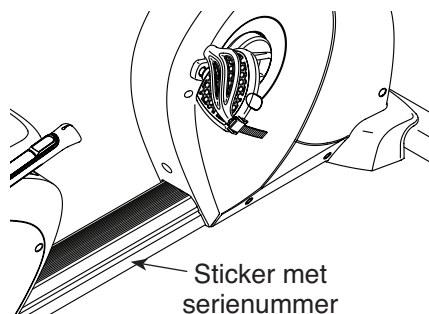


FREEMOTION® *r 10.4*

Modelnr. FMEX82514.0

Serienr. _____

Schrijf het serienummer hierboven
voor verdere raadpleging.



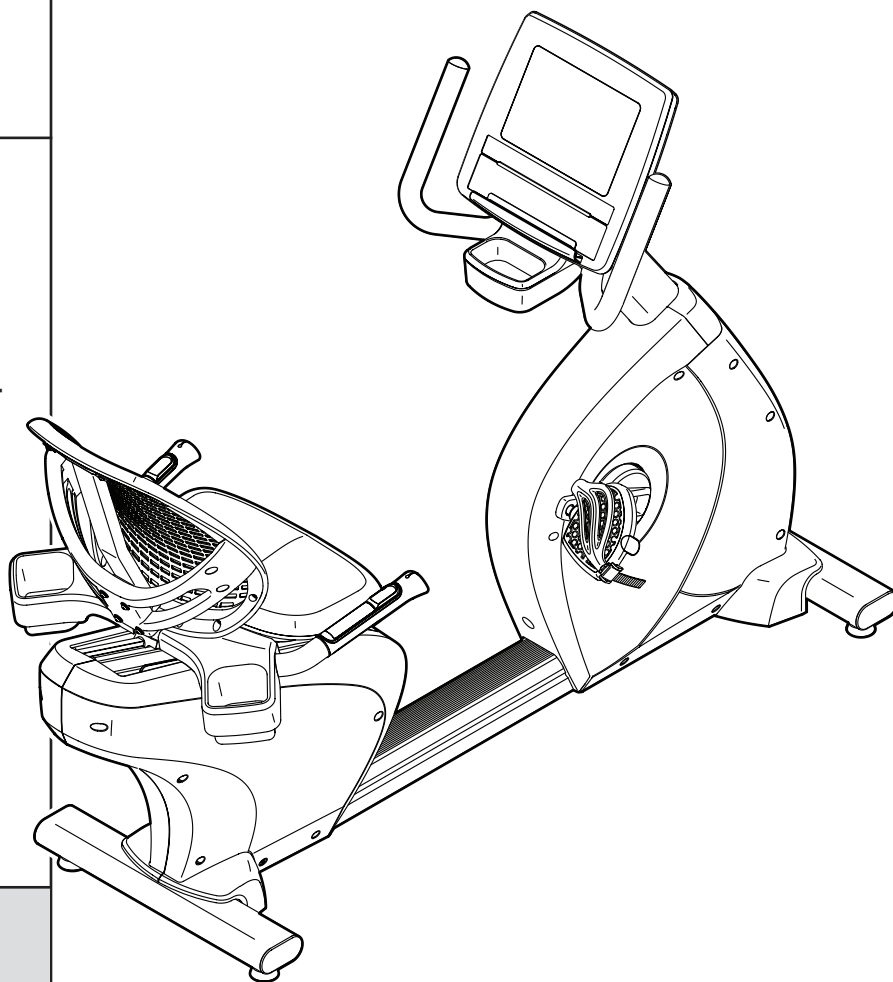
VRAGEN?

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

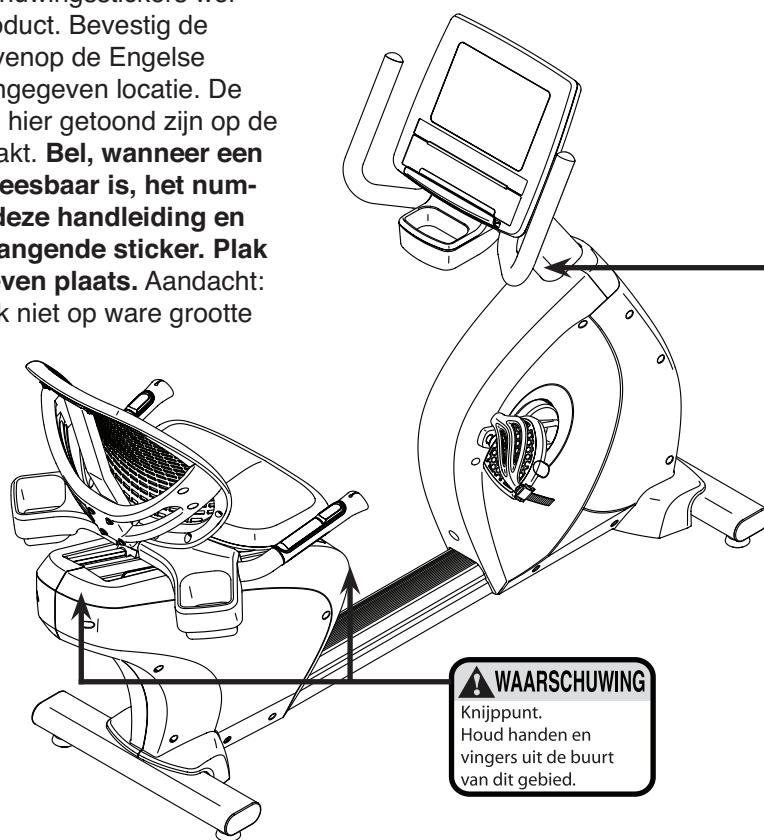


INHOUD

DE STICKERS MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	4
ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA	5
MONTAGE	6
HET BEDIENINGSPANEEL UPGRADEN	11
HOE DE TRAININGSFIETS TE GEBRUIKEN	12
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN	27
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN	28
LIJST MET ONDERDELEN	30
GEDETAILLEERDE TEKENING	32
HOE CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTENDIENST	Achterzijde
BEPERKTE GARANTIE	Achterzijde

DE STICKERS MET WAARSCHUWING

De hier afgebeelde waarschuwingsstickers worden meegeleverd bij dit product. Bevestig de waarschuwingsstickers bovenop de Engelse waarschuwingen op de aangegeven locatie. De stickers met waarschuwing hier getoond zijn op de aangegeven plaatsen geplakt. **Bel, wanneer een sticker ontbreekt of niet leesbaar is, het nummer op de voorkant van deze handleiding en vraag om een gratis vervangende sticker. Plak de sticker op de aangegeven plaats.** Aandacht: de stickers worden mogelijk niet op ware grootte weergegeven.



- WAARSCHUWING**
- Verkeerd gebruik van dit apparaat kan tot ernstig persoonlijk letsel leiden.
 - Lees deze gebruikershandleiding door en volg alle waarschuwingen en gebruiksinstructies op voor U dit apparaat gaat gebruiken.
 - Laat kinderen niet rond of op dit apparaat spelen.
 - Het gewicht van de gebruiker kan niet meer dan 181 kg zijn.
 - Deze oefenfiets heeft geen vlieg wiel.
 - Niet voor therapeutisch gebruik.
 - Dit product dient altijd te worden gebruikt op een vlakke ondergrond.
 - De pedalen blijven ronddraaien wanneer u stopt.
 - Ronddraaiende pedalen kunnen tot persoonlijk letsel leiden.
 - Controleer hoe u de pedaalsnelheid vermindert.
 - Vervang de sticker wanneer deze beschadigd, onleesbaar of verwijderd is.

WAARSCHUWING

Knijppunt.
Houd handen en vingers uit de buurt van dit gebied.

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: lees alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op uw trainingsfiets voordat u deze gebruikt om het risico op brandwonden, brand, elektrische schok of ernstig letsel aan personen te verminderen. FreeMotion Fitness is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik van dit product.

1. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van de trainingsfiets goed zijn geïnformeerd over alle voorzorgsmaatregelen.
2. 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.
3. Gebruik de trainingsfiets alleen zoals in deze handleiding beschreven wordt.
4. Gebruik de trainingsfiets uitsluitend binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats de trainingsfiets niet in een garage, op een overdekt terras of bij water.
5. Plaats de trainingsfiets op een vlakke ondergrond met minstens 0,6 m vrije ruimte rondom de fiets. Leg een matje onder de trainingsfiets om uw vloer of vloerbedekking niet te beschadigen.
6. Controleer en draai alle delen regelmatig aan. Vervang versleten onderdelen meteen.
7. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 12 en huisdieren bij de trainingsfiets vandaan.
8. Draag geschikte kleding wanneer u de trainingsfiets gebruikt. Draag nooit losse kleding die in de trainingsfiets bekneld kan raken. Draag altijd sportschoenen voor voetbescherming.
9. De trainingsfiets mag alleen door mensen die minder dan 181 kg wegen gebruikt worden.
10. Wees voorzichtig bij het monteren en demonteren van de trainingsfiets.
11. De hartslagmonitor is geen medisch instrument. Verschillende factoren, waaronder bewegingen van de gebruiker, kunnen de nauwkeurigheid van de hartslagmetingen beïnvloeden. De hartslagmonitor dient slechts om de hartslag globaal te meten, als hulpmiddel bij het oefenen.
12. Houd tijdens het gebruik van de trainingsfiets uw rug recht. Krom uw rug niet.
13. Te veel oefenen kan tot ernstig letsel of de dood leiden. Als u pijn voelt, kortademig of duizelig wordt tijdens het oefenen, dient u onmiddellijk te stoppen en af te koelen.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

