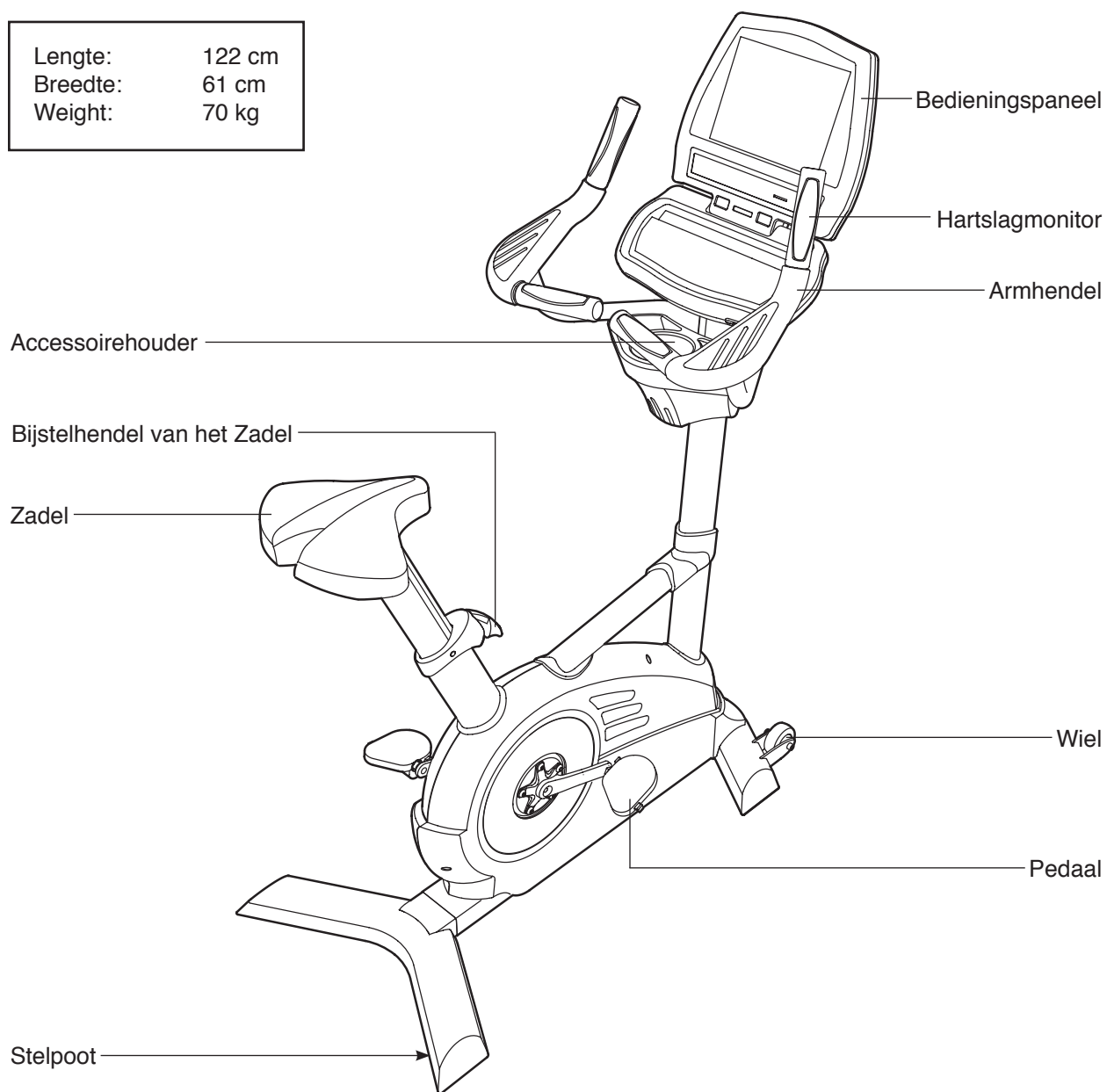
Dank u dat u hebt gekozen voor de revolutionaire FREEMOTION® UPRIGHT BIKE trainingsfiets. Fietsen is een effectieve oefening voor het verbeteren van hart en vaten, het opbouwen van uithoudingsvermogen en het vormgeven aan het gehele lichaam. De UPRIGHT BIKE trainingsfiets biedt een reeks aan indrukwekkende functies die zijn ontwikkeld om uw oefeningen thuis effectiever en leuker te maken.

Lees, voor uw welzijn, deze handleiding zorgvuldig door voor gebruik van de trainingsfiets. 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:	122 cm
Breedte:	61 cm
Weight:	70 kg

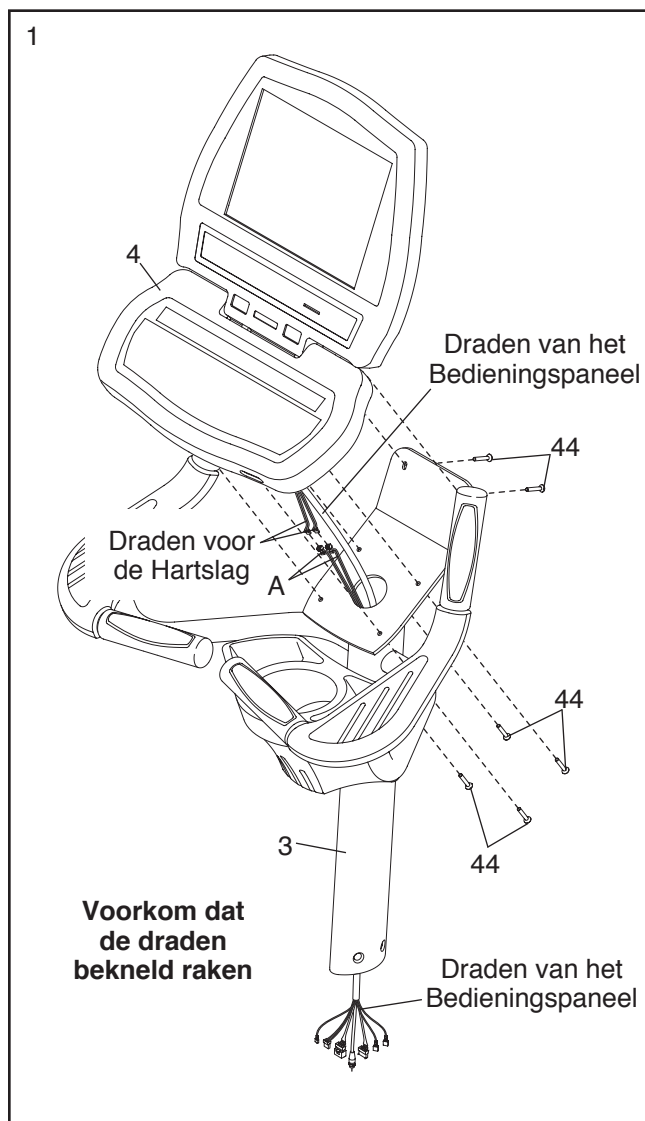


MONTAGE

Montage moet door twee personen uitgevoerd worden. Plaats de oefenfiets op een open plek en verwijder de verpakking. Gooi het verpakkingsmateriaal pas weg nadat u volledig met de montage klaar bent. **Voor de montage heeft u het meegeleverde gereedschap nodig.**

1. Steek de draden van het bedieningspaneel naar beneden door de Staander, terwijl een tweede persoon het Bedieningspaneel (4) bij de Staander (3) houdt zoals afgebeeld. Sluit dan de draden voor de hartslag van het bedieningspaneel aan op de connectoren op de Draad voor de Hartslag (A).

Tip: Zorg ervoor dat de draden niet bekneld raken. Maak het Bedieningspaneel (4) aan de Staander (3) vast met zes Schroeven van het Bedieningspaneel (44).

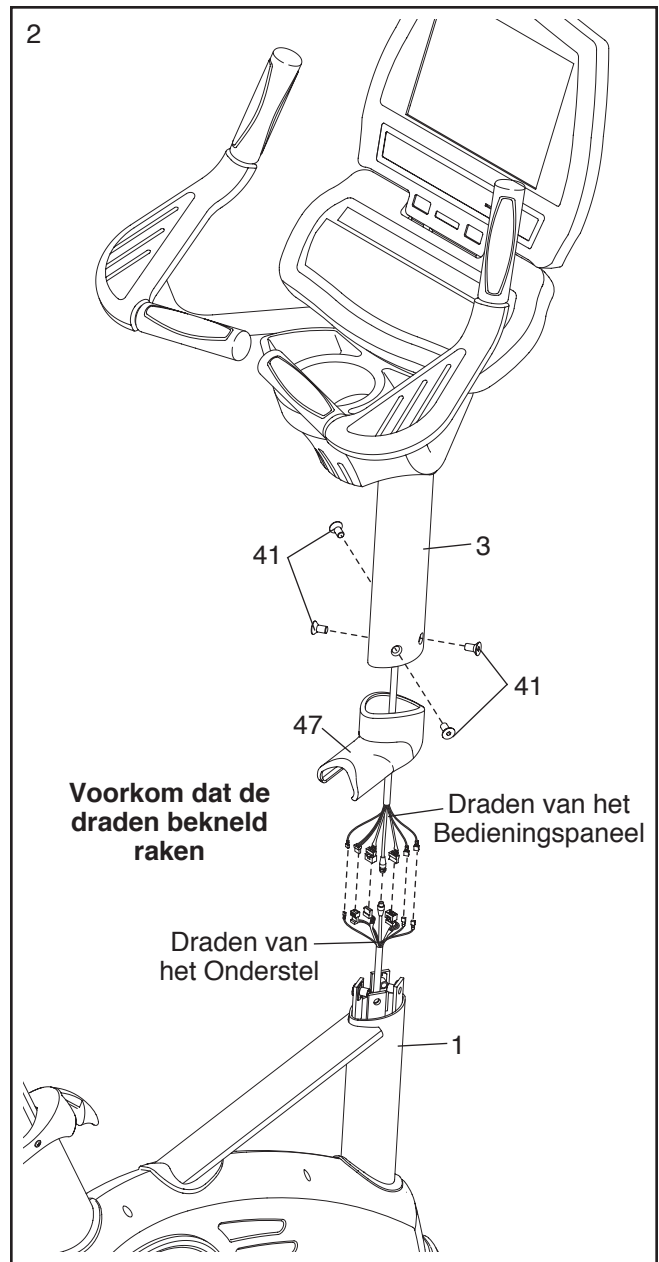


2. Schuif de Kap van de Schroef van de Staander (47) op de Staander (3). **Zorg ervoor dat de Kap van de Schroef van de Staander gedraaid is zoals afgebeeld.** Schuif dan de Kap van de Schroef van de Staander naar boven tot aan de bovenkant van de Staander.