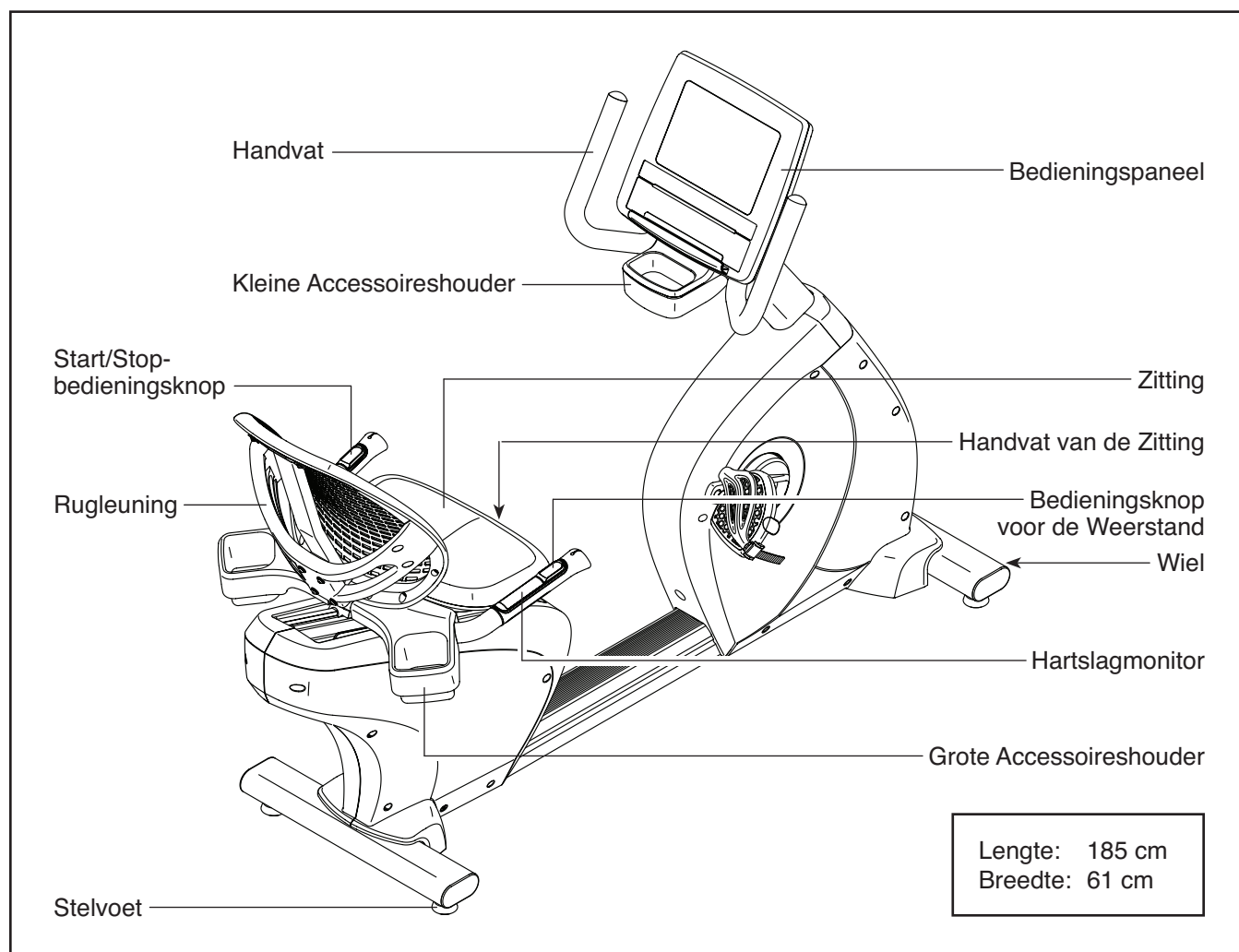
VOORDAT U BEGINT

Dank u dat u hebt gekozen voor de revolutionaire FREEMOTION® R 10.4 trainingsfiets. De R 10.4 trainingsfiets biedt een reeks indrukwekkende functies die zijn ontwikkeld om uw oefeningen effectiever en leuker te maken.

Lees voor uw eigen welzijn deze handleiding zorgvuldig door voordat u de trainingsfiets gebruikt. Indien u vragen heeft na het lezen van deze

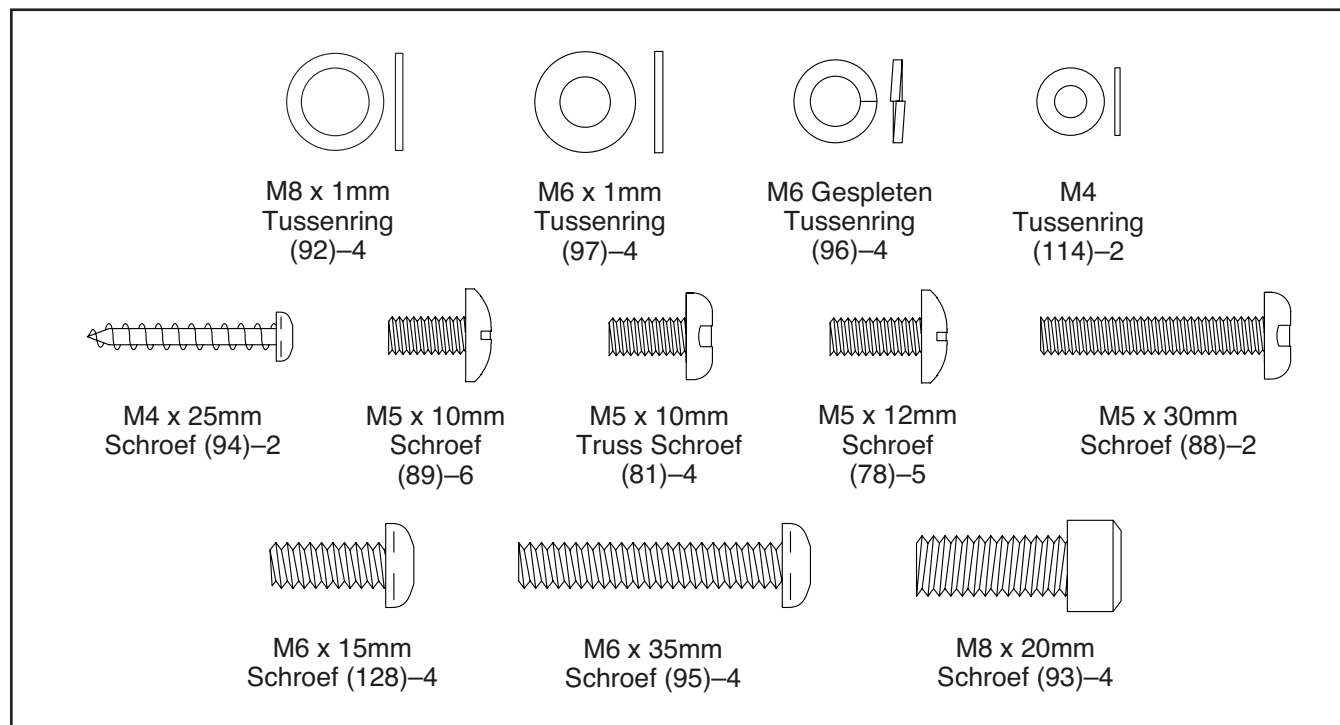
handleiding, raadpleeg dan de achterflap van deze handleiding. Voordat u met ons contact opneemt, schrijf het productnummer en serienummer even op. De plaats waar u de sticker van het modelnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de kapt van de handleiding aangegeven.

Voordat u verder leest, bekijk eerst aandachtig de tekening hieronder en de verschillende onderdelen.



ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA

Raadpleeg de tekeningen hieronder om de kleine onderdelen voor de montage te herkennen. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN achterin deze handleiding. Het getal tussen de haakjes is de hoeveelheid die nodig is voor de montage. **Aandacht: als een onderdeel zich niet in de hardwareset bevindt, volgt u of deze al vooraf is gemonteerd. Er zijn mogelijk extra metalen onderdelen meegeleverd.**

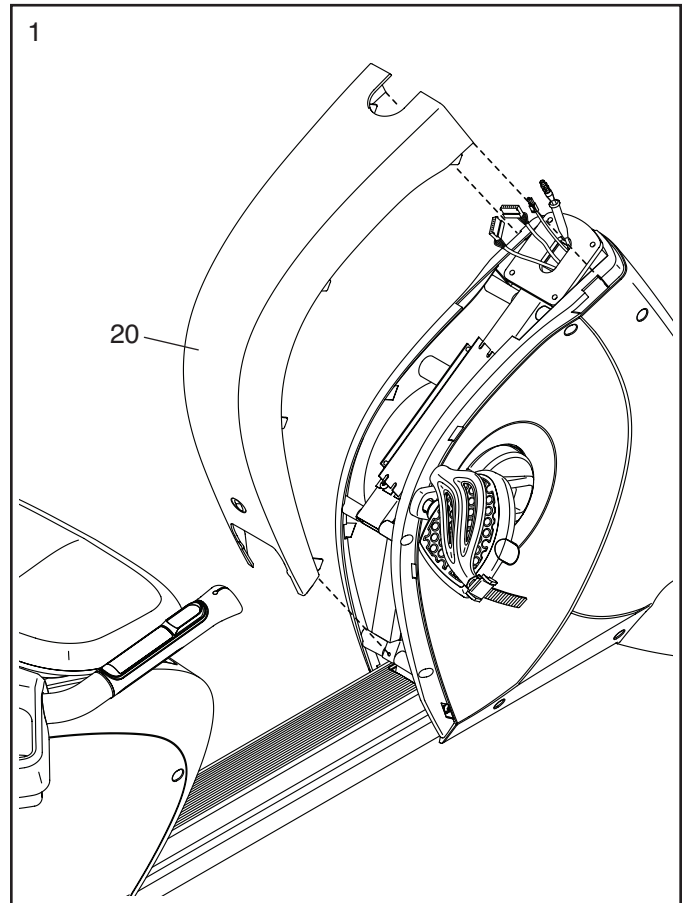


MONTAGE

- De montage moet door twee personen uitgevoerd worden.
- Plaats alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal niet weg tot u volledig klaar bent met de montage.
- Wanneer u een onderdeel niet in de zak met onderdelen kunt vinden, bekijk dan het apparaat om te zien of het al gemonteerd is.
- De linkeronderdelen staan aangegeven met “L” of “Left” (links) en de rechteronderdelen staan aangegeven met “R” of “Right” (rechts).
- Zie bladzijde 5 om kleine onderdelen te kunnen herkennen.
- U kunt monteren met de bijgeleverde hulpmiddelen.

Montage is makkelijker met een set sleutels.
Gebruik geen elektrisch gereedschap om schade aan onderdelen te voorkomen.

1. Verwijder de Voorste Beschermkap (20).

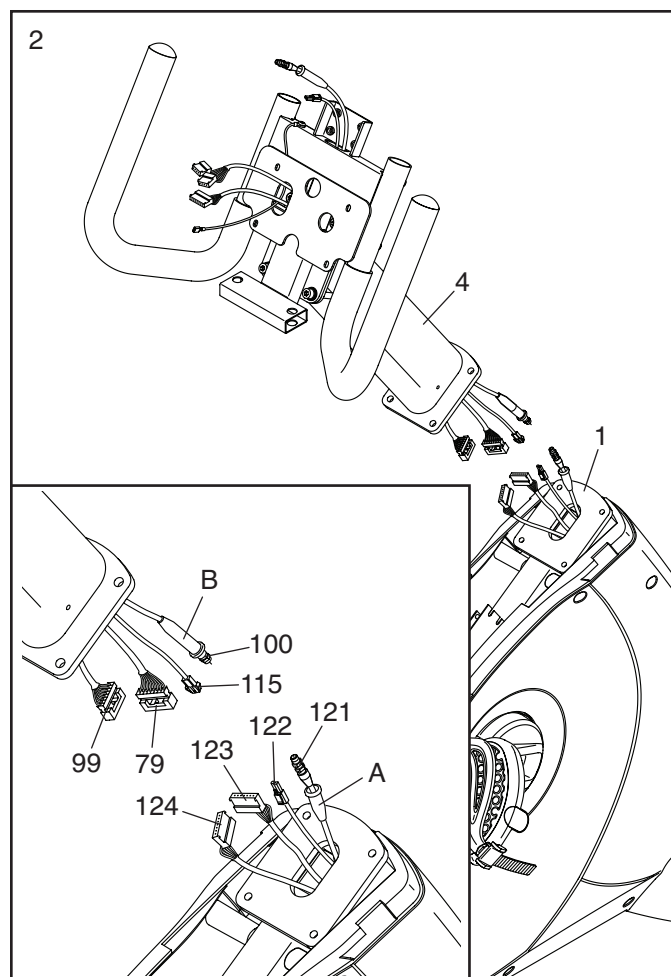


2. Zorg dat een tweede persoon de Staander (4) vasthoudt in de buurt van het Onderstel (1).

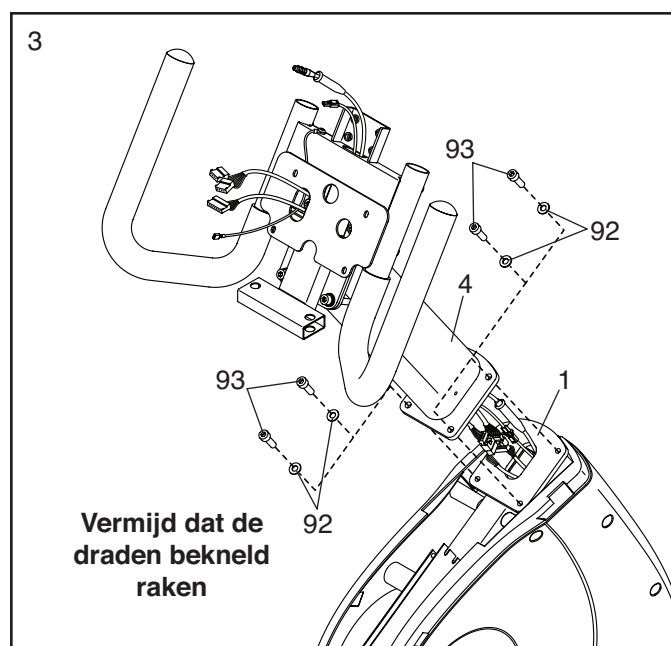
Raadpleeg de inzet-tekening. Sluit de Bovenste Sensordraad (99) aan op de Onderste Sensordraad (124), sluit het Bovenste Hoofddraad (79) aan op het Onderste Hoofddraad (123), sluit het Bovenste Stroomdraad (115) aan op het Onderste Stroomdraad (122), en sluit de Bovenste Coax-Kabel van de Televisie (100) aan op de Onderste Coax-Kabel van de Televisie (121).

Raadpleeg de inzet-tekening. Zoek de kappen (A, B) op de Bovenste Coax-Kabel van de Televisie (100) en op de Onderste Coax-Kabel van de Televisie (121). Schuif de kappen samen en **druk de kleine kap (A) in de grote kap (B).**

Steek het overschot aan draad in de Staander (4).



3. **Tip: vermijd dat de draden bekneld raken.** Bevestig de Staander (4) aan het Onderstel (1) met vier M8 x 20mm Schroeven (93) en vier M8 x 1mm Tussenringen (92); **draai alle Schroeven aan en draai ze vast.**



4. **Tip: let erop dat u geen schroef laat vallen tussen de Linker en Rechter Voorste Schermen (21, 22).**

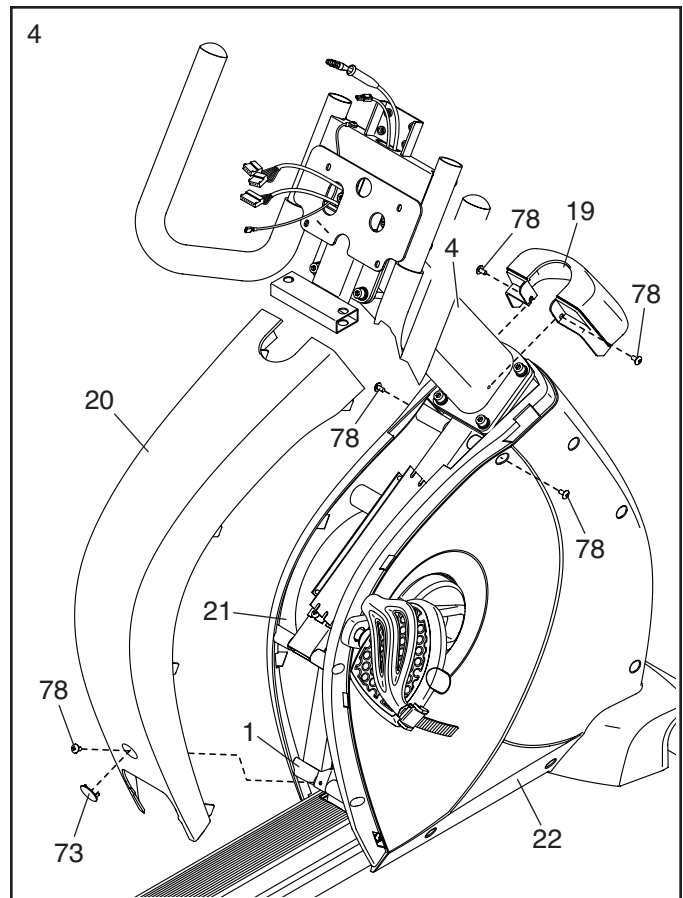
Bevestig de Voorste Afschermkap (19) aan de Staander (4) met twee M5 x 12mm Schroeven (78); **draai beide Schroeven aan en draai ze vast.**

Druk vervolgens de Voorste Beschermkap (20) omlaag op de Linker en Rechter Voorste Schermen (21, 22).

Verwijder de Schroefkap (73) van de Voorste Beschermkap (20).