Sluit, terwijl een tweede persoon de Staander (3) bij het Onderstel (1) houdt, de draden van het bedieningspaneel aan op de bij elkaar passende connectoren op de draden van het onderstel.

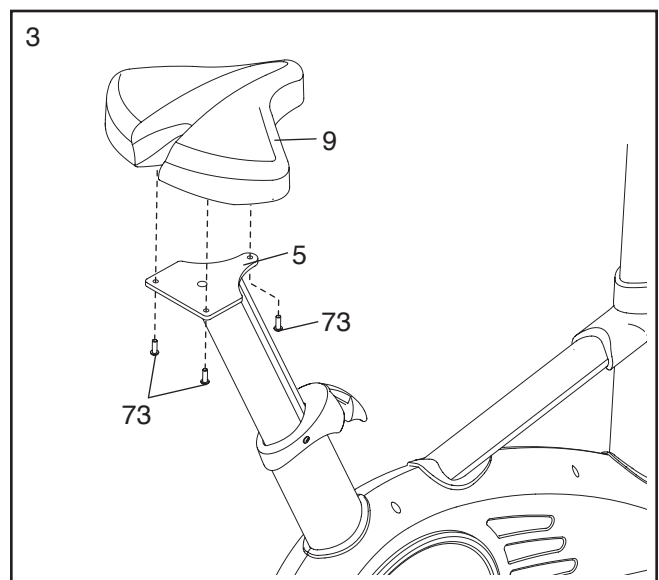
Tip: Zorg ervoor dat de draden niet bekneld raken. Schuif de Staander (3) op het Onderstel (1). Maak de Staander vast met vier Schroeven van de Staander (41).

Schuif dan de Kap van de Schroef van de Staander (47) naar beneden tot aan de onderkant van de Staander (3).



3. Maak het Zadel (9) aan de Buis van het Zadel (5) vast met drie Schroeven van het Zadel (73).

4. **Zorg ervoor dat alle onderdelen van de oefenfiets goed vastgedraaid zijn.** Aandacht: Het kan zijn dat u na voltooiing van de montage onderdelen overhoudt. Leg een matje onder de oefenfiets om uw vloer of de vloerbedekking te beschermen.



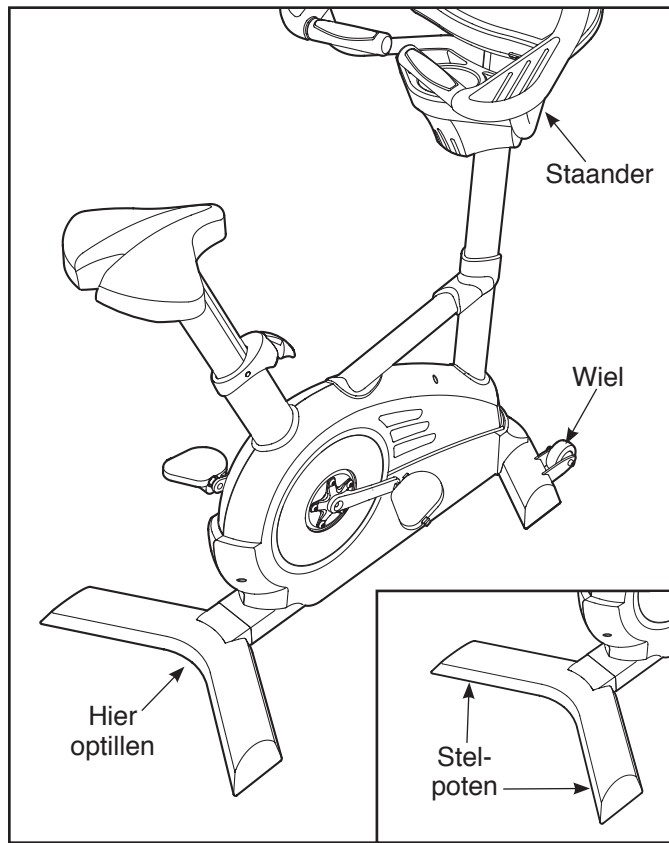
HOE DE OEFENFIETS OP TE STELLEN

HOE DE OEFENFIETS TE VERPLAATSEN EN WATERPAS TE STELLEN

Zorg ervoor dat het snoer uitgetrokken is voordat u de oefenfiets verplaatst.

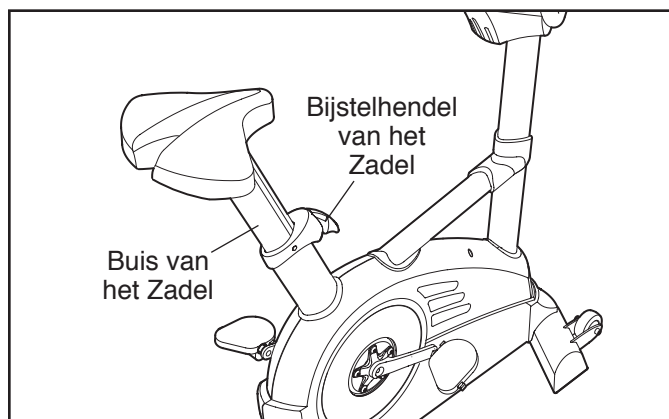
Gezien de afmetingen en de zwaarte van de oefenfiets dient deze door twee personen verplaatst te worden. Houd, terwijl één persoon het aangegeven uiteinde optilt, de staander goed vast en kantel de oefenfiets naar voren totdat deze op de voorste wieltjes rijdt. Verplaats de oefenfiets voorzichtig naar de gewenste plaats en zet hem weer neer. **OPGELET: Wees heel voorzichtig bij het verplaatsen van de oefenfiets om het risico op letsel te verminderen. Probeer de oefenfiets niet over oneffen ondergronden te verplaatsen.**

Als de oefenfiets tijdens gebruik wat wiebelt, draai dan aan de stelpoten onder de achterste en de voorste stabilisator totdat deze niet meer wiebelt.



HOE HET ZADEL BIJ TE STELLEN

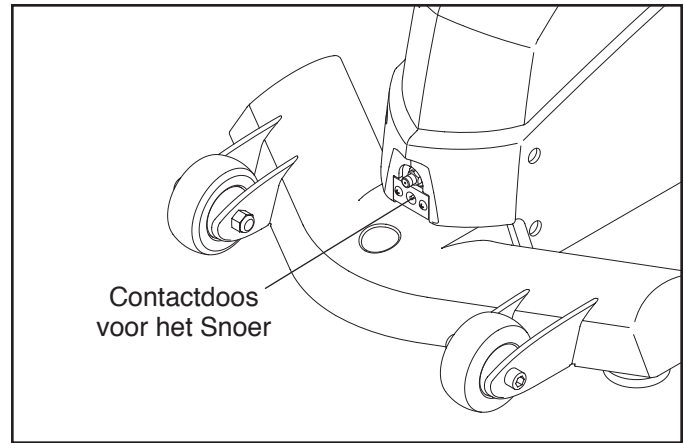
Voor een effectieve oefening moet de zitting op de juiste hoogte staan. Wanneer de pedalen in de laagste stand staan moeten uw knieën tijdens het fietsen wat gebogen zijn. To adjust the height of the seat, lift the seat adjustment handle, slide the seat upward or downward to the desired position, and then release the seat adjustment handle.