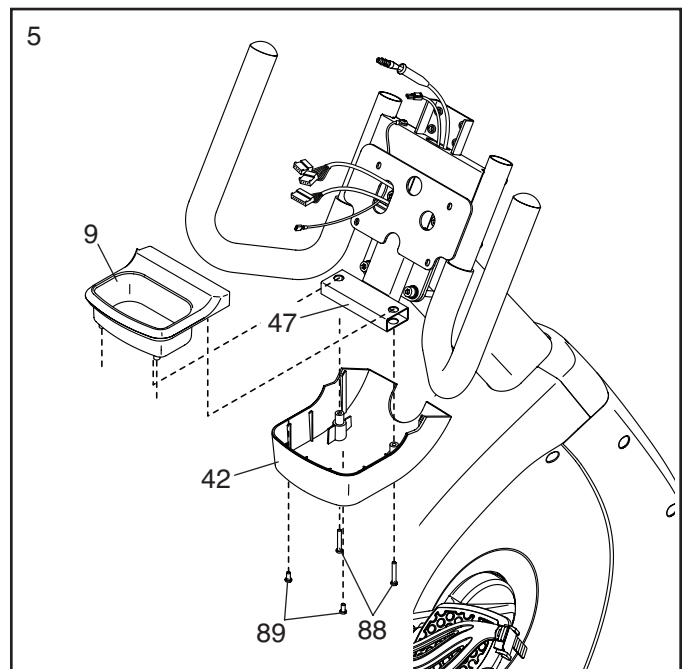
Bevestig de Voorste Beschermkap (20) met drie M5 x 12mm Schroeven (78); **draai alle Schroeven aan en draai ze vast.**

Druk vervolgens de Schroefkap (73) in de Voorste Beschermkap (20).



5. Schuif de Accessoireshouderkap (42) en de Kleine Accessoireshouder (9) samen rond de vierkante buis op het Handvat (47).

Bevestig de Accessoireshouderkap (42) aan de kleine Accessoireshouder (9) met twee M5 x 10mm Schroeven (89) en twee M5 x 30mm Tussenringen (88); **draai de Schroeven nog niet vast.**

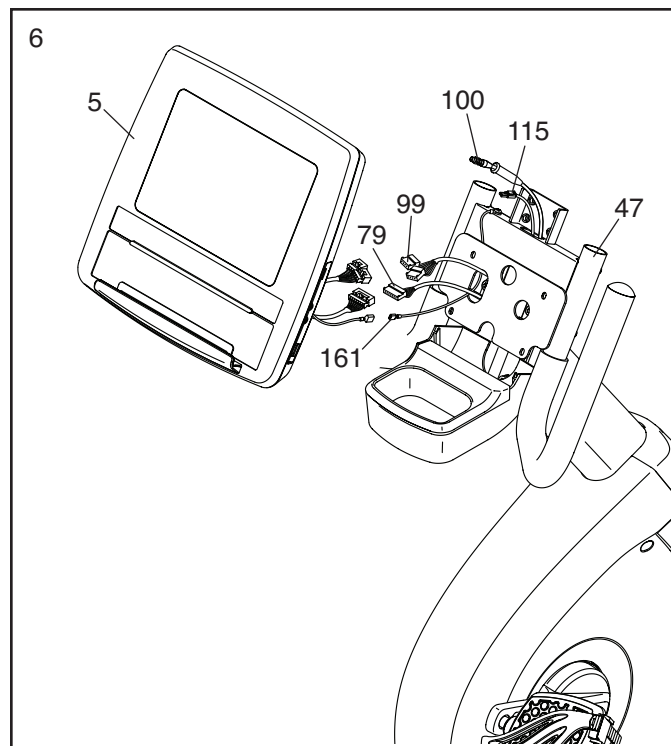


6. Laat iemand het Bedieningspaneel (5) bij het Handvat (47) houden.

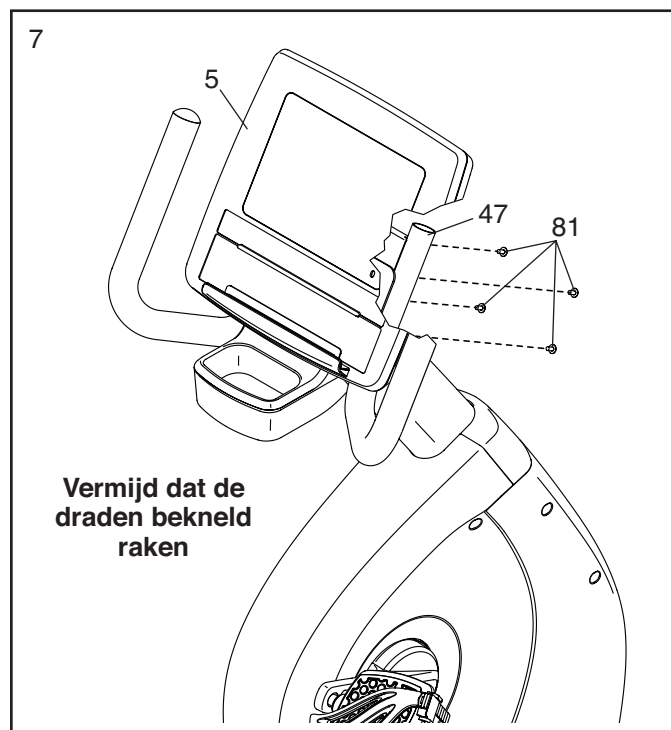
Sluit de draden op het Bedieningspaneel (5) aan op de Bovenste Hoofddraad (79), op de draad van de Bovenste Polssensor (99), en op de Aarddraad (161).

Steek het draadoverschot in het Handvat (47).

Aandacht: de Bovenste Coax-Kabel van de Televisie (100) en de Bovenste Stroomdraad (115) worden niet gebruikt tenzij u de optionele digitale televisie koopt.

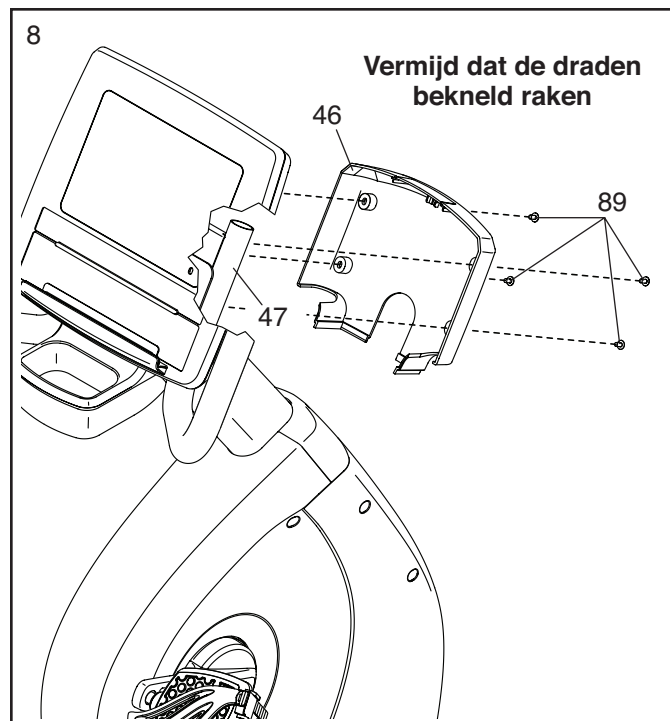


7. **Tip: vermijd dat de draden bekneld raken.** Bevestig het Bedieningspaneel (5) aan het Handvat (47) met vier M5 x 10mm Truss Schroeven (81); **draai alle Truss Schroeven aan en draai ze vast.**



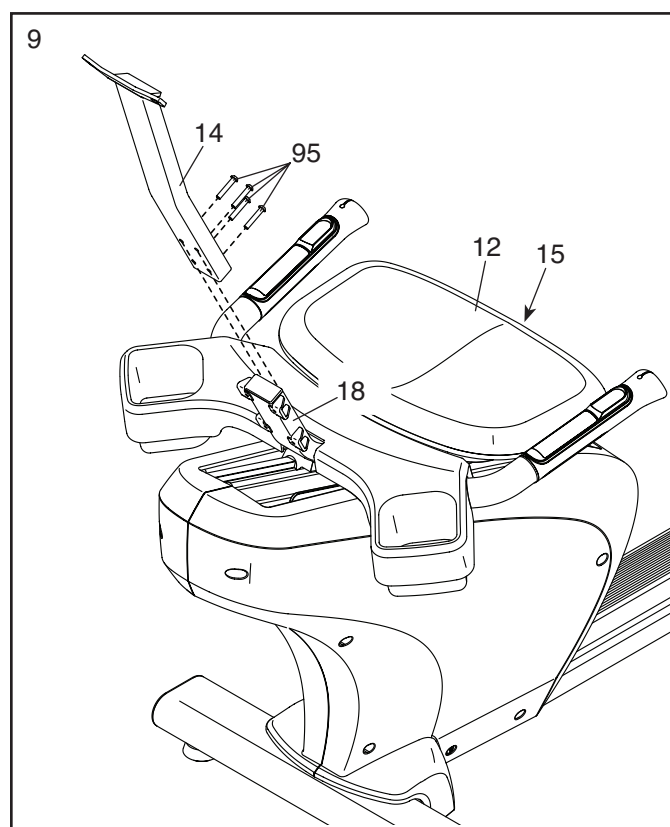
8. **Tip: vermijd dat de draden bekneeld raken.**
Bevestig de Kap van het Bedieningspaneel (46) aan het Handvat (47) met vier M5 x 10mm Schroeven (89); **draai alle Schroeven aan en draai ze vast.**

Zie stap 5. Draai de twee M5 x 10mm Schroeven (89) en de twee M5 x 30mm Schroeven (88) vast.



9. Trek de Hendel van de Zitting (15) omhoog, schuif de Zitting (12) naar de achterkant van de trainingsfiets totdat deze stopt en laat de Hendel van de Zitting los.

Bevestig vervolgens het Onderstel van de Rugleuning (14) aan het Onderstel van de Zitting (18) met vier M6 x 35mm Schroeven (95); **draai alle Schroeven aan en draai ze vast.**

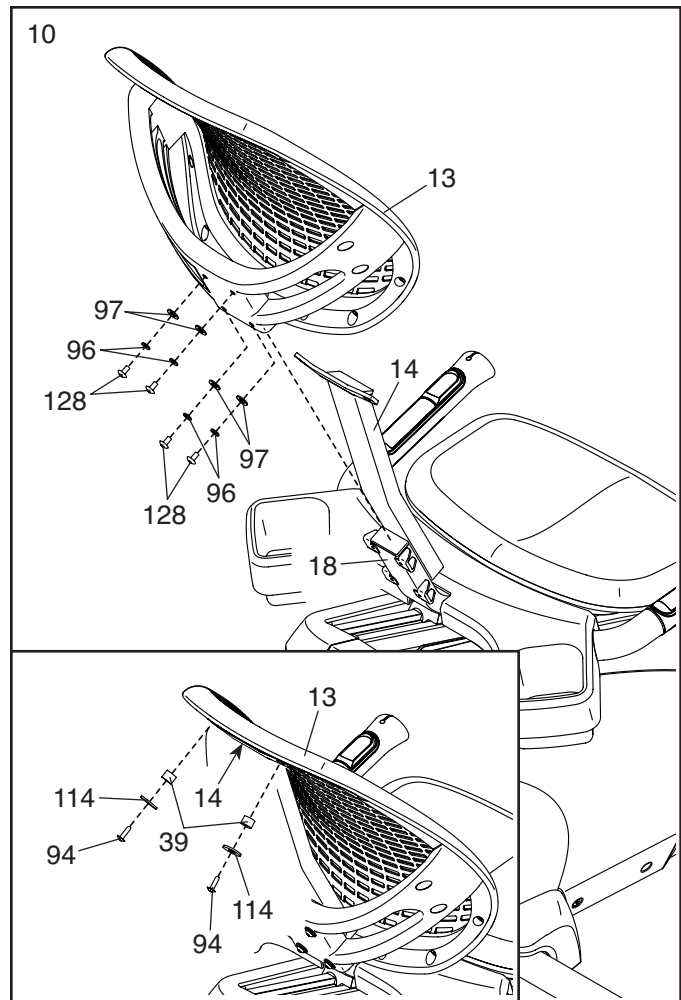


10. Schuif de Rugleuning (13) op het Onderstel van de Rugleuning (14) en op het Onderstel van de Zitting (18).

Bevestig de Rugleuning (13) aan het Onderstel van de Zitting (18) met vier M6 x 15mm Schroeven (128) vier M6 Gespleten Tussenringen (96) en vier M6 x 1mm Tussenringen (97); **draai de Schroeven nog niet vast.**

Raadpleeg de inzet-tekening. Bevestig het Onderstel van de Rugleuning (14) aan de Rugleuning (13) met twee M4 x 25mm Schroeven (94), twee M4 Tussenringen (114), en twee Tussenstukken van de Rugleuning (39); **draai beide Schroeven aan en draai ze vast.**

Draai vervolgens de vier M6 x 15mm Schroeven (128) in de Rugleuning (13).



11. **Nadat de trainingsfiets is gemonteerd, controleert u of deze juist is gemonteerd en goed werkt. Zorg ervoor dat alle onderdelen van de trainingsfiets goed vastgedraaid worden.** Aandacht: er kunnen extra onderdelen zijn meegeleverd. Plaats een matje onder de trainingsfiets om de vloer of het tapijt te beschermen.

HET BEDIENINGSPANEEL UPGRADEN

Uw bedieningspaneel is vooraf geconfigureerd om te werken met een optionele digitale televisie.

Voor meer informatie over de functies van het basisbedieningspaneel, zie bladzijde 14. Om meer te weten te komen over de functies van de digitale televisie, zie de gebruikershandleiding die is meegeleverd bij de digitale televisie. Het basis bedieningspaneel biedt geen televisie mogelijkheden.

Om uw bedieningspaneel wanneer u dat wenst te upgraden voor een digitale televisie, kijkt u op de achterkant van deze handleiding.

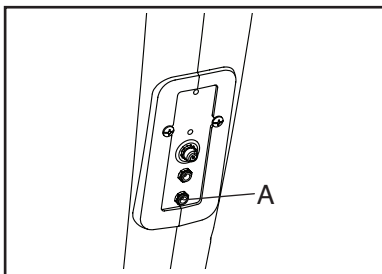
HOE DE TRAININGSFIETS TE GEBRUIKEN

DE MEEGELEVERDE STROOMADAPTER INSTEKEN

De trainingsfiets kan met of zonder meegeleverd stroomadapter worden gebruikt. Wanneer de trainingsfiets wordt gebruikt zonder de stroomadapter, krijgt hij stroom van een interne generator.

BELANGRIJK: laat, wanneer de trainingsfiets aan koude temperaturen blootgesteld is geweest, deze tot kamertemperatuur komen voordat u de stroomadapter inschakelt. Als u dit niet doet kunt u het bedieningspaneel of andere elektrische componenten beschadigen.

Steek de stroomadapter in de **onderste** aansluiting (A) die zich op het onderstel van de trainingsfiets bevindt. Steek dan de stroomadapter in het juiste stopcontact dat goed is geïnstalleerd volgens de lokale codes en verordeningen.



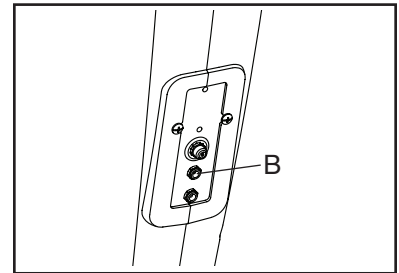
DE NETSTROOMADAPTER VAN DE DIGITALE TELEVISIE INSTEKEN

Indien de trainingsfiets een optionele digitale televisie heeft, moet de bij de digitale televisie geleverde stroomadapter worden gebruikt om de digitale televisie mee te bedienen.

BELANGRIJK: laat, wanneer de trainingsfiets aan koude temperaturen blootgesteld is geweest, deze tot kamertemperatuur komen voordat u de stroomadapter inschakelt. Als u dit niet doet kunt u het bedieningspaneel of andere elektrische componenten beschadigen.

Steek de stroomadapter voor de optionele digitale televisie in de **bovenste** digitale stroomaansluiting (B) op het onderstel van de trainingsfiets.

Steek dan de stroomadapter in het juiste stopcontact dat goed is geïnstalleerd volgens de lokale codes en verordeningen.

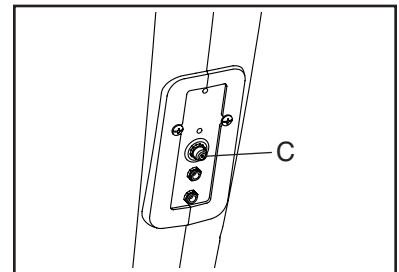


EEN COAX-KABEL OP DE TRAININGSFIETS AANSLUITEN

Indien de trainingsfiets een optionele digitale televisie heeft, dient er een coax-kabel te worden aangesloten op de trainingsfiets om kabeltv of satelliet-stations te kunnen zien.

Zoet de aansluiting voor de coax-kabel (C) op het onderstel van de trainingsfiets. Sluit de Coax-kabel aan op de aansluiting voor de coax-kabel.

Leid de coax-kabel zo dat deze niet wordt bekneeld of vermorseld door de trainingsfiets.



Een satelliet ontvanger, videospeler of DVD-speler kan ook op de elliptische trainer aangesloten worden. Sluit een coax-kabel aan vanaf de coaxiale uitgang op uw apparatuur (meestal aangegeven met TV OUT of RF OUT) op de coax-kabelaansluiting (C) op het onderstel van de trainingsfiets.