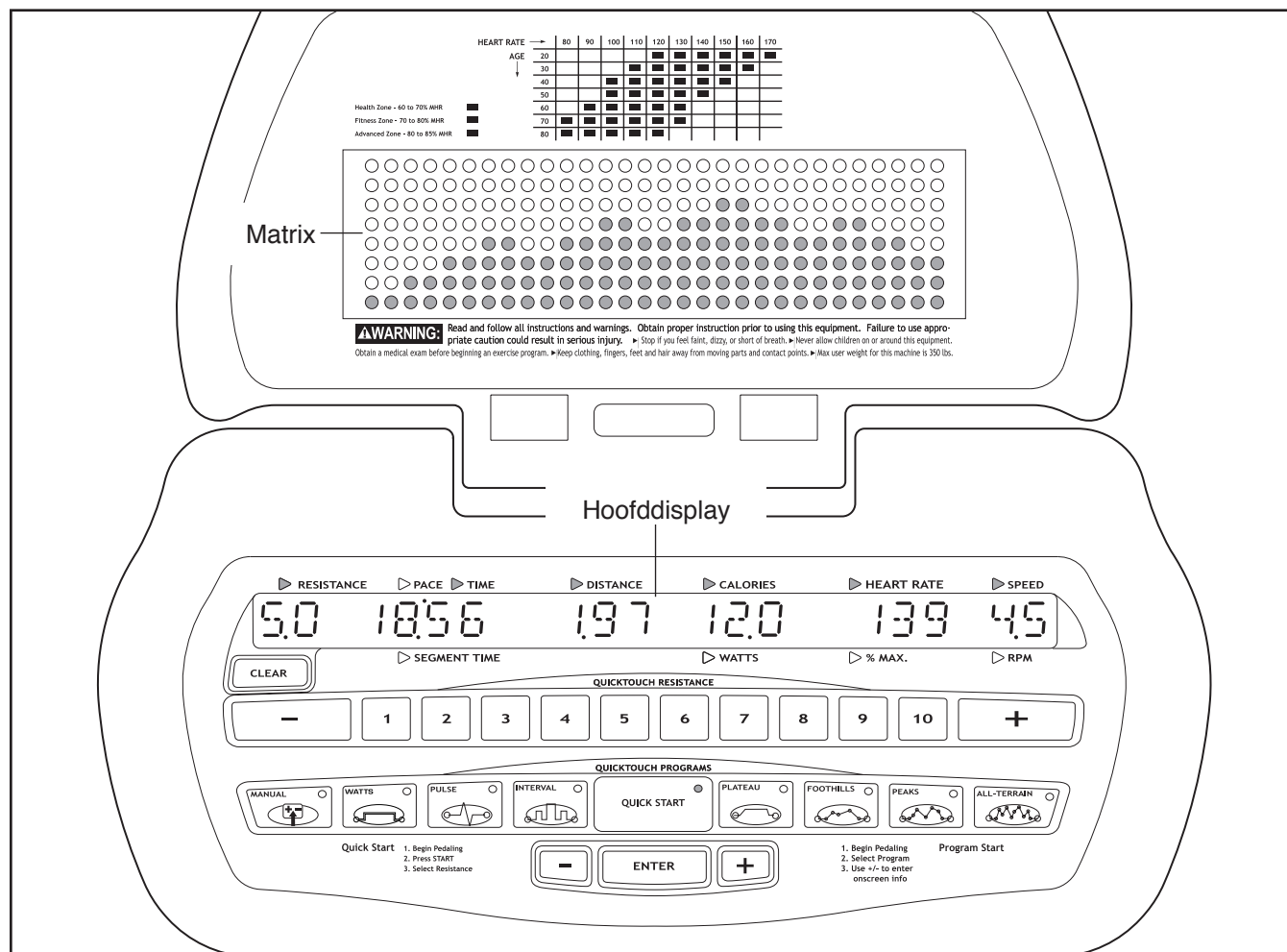
HOE HET SNOER AAN TE SLUITEN

De oefenfiets kan met of zonder het meegeleverde snoer gebruikt worden. Om het snoer te gebruiken moet u eerst een uiteinde van het snoer in de contactdoos aan de voorkant van de oefenfiets steken.

Aandacht: Mocht er een plastic kapje over de contactdoos zitten, verwijder deze dan. Steek het andere uiteinde van het snoer in een stopcontact dat volgens de plaatselijke voorschriften en reglementen geïnstalleerd is.



HOE HET BEDIENINGSPANEEL TE GEBRUIKEN



FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het bedieningspaneel biedt indrukwekkende mogelijkheden die ontworpen zijn om uw workouts doeltreffender en prettiger te maken.

De weerstand van de pedalen kan met de druk op een toets veranderd worden wanneer de snelstart instelling gekozen wordt. Tijdens de workout zal het bedieningspaneel directe feedback over uw oefening geven. U kunt zelfs uw hartslag meten door gebruik te maken van de handgreep met hartslagmonitor.

Het bedieningspaneel heeft tevens een grote keuze aan workout programma's. Elk programma regelt automatisch de weerstand van de pedalen terwijl u door een effectieve workout geleid wordt. Het bedieningspaneel heeft ook twee programma's voor de hartslag die automatisch de weerstand van de pedalen bijstellen om uw hartslag tijdens uw workout bij een na te stre-

ven doel te houden. Aandacht: Om de programma's voor de hartslag te kunnen gebruiken heeft u een aansluitbare Polar® hartslagmonitor (niet meegeleverd) nodig.

Lees eerst het OVERZICHT VAN HET BEDIENINGSPANEEL op bladzijde 10 tot en met 12 voordat u de oefenfiets gebruikt. Zie bladzijde 13 om de snelstart instelling te gebruiken. Zie bladzijde 13 om de handmatige instelling te gebruiken. Zie bladzijde 15 om het watts programma te gebruiken. Zie bladzijde 16 om een programma voor de hartslag te gebruiken. Zie bladzijde 17 om het interval programma te gebruiken. Zie bladzijde 18 om het plateau programma te gebruiken. Zie bladzijde 19 om het programma met de heuvels, de toppen, of met alle soorten terrein te gebruiken. Zie bladzijde 20 om de onderhoudsinstelling te gebruiken.

OVERZICHT VAN HET BEDIENINGSPANEEL

U zult er baat bij hebben als u alle instructies op bladzijde 10 tot en met 12 doorleest voordat u de oefenfiets gebruikt.

HET BEDIENINGSPANEEL ACTIVEREN

De oefenfiets kan met of zonder een stroomsnoer gebruikt worden. Zie HOE HET SNOER AAN TE SLUITEN op bladzijde 8 om de oefenfiets met een snoer te gebruiken.

Begin, om de oefenfiets zonder snoer te gebruiken, eenvoudigweg te trappen met een tempo van rond de 25 omwentelingen per minuut [RPM] of sneller.

De hoofddisplay zal gaan branden, de indicatoren op de toetsen van de Sneltoets [QUICKTOUCH PROGRAMS] Programma's zullen beginnen op te flikkeren, er zal een toon te horen zijn, en de woorden *PLEASE SELECT A PROGRAM TO BEGIN* (kies een programma om te beginnen) zullen langs de hoofddisplay scrollen. Tijdens het trappen zal stroom door een generator geleverd worden, onthoud dat u doorlopend moet trappen bij gebruik van de oefenfiets.

HET BEDIENINGSPANEEL UITZETTEN

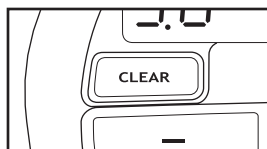
Het bedieningspaneel gaat automatisch uit **wanneer het snoer niet gebruikt wordt** en wanneer de pedalen gedurende een korte tijd niet bewegen.

De woorden *PLEASE SELECT A PROGRAM TO BEGIN* (kies een programma om te beginnen) zullen langs de hoofddisplay scrollen **wanneer een snoer gebruikt wordt** en wanneer de pedalen voor een korte tijd niet bewegen.

Trek het snoer uit het stopcontact wanneer de oefenfiets niet gebruikt wordt.

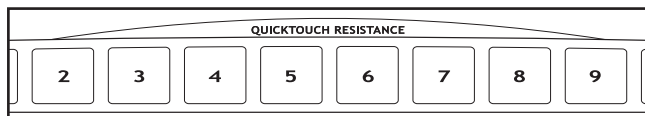
DE TOETSEN

De Uitwissen [CLEAR] toets—Gebruik deze toets om het bedieningspaneel opnieuw in te stellen. Wanneer op deze toets gedrukt wordt dan zal de hoofddisplay opnieuw gereset worden en de woorden *PLEASE SELECT A PROGRAM TO BEGIN* (kies een programma om te beginnen) zullen langs de hoofddisplay scrollen.



Aandacht: Wanneer een programma begint en een ander programma gekozen wordt, dan zal de hoofddisplay niet gereset worden tenzij op de Uitwissen [CLEAR] toets gedrukt wordt voordat het tweede programma gekozen wordt.

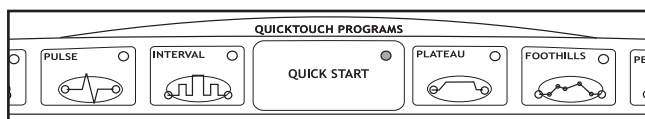
De Sneltoets Weerstandstoets [QUICKTOUCH RESISTANCE]—Deze toetsen regelen de weerstand van de pedalen. Er zijn twintig weerstandsinstellingen van 0,5 tot 10. Met iedere druk op de + of – toets zal de weerstandsinstelling met 0,5 veranderd worden.



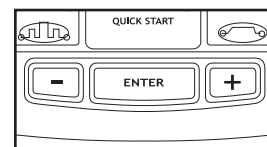
Wanneer op een van de 1 tot 10 genummerde toetsen gedrukt wordt dan zal de overeenkomstige weerstandsinstelling gekozen worden.

Aandacht: Het kan even duren voordat de pedalen de gekozen weerstandsinstelling bereikt.

De Sneltoets [QUICKTOUCH PROGRAMS] Programma's toetsen—Deze toetsen worden gebruikt om de snelstart instelling en de programma's te kiezen.



De Entertoets en + en – toetsen—Gebruik deze toetsen om de informatie in het bedieningspaneel in te voeren.



DE HOOFDDISPLAY

De hoofddisplay zal een stel tekstberichten aangeven om u door uw workouts te geleiden. De hoofddisplay geeft tevens de volgende informatie tijdens het oefenen aan:

Weerstand [RESISTANCE]—De linkerkant van de hoofddisplay zal de weerstandsinstelling van de pedalen aangeven.



Tempo/Tijd/Segmenttijd [PACE/TIME/SEGMENT TIME]—Dit onderdeel van de hoofddisplay zal, wanneer de snelstart instelling gekozen wordt, het traptempo in minuten per mijl of per kilometer en de verlopen tijd aangeven. De display zal iedere paar seconden van het ene getal naar het andere getal overgaan.



Wanneer een programma gekozen wordt zal de hoofddisplay het traptempo, de resterende tijd van het programma, en de resterende tijd van het huidige segment van het programma aangeven.

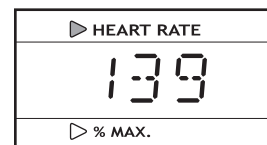
Afstand [DISTANCE]—Dit onderdeel van de hoofddisplay zal de getrapte afstand in mijlen of kilometers aangeven.



Calorieën/Watts [CALORIES/WATTS]—Dit onderdeel van de hoofddisplay zal bij benadering het aantal verbrande calorieën en uw krachtsinspanning in watts aangeven. De display zal iedere paar seconden van het ene getal naar het andere getal overgaan.