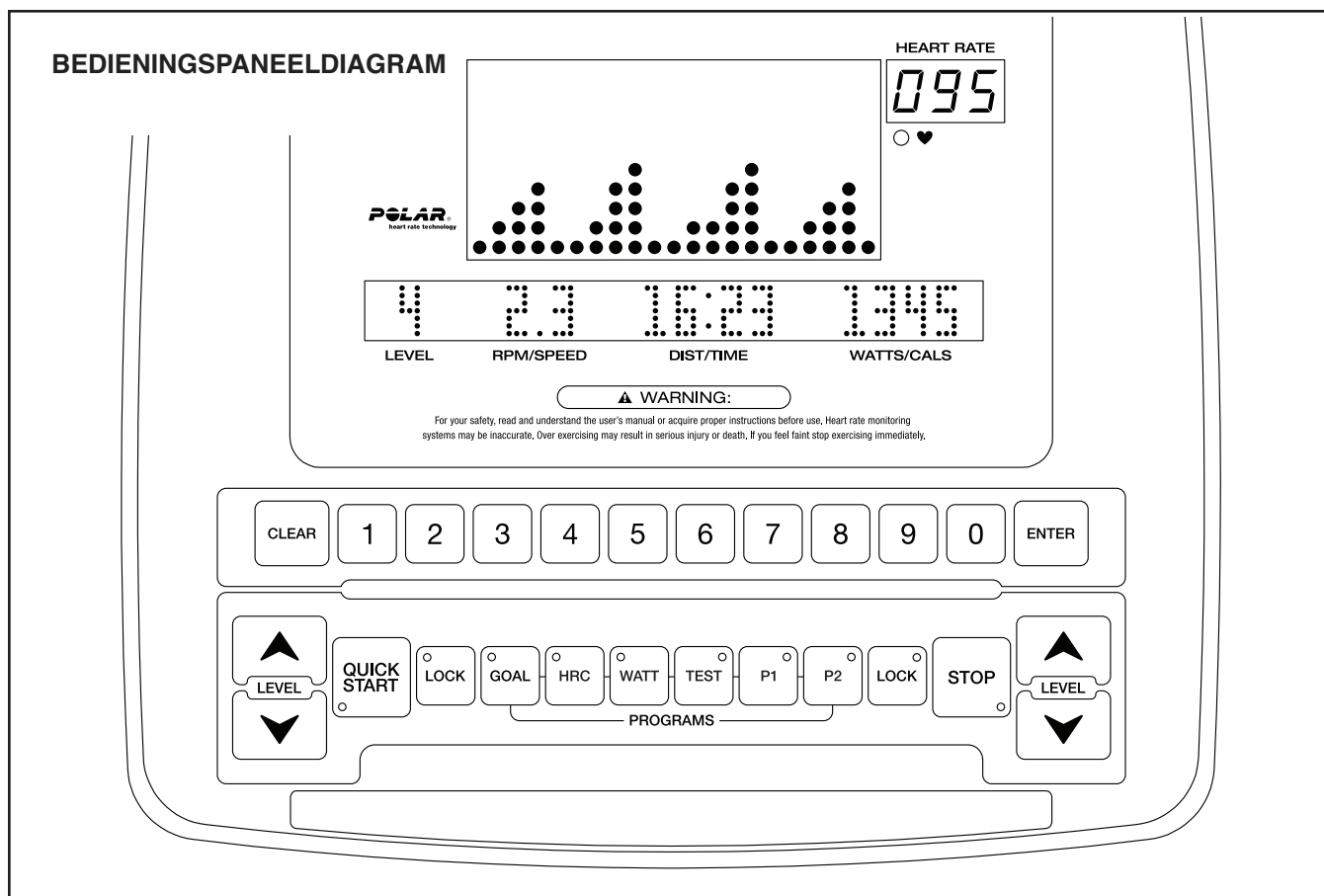
Aandacht: u kunt audio/video-apparatuur zonder coax-uitvoer mogelijk direct aansluiten op de optionele digitale televisie; de optionele digitale televisie heeft verschillende invoeraansluitingen.

GARANTIE-INFORMATIE

De garantie op dit product dekt geen schade of defect aan de apparatuur die is veroorzaakt door elektrische bedrading of het niet naleven van de elektrische bepalingen of de specificaties in deze handleiding, of het niet uitvoeren van het nodige onderhoud zoals staat beschreven in deze handleiding. Defecten of schade die zijn veroorzaakt door onbevoegd onderhoud, misbruik, ongeval, nalatigheid, onjuiste montage of installatie, afval door destructieve activiteiten in de omgeving van het product, roest of corrosie door de locatie van het product, wijzigingen of modificaties

zonder schriftelijke toestemming, of het door u nalaten van het gebruiken, bedienen en onderhouden van het product zoals dat staat beschreven in deze handleiding, zullen de garantie ongeldig maken.

Alle voorwaarden van de garantie zijn ongeldig als dit product over de continentale grenzen van de Verenigde Staten van Amerika wordt verplaatst (exclusief Alaska, Hawaï en Canada) en zijn dan onderhevig aan de voorwaarden zoals bepaald door de plaatselijke bevoegde FreeMotion Fitness, Inc. vertegenwoordiger van dat land.



FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het bedieningspaneel biedt een indrukwekkende reeks mogelijkheden om uw oefeningen thuis effectiever en leuker te maken.

Het bedieningspaneel biedt vooraf ingestelde oefeningen. Sommige programma's beheren automatisch de weerstand van de pedalen als deze u door een effectieve oefeningssessie begeleiden. Met andere programma's kunt u aangepaste oefeningdoelen instellen of uw fitnessniveau testen.

U kunt de weerstand van de pedalen door een druk op de knop bijstellen wanneer de snelstartmodus gekozen wordt.

Tijdens de oefening zal het bedieningspaneel directe feedback over uw oefening geven. U kunt zelfs uw hartslag meten door gebruik te maken van de hartslagmonitor met handgreep of van een Polar® compatibele borstkas hartslagmonitor.

U kunt ook de oplaadpoort op het bedieningspaneel gebruiken om uw USB-geschikte apparaat tijdens uw oefeningen te gebruiken.

Voor het activeren van het bedieningspaneel, zie bladzijde 15. Om het bedieningspaneel uit te zetten, zie bladzijde 15. Voor gebruik van de oplaadpoort, zie bladzijde 15.

Voor gebruik van de snelstartmodus, zie bladzijde 15. Voor gebruik van een vooraf ingesteld programma, zie bladzijde 18. Voor gebruik van het doelprogramma, zie bladzijde 19. Om het hartslagprogramma te gebruiken, zie bladzijde 21. Voor gebruik van het watt-programma, zie bladzijde 23. Voor gebruik van de fitnesstest, zie bladzijde 24. Voor het wijzigen van de bedieningspaneelinstellingen, zie bladzijde 26.

Aandacht: als er een laagje plastic op het display ligt, moet u dat verwijderen.

Aandacht: het bedieningspaneel kan de snelheid en afstand weergeven in mijlen en mijle per uur of kilometers en kilometers per uur. Om te zien welk meetsysteem is gekozen, kijkt u naar stap 4 op bladzijde 26.

HET BEDIENINGSPANEEL ACTIVEREN

Als de trainingsfiets een basisbedieningspaneel heeft, kan deze worden gebruikt met of zonder de stroomadapter.

Begin met trappen om de trainingsfiets zonder stroomadapter te gebruiken. De displays en indicatoren zullen oplichten, er zal een geluid te horen zijn en de woorden **SELECTEER PROGRAM OF QUICK START** (programma of snelstart selecteren) zullen op de onderste displays verschijnen.

Als u trapt zal er stroom worden geleverd door een interne generator, onthoud dat u doorlopend moet trappen bij gebruik van de trainingsfiets.

Als de trainingsfiets een optionele digitale televisie heeft, moet de stroomadapter worden gebruikt om de digitale televisie mee te bedienen. Zie **DE STROOMADAPTER INSTEKEN** op bladzijde 12.

De displays en indicatoren zullen oplichten, er zal een geluid te horen zijn en de woorden **SELECTEER PROGRAM OF QUICK START** (programma of snelstart selecteren) zullen op de onderste displays verschijnen als de stroomadapter is ingestoken.

HET BEDIENINGSPANEEL UITZETTEN

Als gedurende enige tijd de pedalen niet bewegen en er niet op een toets wordt gedrukt zal het bedieningspaneel automatisch uitgaan.

Als de trainingsfiets wordt gebruikt met de stroomadapter, haal de stroomadapter dan uit het stopcontact als u klaar bent met de oefening. **BELANGRIJK: als u dit niet doet, kunnen de elektrische onderdelen van de trainingsfiets voortijdig slijten.**

DE OPLAADPOORT GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel heeft een oplaadpoort die u kunt gebruiken om USB-geschikte apparaten zoals smartphones op te laden, terwijl u oefeningen doet.

Om de oplaadpoort te gebruiken, steekt u een USB-oplaadkabel (niet meegeleverd) in de oplaadpoort aan de zijkant van het bedieningspaneel en in de aansluiting op uw toestel; **zorg ervoor dat de USB-oplaadkabel volledig is aangesloten.** De oplaadpoort kan niet worden gebruikt voor het bekijken of versturen van gegevens of om muziek via het geluidssysteem van het bedieningspaneel af te spelen.

DE SNELSTARTMODUS GEBRUIKEN

1. Het bedieningspaneel aanzetten.

Zie **HET BEDIENINGSPANEEL ACTIVIEREN** aan de linkerkant.

2. Selecteer de snelstartmodus.

Om de snelstartmodus te starten drukt u op de toets Quick Start (snelstart) op het bedieningspaneel of drukt op de toets on Start op het linker zittinghandvat.

3. Verander de weerstand van de pedalen als u dat wilt.

U kunt de weerstand van de pedalen tijdens het trappen aanpassen. Druk op de toetsen Level (niveau) verhogen en verlagen op het bedieningspaneel of op het rechter zittinghandvat.

Aandacht: als u een toets hebt ingedrukt, zal het een tijdje duren voordat de pedalen het gewenste weerstandsniveau hebben bereikt.