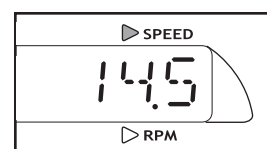
Hartslag/Max % [HEART RATE/% MAX]—Dit onderdeel van de hoofddisplay zal uw hartslag aangeven wanneer u de handgreep met hartslagmonitor of een aansluitbare Polar® hartslagmonitor (niet meegeleverd) gebruikt.



Wanneer een programma voor de hartslag gekozen wordt zal uw hartslag en het overeenkomstige *percentage van uw ingeschatte maximum hartslag* (zie stap 6 op bladzijde 16 voor een uitleg over uw ingeschatte maximum hartslag) aangeven.

De display zal iedere paar seconden van het ene getal naar het andere getal overgaan.

Snelheid/RPM [SPEED/RPM]—De rechterkant van de hoofddisplay zal uw trapsnelheid in mijlen of kilometers per uur, en uw traptempo in omwentelingen per minuut aangeven. De display zal iedere paar seconden van het ene getal naar het andere getal overgaan.

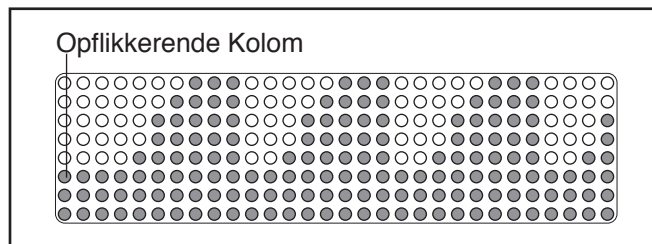


Aandacht: De hoofddisplay kan tekstberichten in elk van de zes talen aangeven (zie stap 6 op bladzijde 20). De hoofddisplay kan tevens de displayinformatie in het Engelse of in het metrische systeem aangeven (zie stap 7 op bladzijde 20).

DE MATRIX

De matrix zal wanneer het interval, plateau, heuvels, toppen of alle soorten terrein programma gekozen wordt een profiel van de weerstandsinstelling aangeven.

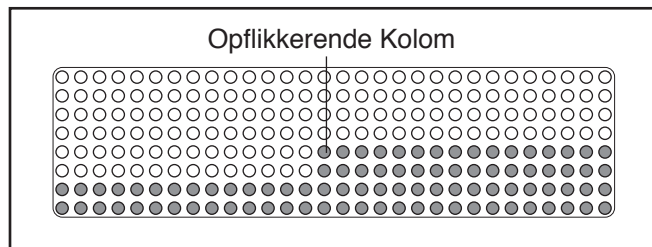
Elk programma is in segmenten verdeeld en elke kolom van de matrix geeft een segment aan. De opflikkerende kolom geeft het huidig segment aan. Aandacht: Als een programma meer dan 30 segmenten heeft dan zal de matrix tot 30 segmenten per keer aangeven.



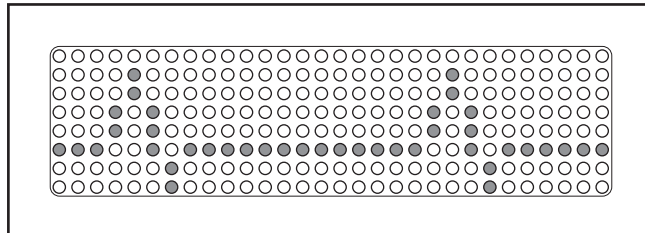
De brandende indicatoren in elke kolom geven de weerstandsinstelling van dat segment in het programma aan. Eén brandende indicator geeft een weerstand van 0,5 of 1 aan, twee brandende indicatoren geven een weerstandsinstelling van 1,5 of 2 aan, drie brandende indicatoren geven een weerstandsinstelling van 2,5 of 3 aan, en zo voorts.

Aandacht: Omdat er acht indicatoren in elke kolom zijn, zal de matrix normaal tot 8 weerstandsinstellingen aangeven. Wanneer de weerstandsinstellingen van 8,5, 9, 9,5 of 10 voor een of meerdere segmenten geprogrammeerd zijn, *dan zullen de brandende indicatoren in alle kolommen soms naar beneden verschoven worden* zodat de hogere instellingen op de matrix aangegeven kunnen worden.

The matrix zal wanneer de snelstart [QUICK START] instelling of het handmatige programma gekozen wordt uw gekozen weerstandsinstellingen aangeven.

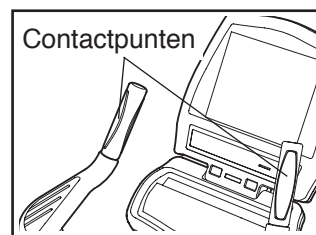


Wanneer een programma voor de hartslag gekozen wordt, zal de matrix de hartslag grafisch aangeven. Met iedere gemeten hartslag zal een andere piek op de display verschijnen.



DE HARTSLAGMONITOR

Als er velletjes plastic op de metalen contactpunten van de hartslagmonitor zitten, verwijder deze dan. Houd de contacten vast om uw hartslag te meten. Uw handpalmen moeten op de bovenste contacten rusten en uw vingers moeten de onderste contacten raken. **Beweeg uw handen niet.**



Wanneer uw pols gemeten kan worden dan zal de Hartslag [HEART RATE] indicator boven de hoofd-display beginnen op te flikkeren en uw hartslag zal aangegeven worden. **Houd, voor de meest nauwkeurige hartslagmeting, de contactpunten gedurende 15 seconden lang vast.**

Als uw hartslag niet aangegeven wordt, zorg er dan voor dat uw handen zich op de juiste plaats bevinden zoals beschreven. Zorg ervoor dat u uw handen niet te veel beweegt en houd de contactpunten ook niet te strak vast. Maak, voor het beste resultaat, de contactpunten schoon met een zachte doek; **gebruik nooit alcohol, schuurmiddelen, of chemische producten.**

HOE DE SNELSTART [QUICK START] INSTELLING TE GEBRUIKEN

Als u niet van plan bent om een programma te gebruiken kunt u met de snelstart instelling gewoon met oefenen beginnen en de weerstand van de pedalen handmatig aanpassen.

1. Steek het snoer in en begin te trappen om het bedieningspaneel in werking te stellen.

Zie HOE HET BEDIENINGSPANEEL IN WERKING TE STELLEN op pagina 10.

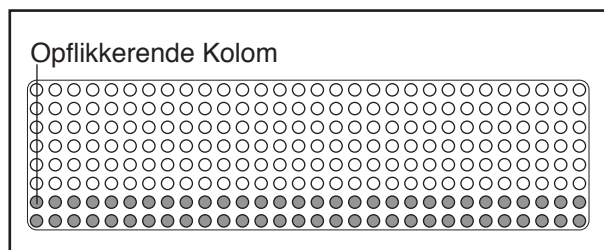
2. Kies de snelstart instelling.

Druk op de Snelstart [QUICK START] toets om de snelstart instelling te kiezen. De indicator van de toets zal beginnen te branden.

3. Begin te oefenen en verander de weerstand van de pedalen als u dat wilt.

Verander tijdens het trappen de weerstand van de pedalen door op de Weerstands- [RESISTANCE] + en – toetsen of op de Sneltoets Weerstands- [QUICKTOUCH RESISTANCE] toetsen te drukken.

Wanneer de snelstart instelling gekozen wordt dan zal de matrix uw vordering en uw gekozen weerstandsinstellingen aangeven. Wanneer u begint met oefenen, zal de linker kolom van de matrix beginnen op te flikkeren. Daarna zal er een toon te horen zijn en de kolom rechts zal beginnen op te flikkeren.



Elke keer dat u de weerstand van de pedalen verandert zullen meer indicatoren in de opflikkerende kolom, en in alle kolommen rechts van de opflikkerende kolom, gaan branden of doven.

Aandacht: Als u een weerstandsinstelling hoger dan 8 kiest, dan zullen de indicatoren in alle kolommen naar beneden verschoven worden totdat u een lagere weerstandsinstelling kiest.

Er zal na elk segment van de oefening een toon te horen zijn en de volgende kolom rechts zal beginnen op te flikkeren. Na 8 minuten oefenen zal dezelfde kolom doorgaan met opflikkeren en *alle kolommen indicatoren zullen een positie naar links verschuiven*. De kolommen indicatoren zullen na elk segment naar links blijven doorschuiven totdat u met oefenen klaar bent.

4. Volg uw vorderingen op de hoofddisplay.

Zie DE HOOFFDDISPLAY op bladzijde 11.

5. Meet uw hartslag als u dat wilt.

Zie DE HARTSLAGMONITOR op bladzijde 12.

6. Wanneer u met het gebruik van de oefenfiets klaar bent gaat het bedieningspaneel automatisch uit of in de stilstand.

Zie BEDIENINGSPANEEL UITZETTEN op bladzijde 10.

HOE HET HANDMATIGE PROGRAMMA TE GEBRUIKEN

Het handmatige programma zal de resterende tijd van uw workout naar nul terugtellen terwijl u de weerstand van de pedalen regelt.

1. Steek het snoer in of begin te trappen om het bedieningspaneel in werking te stellen.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL ACTIVEREN op bladzijde 10.

2. Kies het handmatige programma.

Druk op de handmatige toets om het handmatige programma te kiezen. De indicator op de toets zal gaan branden en het woord *MANUAL* (handmatig) zal eventjes op de hoofddisplay verschijnen.

3. Voer uw leeftijd in.

Eventjes nadat het programma gekozen wordt zullen de woorden *ENTER AGE* (leeftijd invoeren) en een leeftijdsinstelling van 35 op de hoofddisplay verschijnen.

Druk op de + en – toetsen naast de Entertoets om uw leeftijd in te voeren. Houd de toetsen ingedrukt om uw leeftijd met een verhoging van 5 jaar in te voeren. Druk op de Entertoets wanneer uw leeftijd aangegeven wordt.

4. Voer uw gewicht in.

Vervolgens zullen de woorden *ENTER WEIGHT* (gewicht invoeren) en een gewichtsinstelling van 81 kilo (180 lbs) op de hoofddisplay verschijnen.

Druk op de + en – toetsen naast de Entertoets om uw gewicht in te voeren. Houd de toetsen ingedrukt om uw gewicht met een verhoging van 2,5 kilo (5 lbs) in te voeren. Druk op de Entertoets wanneer uw gewicht aangegeven wordt.

5. Een programmatijd invoeren.

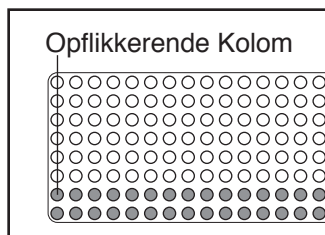
Vervolgens zullen de woorden *ENTER TIME* (tijd invoeren) en een tijdsinstelling van 10 minuten op de hoofddisplay verschijnen.

Druk op de + en – toetsen naast de Entertoets om de tijdsduur van het programma te wijzigen. Druk dan op de Entertoets.

6. Begin te oefenen en verander de weerstand van de pedalen als u dat wilt.

Verander tijdens het trappen de weerstand van de pedalen door op de Weerstands- + en – [RESISTANCE] toetsen of op de Sneltoets Weerstands- [QUICKTOUCH RESISTANCE] toetsen te drukken.

Tijdens het handmatige programma zal de matrix uw vordering en de gekozen weerstandsinstellingen aangeven.



Tijdens het eerste segment van het programma zal de linker kolom op de matrix opflikkeren. Tijdens de laatste vier seconden van het eerste segment zal de kolom rechts ook opflikkeren. Wanneer het eerste segment eindigt zal een toon te horen zijn en de kolom rechts zal blijven opflikkeren.

Elke keer als u de weerstand van de pedalen verandert, zullen additionele indicatoren in de opflikkerende kolom en in alle kolommen rechts van de opflikkerende kolom gaan branden of doven.

Aandacht: Wanneer u een weerstandsinstelling hoger dan 8 kiest zullen *de indicatoren in alle kolommen naar beneden verschuiven* totdat u een lagere weerstandsinstelling kiest.

Er zal na elk segment van de oefening een toon te horen zijn en de volgende kolom rechts zal beginnen op te flikkeren. Na 8 minuten oefenen zal dezelfde kolom blijven opflikkeren en *alle kolommen indicatoren zullen een positie naar links verschuiven*. De kolommen indicatoren zullen aan het eind van elk segment naar links blijven doorschuiven totdat het laatste segment van het programma in de meest rechtse kolom van de matrix verschijnt. *De volgende kolom rechts zal dan aan het eind van elk segment beginnen op te flikkeren* totdat het programma voltooid is.

7. Volg uw vorderingen op de hoofddisplay.

Zie de HOOFFDDISPLAY op bladzijde 11.

8. Meet uw hartslag als u dat wilt.

Zie DE HARTSLAGMONITOR op bladzijde 12.

9. Wanneer u met het gebruik van de oefenfiets klaar bent gaat het bedieningspaneel automatisch uit of in de stilstand.

Zie BEDIENINGSPANEEL UITZETTEN op bladzijde 10.

HOE HET WATTS PROGRAMMA TE GEBRUIKEN

Het watts programma verandert automatisch de weerstand van de pedalen om uw krachtsinspanning tijdens uw workout bij een na te streven niveau te houden.

1. Steek het snoer in of begin te trappen om het bedieningspaneel in werking te stellen.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL ACTIVEREN op bladzijde 10.

2. Kies het watts programma.

Drup op de Watts toets om het watts programma te kiezen. De indicator op de toets zal gaan branden en de woorden WATTS zullen eventjes op de hoofddisplay verschijnen.

3. Voer uw leeftijd in.

Zie stap 3 op bladzijde 14.

4. Voer uw gewicht in.

Zie stap 4 op bladzijde 14.

5. Voer een programmatijd in.

Zie stap 5 op bladzijde 14.

6. Voer een na te streven wattinstelling in.

Vervolgens zullen de woorden *ENTER WATTS* (voer na te streven watts in) en een na te streven wattinstelling zal op de hoofddisplay verschijnen.

Druk op de + en – toetsen naast de Entertoets als u de na te streven wattinstelling veranderen wilt. Druk op de Entertoets wanneer de gewenste na te streven wattinstelling aangegeven wordt.

7. Begin te oefenen.

Het programma is in segmenten verdeeld. Het bedieningspaneel zal regelmatig uw krachtsinspanning met de na te streven wattinstelling vergelijken.

De weerstand van de pedalen zal, wanneer uw krachtsinspanning teveel onder of teveel boven uw na te streven wattinstelling ligt, automatisch toemen of afnemen om uw krachtsinspanning dichterbij de na te streven wattinstelling te brengen.

Tijdens het programma zal de matrix een lijn aangeven die de huidige krachtsinspanning in watts voorstelt.

U kunt, indien gewenst, tijdens het programma de weerstand van de pedalen veranderen door de Weerstands- + en – [RESISTANCE] toetsen of op de Sneltoets Weerstands- [QUICKTOUCH RESISTANCE] toetsen te drukken. Echter, wanneer het huidige segment eindigt dan zal de weerstand automatisch veranderen om, indien nodig, uw krachtsinspanning dichterbij de na te streven wattinstelling te brengen.

U kunt ook tijdens het programma de na te streven wattinstelling veranderen. Druk herhaaldelijk op de Entertoets totdat de woorden *ENTER WATTS* (na te streven watts invoeren) op de hoofddisplay verschijnen. 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 bladzijde 11.

9. Meet uw hartslag als u dat wilt.

Zie DE HARSTSLAGMONITOR op bladzijde 12.

10. Wanneer u met het gebruik van de oefenfiets klaar bent gaat het bedieningspaneel automatisch uit of in de stilstand.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL UITZETTEN op bladzijde 10.

HOE DE PROGRAMMA'S VOOR DE HARTSLAG TE GEBRUIKEN

Het programma voor de constante hartslag zal automatisch de weerstand van de pedalen regelen om uw hartslag tijdens uw workout bij het na te streven hartslagniveau te houden.

Het programma voor de wisselende hartslag zal automatisch de weerstand van de pedalen regelen om uw hartslag tijdens uw workout binnen een na te streven stramien te houden.

1. Draag een aansluitbare Polar® hartslagmonitor (niet meegeleverd).

U moet een hartslagmonitor dragen om een programma voor de hartslag te gebruiken.

Raadpleeg de instructies die bij de hartslagmonitor meegeleverd zijn.

2. Steek het snoer in of begin te trappen om het bedieningspaneel in werking te stellen.

Zie HOE HET BEDIENINGSPANEEL IN WERKING TE STELLEN op bladzijde 10.

3. Kies een van de hartslag programma's.

Druk eerst op de Hartslag [PULSE] toets om een programma voor de hartslag te kiezen. De indicator op de toets zal beginnen te branden en het woord *PULSE* (hartslag) zal eventjes op de hoofddisplay verschijnen.

De woorden *CONSTANT MODE* (constante instelling) zullen op de hoofddisplay verschijnen. Druk op de Entertoets wanneer u van plan bent om het programma voor de constante hartslag te gebruiken.

Druk op de + en – toetsen naast de Entertoets wanneer u van plan bent het programma voor de wisselende hartslag te gebruiken zodat de woorden *VARIABLE MODE* (wisselende instelling) op de hoofddisplay verschijnen; druk dan op de Entertoets.

4. Voer uw leeftijd in.

Zie stap 3 op bladzijde 14.

5. Voer uw gewicht in.

Zie stap 4 op bladzijde 14.

6. Voer een maximale hartslaginstelling in.

Vervolgens zullen de woorden *PCT MAX RATE* (max hartslag pct) en de maximale hartslaginstelling van het programma op de hoofddisplay verschijnen.

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

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

Druk op de + en – toetsen naast de Entertoets wanneer u de maximale hartslaginstelling veranderen wilt. Druk op de Entertoets wanneer de maximale gewenste hartslaginstelling aangegeven wordt.

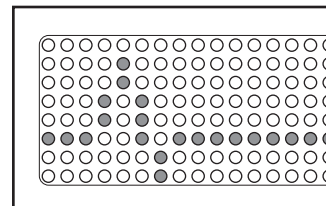
7. Voer een programmatijd in.

Zie stap 5 op bladzijde 14.

8. Begin te oefenen.

De matrix zal tijdens de programma's voor de hartslag uw hartslag grafisch aangeven. Elke keer een hartslag gemeten kan

worden zal een additionele piek op de matrix verschijnen.



Het programma is in segmenten verdeeld. Een na te streven hartslaginstelling wordt voor elk segment geprogrammeerd.

Aandacht: Wanneer het programma voor de constante hartslag gekozen wordt, dan is dezelfde na te streven hartslaginstelling voor alle segmenten geprogrammeerd.

Er zal aan het eind van elk segment een toon te horen zijn en de weerstand van de pedalen zullen automatisch veranderen, mocht dat nodig zijn, om uw hartslag dichtbij de na te streven hartslag van het volgende segment te brengen. Het programma zal zo doorgaan totdat het laatste segment voltooid is.

U kunt, als u dat wilt, tijdens het programma de weerstand van de pedalen veranderen door op de Weerstands- + en – [RESISTANCE] toetsen of op de Sneltoets Weerstands- [QUICKTOUCH RESISTANCE] toetsen te drukken. De weerstand zal echter, wanneer het huidige segment voltooid is, automatisch veranderen, mocht dat nodig zijn, om uw hartslag dichtbij uw na te streven hartslag van het volgende segment te brengen.

Aandacht: Elk programma voor de hartslag eindigt met een afkoelingsperiode van twee minuten. De weerstand kan tijdens deze periode niet veranderd worden.

De letters PLS zullen op de hoofddisplay opflitsen wanneer uw hartslag tijdens het programma niet gemeten kan worden en het is mogelijk dat de weerstand van de pedalen automatisch afneemt. Raadpleeg de instructies die bij de hartslagmonitor meegeleverd zijn, mocht dit gebeuren.