4. Volg uw voortgang.

De displays kunnen de volgende oefeninginformatie weergeven:

Matrix: deze display toont een profiel van de weerstandsniveaus van de oefening of het programma. De display toont ook diverse tekstberichten.

Berichtbanner: deze display toont verschillende tekstberichten.

Heart Rate (hartslag): deze display toont uw hartslag als u de hartslagmonitor met handgreep gebruikt of een Polar-geschikte borstkaarthartslagmonitor (zie stap 5).

Level (niveau): deze display toont het weerstandsniveau van de pedalen.

RPM/Speed (TPM/snelheid): deze display toont uw trapsnelheid in toeren per minuut (TPM) en uw trapsnelheid in mijlen of kilometers per uur in een herhalende cyclus.

Aandacht: het bedieningspaneel kan de snelheid weergeven in mijlen per uur of kilometers per uur. Om te zien welk meetsysteem is gekozen, kijkt u naar stap 4 op bladzijde 25.

Dist/Time (afstand/tijd): deze display toont de afstand die u heeft getrapt in mijlen of kilometers en de oefeningstijd in een herhalende cyclus.

Als de snelstartmodus is geselecteerd, toont dit display de verstreken tijd. Wanneer een programma wordt geselecteerd, toont deze weergave de resterende tijd van de oefening.

Aandacht: het bedieningspaneel kan de afstand in kilometers of mijlen aangeven. Om te zien welk meetsysteem is gekozen, kijkt u naar stap 4 op bladzijde 26.

Watts/Cals (watt/cal): deze display toont uw stroomuitvoer in watt en het geschatte aantal calorieën dat u heeft verbrand in een herhalende cyclus.

Om de oefeningsinformatie die in de onderste displays wordt weergegeven, te vergrendelen of ontgrendelen, drukt u herhaaldelijk op een van de toetsen Lock (vergrendelen).

Wanneer de onderste displays zijn vergrendeld, zal de indicator op de toets Lock oplichten en wordt alleen de geselecteerde oefeninginformatie weergegeven.

Wanneer de onderste displays zijn ontgrendeld, zal de oefeninginformatie in een herhalende cyclus worden weergegeven.

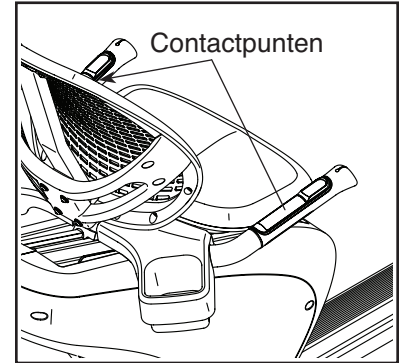
5. Meet desgewenst uw hartslag.

U kunt een Polar-compatibele borstkaarthartslagmeter (niet meegeleverd) dragen of u kunt de handgreep hartslagmonitor dragen om uw hartslag te meten.

BELANGRIJK: wanneer u beide hartslagmonitoren tegelijkertijd gebruikt dan zal het bedieningspaneel uw hartslag niet nauwkeurig aangeven.

Volg onderstaande instructies voor het gebruik van de handgreep hartslagmonitor.

Als er velletjes plastic op de metalen contactpunten van de handgreep met hartslagmonitor bevinden, verwijder deze dan. Om



uw hartslag te meten, houd uw handen op de hartslagmonitor met de palmen van uw hand leunend tegen de contactpunten. **Beweeg uw handen niet en houd de contacten niet te stevig vast.**

Als uw hartslag wordt gedetecteerd, zal uw hartslag worden getoond op het display. **Voor een correcte hartslagmeting, houd u de contactpunten ongeveer 15 seconden vast.**

Als uw hartslag niet wordt weergegeven, ga dan na of u uw handen zoals eerder beschreven op de sensoren hebt geplaatst. Zorg ervoor dat u uw handen niet te veel beweegt of houd de contacten niet te stevig vast. Voor de beste werking, maak de contactpunten schoon met een zacht doek; **gebruik nooit alcohol, schuur- of chemische middelen om de contactpunten schoon te maken.**

6. Pauzeer de oefening als u dat wenst.

Druk op de toets Stop op het bedieningspaneel of op het linker zittinghandvat om de oefening te pauzeren. Aandacht: als gedurende enige tijd de pedalen niet bewegen en er niet op een toets wordt gedrukt zal het bedieningspaneel de snelstartmodus of het programma verlaten.

Om de oefening te hervatten drukt u op de toets Quick Start op het bedieningspaneel of drukt op de toets on Start op het linker zittinghandvat.

7. De oefening beëindigen en het oefeningsoverzicht bekijken.

Druk twee keer op de toets Stop op het bedieningspaneel of op het linker zittinghandvat als u klaar bent met oefenen.

Het oefeningsoverzicht zal in een herhalende cyclus op de onderste displays verschijnen. De volgende informatie wordt weergegeven:

Duur van de Oefening: dit display toont uw totale oefeningstijd in uren, minuten en seconden (HHMMSS).

Afgelegde Afstand: deze display zal de gefietste afstand in mijlen (ML) of kilometers (KM) aangeven.

Gemiddelde Snelheid: deze display geeft uw gemiddelde fietssnelheid in mijlen per uur (MLH) of kilometers per uur (KMH) aan.

Verbruikte Calorieën: deze display-instelling zal bij benadering het aantal calorieën (KCAL) dat u heeft verbrand, weergeven.

Gemiddelde Watts: deze display toont uw gemiddelde krachttuitvoer in watt.

Gemiddelde METs: deze display toont uw gemiddelde energieverbruik in METs (metabool equivalent).

8. Het oefeningsoverzicht verlaten.

Om het oefeningsoverzicht te stoppen, drukt u op de toets Stop.

Aandacht: na korte tijd zal het bedieningspaneel het oefeningsoverzicht automatisch afsluiten.

9. Het bedieningspaneel uitzetten.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL UITZETTEN op bladzijde 15.

EEN VOORAF INGESTELD PROGRAMMA GEBRUIKEN

1. Het bedieningspaneel aanzetten.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL ACTIVEREN op bladzijde 15.

2. Een programma selecteren.

Voor het selecteren van een programma drukt u eerst op de toets P1 of P2. Druk vervolgens op de toetsen Level (niveau) verhogen of verlagen tot het gewenste profiel in de matrix verschijnt. Druk dan op de toets Enter.

3. Uw gewicht invoeren.

De woorden GEEF UW GEWICHT IN zullen in de onderste displays verschijnen. Druk op de genummerde toetsen om uw gewicht in te voeren. Druk indien nodig op de toets Clear (wissen) om uw invoerwaarde te annuleren. Als uw gewicht is ingevuld, drukt u op de toets Enter.

4. Een programmatijd invoeren.

De woorden GEEF DE DUUR VAN DE OEFENING IN zullen in de onderste displays verschijnen. Druk op de genummerde toetsen om de gewenste programmatijd in te voeren. Druk indien nodig op de toets Clear om uw invoerwaarde te annuleren. Als de programmatijd is ingevuld, drukt u op de toets Enter. Het programma zal vervolgens beginnen.

5. Met de oefening beginnen.

Het programma is ingedeeld in segmenten. Er is één weerstandsniveau geprogrammeerd voor elk segment. Aandacht: het weerstandsniveau kan worden geprogrammeerd voor opeenvolgende segmenten.

Tijdens het programma, zal het profiel in de matrix uw vooruitgang laten zien. Het knipperende segment van het profiel stelt het huidige segment van het programma voor. De hoogte van het knipperende segment geeft de weerstand van het huidige segment aan.

Als het weerstandsniveau te hoog of te laag is, dan kunt u het weerstandsniveau handmatig bijstellen door op de toetsen Level verhogen of verlagen te drukken.

Het programma zal zo doorgaan totdat het laatste segment voltooid is.

6. Volg uw voortgang.

Zie stap 4 op bladzijde 15.

7. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 5 op bladzijde 16.

8. Pauzeer de oefening als u dat wenst.

Zie stap 6 op bladzijde 17.

9. De oefening beëindigen en het oefeningsoverzicht bekijken.

Zie stap 7 op bladzijde 17.

10. Het oefeningsoverzicht verlaten.

Zie stap 8 op bladzijde 17.

11. Het bedieningspaneel uitzetten.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL UITZETTEN op bladzijde 15.

HET DOELPROGRAMMA GEBRUIKEN

1. Het bedieningspaneel aanzetten.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL ACTIVEREN op bladzijde 15.

2. Het doelprogramma selecteren.

Druk op de toets Goal (doel) om het doelprogramma te selecteren.

3. Een doeltype selecteren.

De woorden TIJD, AFSTAND, en CALORIEËN zullen over de onderste displays scrollen. Druk op toets 1 om een tijdsdoel te selecteren, druk op toets 2 om een afstandsdoel te selecteren of druk op toets 3 om een calorieëndoel te selecteren. Druk dan op de toets Enter.

4. Uw leeftijd invoeren.

De woorden GEEF UW LEEFTIJD IN zullen over de onderste displays scrollen. Druk op de genummerde toetsen om uw leeftijd in te voeren. Druk, indien nodig op de toets Clear (wissen) om uw ingevoerde waarde te annuleren. Als uw leeftijd is ingevuld, drukt u op de toets Enter.