9. Volg uw vorderingen op de hoofddisplay.

Zie DE HOOFDDISPLAY op bladzijde 11.

10. Wanneer u met het gebruik van de oefenfiets klaar bent gaat het bedieningspaneel automatisch uit of in de stilstand.

Zie BEDIENINGSPANEEL UITZETTEN op bladzijde 10.

HOE HET INTERVAL PROGRAMMA TE GEBRUIKEN

Het interval programma zal automatisch de weerstand van de pedalen regelen om een serie heuvels te simuleren terwijl u door een effectieve interval training geleid wordt.

1. Steek het snoer in of begin te trappen om het bedieningspaneel in werking te stellen.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL ACTIVEREN op bladzijde 10.

2. Kies het interval programma.

Druk op de Interval toets om het interval programma te kiezen. De indicator op de toets zal gaan branden en het woord INTERVAL zal even- tjes op de hoofddisplay verschijnen.

3. Voer uw leeftijd in.

Zie stap 3 op bladzijde 14.

4. Voer uw gewicht in.

Zie stap 4 op bladzijde 14.

5. Voer een programmatijd in.

Zie stap 5 op bladzijde 14.

6. Voer een maximale weerstandinstelling in.

Vervolgens zullen de woorden *MAX RESIST* (max weerstand) en de maximale weerstandsin- stelling van het programma op de hoofddisplay verschijnen. Druk op de + en – toetsen naast de Entertoets als u de maximale weerstandsin- stelling veranderen wilt. (Aandacht: Wanneer de maximale weerstandsin- stelling toeneemt dan zal het inten- siteitniveau van het programma toenemen). Druk op de Entertoets wanneer de gewenste maximale weerstandsin- stelling aangegeven wordt.

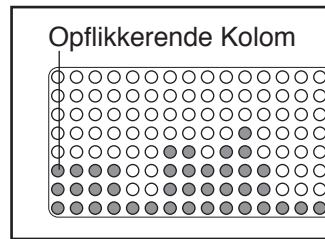
7. Voer het aantal gewenste heuvels voor het pro- gramma in.

Vervolgens zullen de woorden *NUMBER HILLS* (aantal heuvels) en het aantal heuvels dat het programma zal simuleren op de hoofddisplay verschijnen. Druk op de + en – toetsen naast de Entertoets als u het aantal heuvels veranderen wilt. Druk op de Entertoets wanneer het gewenste aan- tal heuvels aangegeven wordt.

8. Begin te oefenen.

Het programma is in segmenten verdeeld. Een weerstandsinstelling is voor elk segment geprogrammeerd.

Aandacht: Dezelfde instelling kan voor meerdere opeenvolgende segmenten geprogrammeerd zijn.



De matrix zal tijdens het programma uw vordering en de weerstandsinstellingen van het programma aangeven. Tijdens het eerste segment van het programma zal de linker kolom op de matrix beginnen op te flikkeren. Tijdens de laatste vier seconden van het eerste segment zal de kolom rechts ook beginnen op te flikkeren. Er zullen een reeks tonen te horen zijn en de weerstandsinstelling zal op de hoofddisplay beginnen op te flikkeren wanneer de weerstand van de pedalen op het punt staat te veranderen. Wanneer het eerste segment eindigt dan zal de kolom rechts blijven opflikkeren en de weerstand van de pedalen zal automatisch veranderen wanneer een andere weerstandsinstelling voor het volgende segment geprogrammeerd is. Aandacht: *De indicatoren in alle kolommen kunnen tijdelijk naar beneden geschoven worden wanneer alle indicatoren in de opflinkerende kolom branden.*

Er zal na elk segment van de oefening een toon te horen zijn en de volgende kolom rechts zal beginnen op te flikkeren en de weerstand van de pedalen zal automatisch veranderen wanneer een andere weerstandsinstelling voor het volgende segment geprogrammeerd is. Na 8 minuten oefenen zal dezelfde kolom blijven opflikkeren en *alle indicatoren kolommen zullen een positie naar links verschuiven*. De indicatoren kolommen zullen aan het eind van elk segment naar links blijven doorschuiven totdat het laatste segment van het programma in de meest rechtse kolom van de matrix verschijnt. *De volgende kolom rechts zal dan aan het eind van elk segment beginnen op te flikkeren totdat het programma voltooid is.*

U kunt tijdens het programma de weerstand van de pedalen veranderen door op de Weerstands- + en - [RESISTANCE] toetsen of op de Sneltoets Weerstands- [QUICKTOUCH RESISTANCE] toetsen te drukken. Wanneer het huidige segment echter eindigt, dan zal de weerstand veranderen wanneer een andere weerstandsinstelling voor het volgende segment geprogrammeerd is. Aandacht: Het programma eindigt met een afkoelingsperiode van twee minuten. De weerstand kan in deze peri-

ode niet veranderd worden.

9. Volg uw vorderingen op de hoofddisplay.

Zie DE HOOFFDDISPLAY op bladzijde 11.

10. Meet uw hartslag als u dat wilt.

Zie DE HARTSLAGMONITOR op bladzijde 12

11. Wanneer u met het gebruik van de oefenfiets klaar bent gaat het bedieningspaneel automatisch uit of in de stilstand.

Zie BEDIENINGSPANEEL UITZETTEN op bladzijde 10.

HOE HET PLATEAU PROGRAMMA TE GEBRUIKEN

De weerstand van de pedalen zal tijdens het plateau programma geleidelijk toenemen, voor meerdere segmenten hetzelfde blijven en dan geleidelijk afnemen.

1. Steek het snoer in of begin te trappen om het bedieningspaneel in werking te stellen.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL ACTIVEREN op bladzijde 10.

2. Kies het plateau programma.

Druk op de Plateautoets om het plateau programma te kiezen. De indicator zal gaan branden en het woord PLATEAU zal eventjes op de hoofddisplay verschijnen.

3. Voer uw leeftijd in.

Zie stap 3 op bladzijde 14.

4. Voer uw gewicht in.

Zie stap 4 op bladzijde 14.

5. Voer een maximale weerstandsinstelling in.

Zie stap 6 op bladzijde 17.

6. Voer een programmatijd in.

Zie stap 5 op bladzijde 14.

7. Begin te oefenen.

Zie stap 8 op bladzijde 18.

8. Volg uw vorderingen op de hoofddisplay.

Zie DE HOOFFDDISPLAY op bladzijde 11.

9. Meet uw hartslag als u dat wilt.

Zie DE HARTSLAGMONITOR op bladzijde 12.

10. Wanneer u met het gebruik van de oefenfiets klaar bent gaat het bedieningspaneel automatisch uit of in de stilstand.

Zie BEDIENINGSPANEEL UITZETTEN op bladzijde 10.

HOE DE HEUVELS, TOPPEN OF ALLE SOORTEN TERREIN PROGRAMMA TE GEBRUIKEN

De weerstand van de pedalen zal tijdens het heuvels programma geleidelijk toenemen en dan geleidelijk afnemen. Het aantal keren dat de weerstand toeneemt of afneemt hangt af van de maximale weerstandsinstelling en het gekozen intensiteitsniveau.

De weerstand van de pedalen zal tijdens het toppen programma toenemen en dan afnemen. Het aantal keren dat de weerstand toeneemt of afneemt hangt af van de maximale weerstandsinstelling en het gekozen intensiteitsniveau.

De weerstand van de pedalen zal tijdens het alle soorten terreinen programma sterk toenemen en dan sterk afnemen. Het aantal keren dat de weerstand toeneemt of afneemt hangt af van de maximale weerstandsinstelling en het gekozen intensiteitsniveau.

1. Steek het snoer in of begin te trappen om het bedieningspaneel in werking te stellen.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL ACTIVEREN op bladzijde 10.

2. Kies het gewenste programma.

Druk op de Heuvels [FOOTHILLS], Toppen [PEAKS], of Alle soorten Terrein [ALL-TERRAIN]

toets. De indicator op de toets zal gaan branden en het woord *FOOTHILLS* (heuvels), *PEAKS* (toppen), of *ALL-TERRAIN* (alle soorten terrein) zal eventjes op de hoofddisplay verschijnen.

3. Voer uw leeftijd in.

Zie stap 3 op bladzijde 14.

4. Voer uw gewicht in.

Zie stap 4 op bladzijde 14.

5. Voer een programmatijd in.

Zie stap 5 op bladzijde 14.

6. Voer een maximale weerstandsinstelling in.

Zie stap 6 op bladzijde 17.

7. Voer een intensiteitsniveau in.

Vervolgens zal het woord *INTENSITY* [INTENSITEIT] en het intensiteitsniveau van het programma op de hoofddisplay verschijnen. Druk op de + en – toetsen naast de Entertoets om niveau 1 (voor een lage intensiteit workout), niveau 2 (voor een middelmatige intensiteit workout), of niveau 3 (voor een hoge intensiteit workout) te kiezen. Druk dan op de Entertoets.

8. Begin te oefenen.

Zie stap 8 op bladzijde 18.

9. Volg uw vorderingen op de hoofddisplay.

Zie DE HOOFFDDISPLAY op bladzijde 11.

10. Meet uw hartslag als u dat wilt.

Zie DE HARTSLAGMONITOR op bladzijde 12.

11. Wanneer u met het gebruik van de oefenfiets klaar bent gaat het bedieningspaneel automatisch uit of in de stilstand.

Zie BEDIENINGSPANEEL UITZETTEN op bladzijde 10.

HOE DE HANDMATIGE ONDERHOUDSINSTELLING TE GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel heeft een onderhoudsinstelling waarmee u informatie kunt nagaan en waarmee u de standaard instellingen kunt bekijken en wijzigen. Volg te stappen hieronder om de onderhoudsinstelling te gebruiken.

1. **Steek het snoer in of begin te trappen om het bedieningspaneel in werking te stellen.**

Zie HOE HET BEDIENINGSPANEEL IN WERKING TE STELLEN op bladzijde 10.

2. **Houd de UITWISSEN [CLEAR] toets en de Entertoets tegelijkertijd een paar seconden lang ingedrukt om de onderhoudsinstelling te kiezen.**

Wanneer de onderhoudsinstelling gekozen wordt zal het woord *MAINTENANCE MODE* (onderhoudsinstelling) eventjes op de hoofddisplay verschijnen.

3. **Bekijk het aantal uren dat de oefenfiets in gebruik is geweest.**

Wanneer het woord *MAINTENANCE MODE* (onderhoudsinstelling) verdwijnt dan zal de hoofddisplay het totale aantal uren dat de oefenfiets in gebruik is geweest aangeven.

4. **Druk op de Entertoets en bekijk de totaal getrapte afstand op de oefenfiets.**

De hoofddisplay zal de totale getrapte afstand op de oefenfiets aangeven wanneer op de toets gedrukt wordt.

5. **Druk nogmaals op de Entertoets en stel de maximale programmatijd voor de programma's in.**

De maximale programmatijd voor de programma's kan van 10 tot 90 minuten duren. Om de maximale programmatijd te wijzigen, druk op de + en - toetsen naast de Entertoets.

6. **Druk opnieuw op de Entertoets en kies de taal voor de hoofddisplay.**

De hoofddisplay kan tekstberichten in Engels, Internationaal Engels, Duits, Spaans, Italiaans of Frans aangeven. Druk op de + en - toetsen naast de Entertoets om van taal te veranderen.

7. **Druk nogmaals op de Entertoets en kies de gewenste maateenheid.**

Het bedieningspaneel kan informatie aangeven door het Engelse (mijlen of ponden) of het metrische systeem (kilometers en kilogrammen) te gebruiken. Druk op de + en - toetsen naast de Entertoets om van maateenheid te veranderen.

8. **Druk nogmaals op de Entertoets en stel de tijdsduur in voordat het bedieningspaneel uitgaat of de stilstand instelling ingaat.**

Het bedieningspaneel zal uitgaan wanneer de oefenfiets niet met een snoer gebruikt wordt en wanneer de pedalen voor een tijdje stilstaan.

Het bedieningspaneel zal de stilstand instelling ingaan en de woorden *PLEASE SELECT A PROGRAM TO BEGIN* (kies een programma om te beginnen) zullen langs de hoofddisplay scrollen wanneer de oefenfiets met een snoer gebruikt wordt en wanneer de pedalen voor een tijdje stilstaan.

Druk op de + en - toetsen naast de Entertoets om de tijdsduur in te stellen voordat het bedieningspaneel uitgaat of de stilstand instelling ingaat. De tijdsduur kan van 15 seconden tot 2 minuten lopen.

9. **Houd de Entertoets en de Uitwissen toets een paar seconden lang gelijktijdig ingedrukt om de onderhoudsinstelling te verlaten.**

Houd de Entertoets en de Uitwissen toets een paar seconden lang gelijktijdig ingedrukt om de onderhoudsinstelling wanneer dan ook te verlaten.

ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

Mocht u nog vragen hebben over onderhoud of oplossen van problemen, raadpleeg dan de achterkant van deze handleiding.

Controleer alle onderdelen aan de buitenkant van de oefenfiets regelmatig en draai ze goed vast. Gebruik om de oefenfiets schoon te maken een 100% katoenen doek met een kleine hoeveelheid zachte allesreiniger en veeg het bedieningspaneel, de schermen en alle oppervlakken schoon. **Spray geen schoonmaakmiddel direct op de oefenfiets of gebruik geen ammoniak of schoonmaakmiddelen op zuur basis.**

DE OEFENFIETS WATERPAS STELLEN

Raadpleeg HOE DE OEFENFIETS TE VERPLAATSEN EN WATER PAS TE STELLEN op bladzijde 7 wanneer de oefenfiets tijdens het gebruik wiebelt.

ZADEL BIJSTELLEN

Raadpleeg HOE HET ZADEL BIJ TE STELLEN op bladzijde 7 om de stand van het zadel bij te stellen.

HET KIEZEN VAN EEN MAATEENHEID

Het bedieningspaneel kan informatie aangeven door het Engelse (mijlen of ponden) of het metrische systeem (kilometers en kilogrammen) te gebruiken. Raadpleeg stap 7 op bladzijde 20 om van maateenheid te veranderen.

PROBLEMEN MET DE HARTSLAGMONITOR OPLOSSEN

Raadpleeg DE HARTSLAGMONITOR op bladzijde 12 wanneer de handgreep met hartslagmonitor niet naar behoren werkt.

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 bloeddoorstroming 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.

AANBEVOLEN STREKOEFFENINGEN

De juiste manier voor verschillende basisstrekoefeningen wordt rechts getoond. Beweeg langzaam bij het strekken–spring nooit op.

1. Teen Aanraken Strekoefening

Sta met lichtgebogen knieën en buig langzaam vanuit uw heupen naar voren. Houd uw rug en schouders ontspannen als u zover mogelijk naar beneden reikt, richting uw tenen. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer. Strekken: achillespees, achterkant van de knieën en rug.

2. Strekken van de Achillespees

Ga zitten met één uitgestrekt been. Breng de zool van de andere voet naar u toe en laat deze rusten tegen de binnenkant van de dij van uw uitgestrekte been. Probeer zover mogelijk naar uw teen te reiken. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer voor elk been. Strekken: achillespezen, onderrug en liezen.

3. Strekken van Kuiten/Achillespees

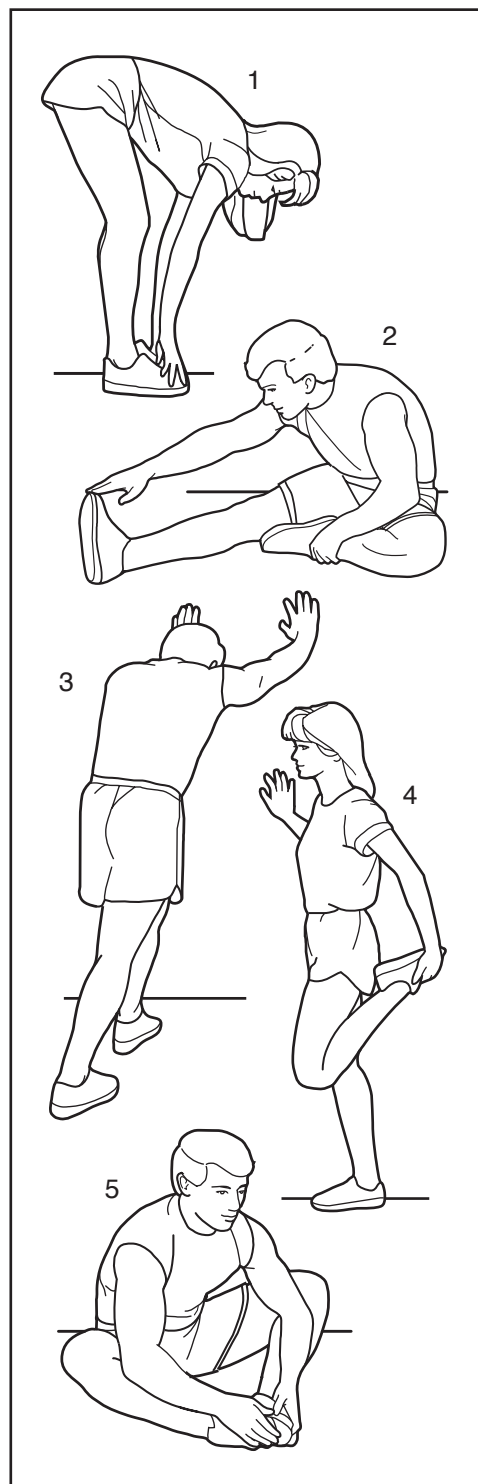
Reik naar voren met het ene been voor de ander en plaats uw handen tegen een muur. Houd uw achterbeen gestrekt en uw achtervoet plat op de vloer. Buig uw voorbeen, leun naar voren en beweeg uw heupen in de richting van de muur. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer voor elk been. Voor het nog verder strekken van de achillespezen, kunt u ook uw achterbeen buigen. Strekken: kuiten, achillespezen en enkels.

4. Strekken van de Dijbeenspier

Leun met een hand tegen de muur voor balans en reik met de andere hand naar achteren en grijp uw voet. Breng uw hiel zo dicht mogelijk bij uw billen. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer voor elk been. Strekken: dijbeenspier en heupspiers.

5. Strekken Binnenkant Dijbeen

Zit met de zolen van uw voeten tegen elkaar aan en uw knieën naar buiten gericht. Trek uw voeten zover mogelijk naar uw liezen. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer. Strekken: dijbeenspier en heupspiers.



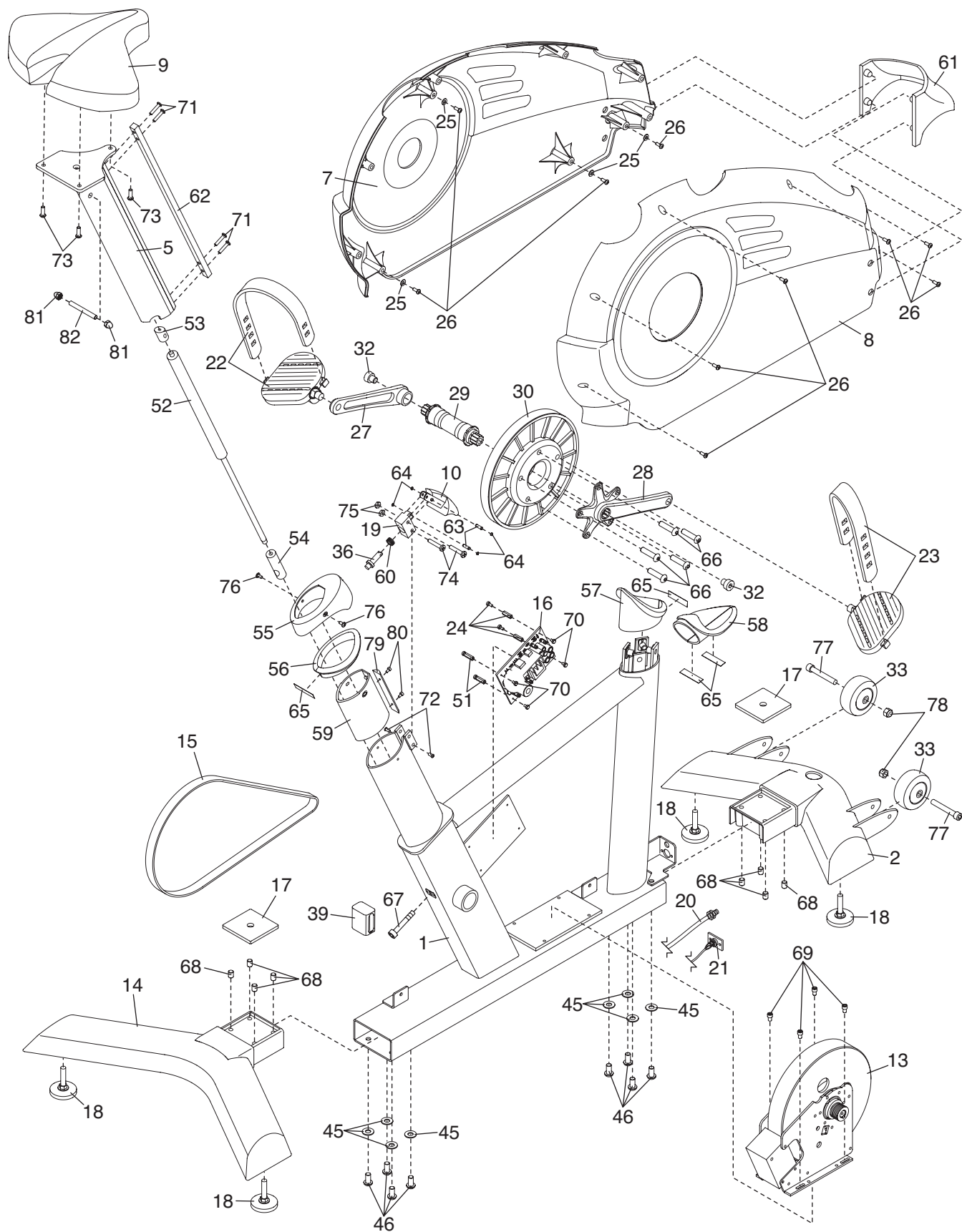
AANTEKENINGEN

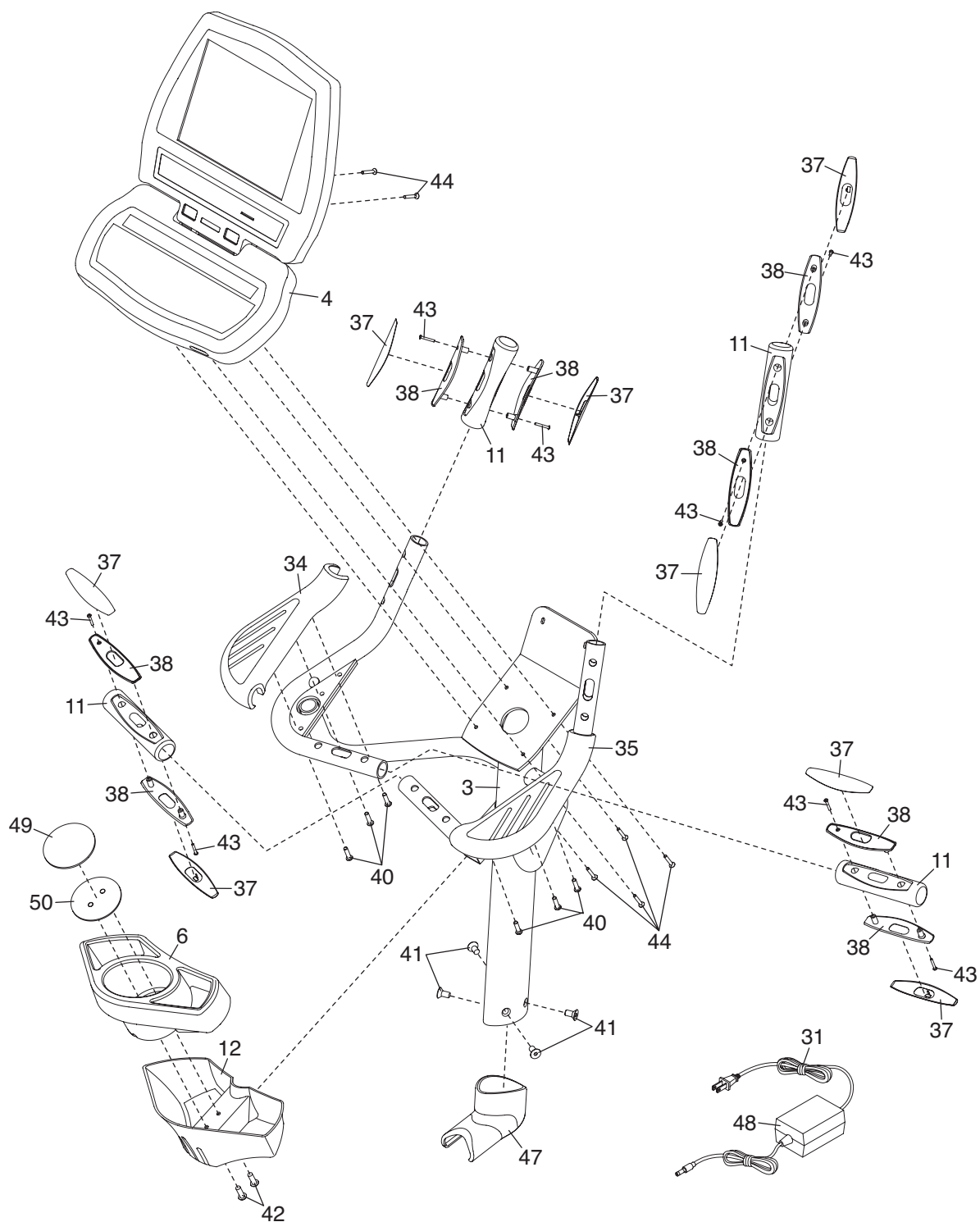
LIJST MET ONDERDELEN

FMEX3256-INT.1 R1211A

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Onderstel	48	1	Stroomtoevoer
2	1	Voorste Stabilisator	49	1	Inzetstuk voor de Lade voor de
3	1	Staander			Waterfles
4	1	Bedieningspaneel	50	1	Houder voor de Lade voor de
5	1	Buis van het Zadel			Waterfles
6	1	Lade voor de Waterfles	51	2	Spiegat van het Verbindingsstuk
7	1	Linker Scherm	52	1	Weerstandscilinder
8	1	Rechter Scherm	53	1	Kap van de Cilinder
9	1	Zadel	54	1	Houder van de Cilinder
10	1	Bijstelhandvat	55	1	Bijstelkap
11	4	Handgreep voor de Hartslag	56	1	Kraag van de Buis van het Zadel
12	1	Deksel van de Lade	57	1	Kraag van de Staander
13	1	Montage van de Generator	58	1	Kraag van de Dwarsstang
14	1	Achterste Stabilisator	59	1	Mouw van de Buis van het Zadel
15	1	Aandrijfriem	60	1	Bijstelveer
16	1	Besturingspaneel	61	1	Kap van het Scherm
17	2	Plaat van de Stabilisator	62	1	Bijstelstang
18	4	Poot	63	2	Vergrendelpen
19	1	Bijstelblok	64	4	Borgring
20	1	TV-Kabel	65	4	Tape
21	1	Contactdoos	66	5	Schroef van de Katrol
22	1	Linker Pedaal	67	1	Schroef van de Cilinder
23	1	Rechter Pedaal	68	8	Stelschroef
24	2	Verbindingsstuk	69	4	Schroef van de Generator
25	4	Tussenring van het Scherm	70	4	Schroef van het Besturingspaneel
26	10	Schroef van het Scherm	71	4	Schroef van de Bijstelstang
27	1	Linker Crankarm	72	2	Stelschroef van de Koker
28	1	Rechter Crankarm	73	3	Schroef van het Zadel
29	1	As	74	2	Bout van het Bijstelblok
30	1	Katrol	75	2	Moer van de Bijstelmoer
31	1	Snoer	76	2	Schroef van de Bijstelkap
32	2	Crankschroef	77	2	Wielbout
33	2	Wiel	78	2	Wielmoer
34	1	Kap van het Linker Handvat	79	1	Plaat van de Koker
35	1	Kap van het Rechter Handvat	80	2	Stelschroef van de Plaat van de
36	1	Bijstelpen			Koker
37	8	Contact	81	2	Slotmoer
38	8	Tussenstuk van de Handgreep	82	1	Stang met Schroefdraad
39	1	Batterij	*	—	Gebruikershandleiding
40	6	Schroef van de Kap van het	*	—	Bovenste TV-kabel
		Handvat	*	—	Bovenste Draad van de Batterij
41	4	Schroef van de Staander	*	—	Draad voor de Hartslag
42	2	Schroef van de Lade voor de	*	—	Draad van de
		Waterfles			Electromagneet
43	8	Schroef van de Greep voor de	*	—	Draad van de
		Hartslag			Hartslagmonitor
44	6	Schroef van het Bedieningspaneel	*	—	Draad van de Bovenste Reguleur
45	8	Tussenring van de Stabilisator	*	—	Bovenste DC-stroom Harnas
46	8	Schroef van de Stabilisator	*	—	Draad van de Spoel van de
47	1	Kap van de Schroef van de			Generator
		Staander			

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.