5. Uw gewicht invoeren.

De woorden GEEF UW GEWICHT IN zullen in de onderste displays verschijnen. Druk op de genummerde toetsen om uw gewicht in te voeren. Druk, indien nodig op de toets Clear om uw ingevoerde waarde te annuleren. Als uw gewicht is ingevuld, drukt u op de toets Enter.

6. Uw gewenste doel invoeren.

Als u een tijdsdoel heeft geselecteerd, zullen de woorden GEEF DE DUUR VAN DE OEFENING IN over de onderste displays scrollen. Druk op de genummerde toetsen om uw gewenste tijdsdoel in te voeren. Druk, indien nodig op de toets Clear om uw ingevoerde waarde te annuleren. Als uw tijdsdoel is ingevuld, drukt u op de toets Enter. Het programma zal vervolgens beginnen.

Als u een afstandsdoel heeft geselecteerd, zullen de woorden GEEF DE WAARDE VOOR AFGELEGDE AFSTAND IN over de onderste displays scrollen. Druk op de genummerde toetsen om uw gewenste afstandsdoel in te voeren. Druk, indien nodig op de toets Clear om uw ingevoerde waarde te annuleren. Als uw afstandsdoel is ingevuld, drukt u op de toets Enter. Het programma zal vervolgens beginnen.

Als u een caloriedoel heeft geselecteerd, zullen de woorden GEEF DE WAARDE VOOR CALORIEËN IN over de onderste displays scrollen. Druk op de genummerde toetsen om uw gewenste caloriedoel in te voeren. Druk, indien nodig op de toets Clear om uw ingevoerde waarde te annuleren. Als uw caloriedoel is ingevuld, drukt u op de toets Enter. Het programma zal vervolgens beginnen.

Aandacht: het na te streven calorieën doel is een schatting van het aantal calorieën dat u tijdens de oefening zult verbranden. Het feitelijke aantal calorieën dat u verbrandt zal van verschillende factoren, zoals uw gewicht, afhangen.

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

Het programma is ingedeeld in segmenten. Tijdens het programma, zal het profiel in de matrix uw vooruitgang laten zien. Het knipperende segment van het profiel stelt het huidige segment van het programma voor. De hoogte van het knipperende segment geeft de weerstand van het huidige segment aan.

U kunt desgewenst de weerstand van de pedalen wijzigen (zie stap 3 op bladzijde 15.)

Het programma zal zo doorgaan totdat het laatste segment voltooid is.

8. Volg uw voortgang.

Als u een tijdsdoel heeft geselecteerd, zal de tijdsdisplay aftellen tot uw tijdsdoel is bereikt.

Als u een afstandsdoel heeft geselecteerd, zal de afstandsdisplay aftellen tot uw afstandsdoel is bereikt.

Als u een caloriedoel heeft geselecteerd, zal de caloriedisplay aftellen tot uw caloriedoel is bereikt.

Zie stap 4 op bladzijde 15.

9. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 5 op bladzijde 16.

10. Pauzeer de oefening als u dat wenst.

Zie stap 6 op bladzijde 17.

11. De oefening beëindigen en het oefeningsoverzicht bekijken.

Zie stap 7 op bladzijde 17.

12. Het oefeningsoverzicht verlaten.

Zie stap 8 op bladzijde 17.

13. Het bedieningspaneel uitzetten.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL UITZETTEN op bladzijde 15.

HET HARTSLAGBESTURINGSPROGRAMMA GEBRUIKEN

1. Het bedieningspaneel aanzetten.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL ACTIVEREN op bladzijde 15.

2. Een Polar-geschikte borstkashartslagmonitor dragen.

Voor de meest nauwkeurige hartslagwaarden wordt het aanbevolen om een Polar-geschikte borstkashartslagmonitor te dragen bij gebruik van het hartslagbesturingsprogramma (HRC).

U kunt ook de hartslagmonitor met handgreep vasthouden tijdens het hartslagbesturingsprogramma.

3. Het hartslagbesturingsprogramma selecteren.

Om het hartslagbesturingsprogramma te selecteren, drukt u op de toets HRC. Druk dan op de toets Enter.

4. Het gewenste hartslagdoel selecteren.

Het hartslagbesturingsprogramma heeft verschillende hartslagdoelen die percentages zijn van uw maximale hartslag.

Aandacht: uw maximale hartslag wordt geschat door uw leeftijd af te trekken van 220. Als u bijvoorbeeld 30 jaar oud bent, dan is uw geschatte maximum hartslag 190 slagen per minuut ($220 - 30 = 90$). Daarom is, bij een leeftijd van 30 jaar, de doelhartslaginstelling van 60% gelijk aan 114 slagen per minuut (60 procent van 190 is 114). Voor het bepalen van uw doelhartslag dat geschikt is voor u, dient u uw arts of een door de arts aanbevolen bron te raadplegen.

Druk vervolgens op de toetsen Level (niveau) verhogen of verlagen tot het gewenste hartslagdoel in de matrix verschijnt. Druk dan op de toets Enter.

5. Uw leeftijd invoeren.

De woorden GEEF UW LEEFTIJD IN zullen over de onderste displays scrollen. Druk op de genummerde toetsen om uw leeftijd in te voeren. Druk, indien nodig op de toets Clear (wissen) om uw ingevoerde waarde te annuleren. Als uw leeftijd is ingevuld, drukt u op de toets Enter.

6. Een programmatijd invoeren.

De woorden GEEF DE DUUR VAN DE OEFENING IN zullen in de onderste displays verschijnen. Druk op de genummerde toetsen om de gewenste programmatijd in te voeren. Druk, indien nodig op de toets Clear om uw ingevoerde waarde te annuleren. Als de programmatijd is ingevuld, drukt u op de toets Enter. Het programma zal vervolgens beginnen.

7. Met de oefening beginnen.

Het programma is ingedeeld in segmenten. Tijdens het programma, zal het profiel in de matrix uw vooruitgang laten zien. Het knipperende segment van het profiel stelt het huidige segment van het programma voor. De hoogte van het knipperende segment geeft de weerstand van het huidige segment aan.

Tijdens het programma, zal het bedieningspaneel uw feitelijke hartslag regelmatig vergelijken met het hartslagdoel.

Om uw feitelijke hartslag in de buurt te houden van het hartslagdoel, zal het bedieningspaneel automatisch de weerstand van de pedalen aanpassen. Het bedieningspaneel kan u ook vragen om uw trapsnelheid te verhogen. **Wanneer een opgaande pijl in de onderste displays verschijnt**, verhoogt u uw trapsnelheid.

BELANGRIJK: het hartslagdoel is uitsluitend bedoeld als motivatie. Zorg dat u oefeningen doet met een intensiteit die comfortabel voor u is.

BELANGRIJK: u kunt de weerstand van de pedalen niet handmatig afstellen tijdens het hartslagbesturingsprogramma.

Het programma zal zo doorgaan totdat het laatste segment voltooid is.

8. Volg uw voortgang.

Zie stap 4 op bladzijde 15.

9. Pauzeer de oefening als u dat wenst.

Zie stap 6 op bladzijde 17.

10. De oefening beëindigen en het oefeningsoverzicht bekijken.

Zie stap 7 op bladzijde 17.

11. Het oefeningsoverzicht verlaten.

Zie stap 8 op bladzijde 17.

12. Het bedieningspaneel uitzetten.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL UITZETTEN op bladzijde 15.

HET WATT-PROGRAMMA GEBRUIKEN

1. Het bedieningspaneel aanzetten.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL ACTIVEREN op bladzijde 15.

2. Selecteer het watt-programma.

Druk op de toets Watt om het watt-programma te selecteren. Druk dan op de toets Enter.

3. Vul het gewenste watt-doel in.

De woorden GEEF DE WAARDE VOOR WATT IN zullen over de onderste displays scrollen. Druk op de genummerde toetsen om uw gewenste watt-doel in te voeren. Druk, indien nodig op de toets Clear (wissen) om uw ingevoerde waarde te annuleren. Als uw watt-doel is ingevuld, drukt u op de toets Enter.

4. Een programmatijd invoeren.

De woorden GEEF DE DUUR VAN DE OEFENING IN zullen in de onderste displays verschijnen. Druk op de genummerde toetsen om de gewenste programmatijd in te voeren. Druk, indien nodig op de toets Clear om uw ingevoerde waarde te annuleren. Als de programmatijd is ingevuld, drukt u op de toets Enter. Het programma zal vervolgens beginnen.

5. Met de oefening beginnen.

Het programma is ingedeeld in segmenten. Tijdens het programma, zal het profiel in de matrix uw vooruitgang laten zien. Het knipperende segment van het profiel stelt het huidige segment van het programma voor. De hoogte van het knipperende segment geeft de weerstand van het huidige segment aan.

Om uw feitelijke wattuitvoer in de buurt te houden van het watt-doel, zal het bedieningspaneel automatisch de weerstand van de pedalen afstellen en u vragen om uw trapsnelheid te verhogen of te verlagen. **Wanneer een opgaande pijl in de onderste displays verschijnt**, verhoogt u uw snelheid; **wanneer een neergaande pijl verschijnt**, verlaagt u uw snelheid.

BELANGRIJK: het watt-doel is uitsluitend bedoeld om u te motiveren. Zorg dat u oefeningen doet met een intensiteit die comfortabel voor u is.

Als het weerstandniveau te hoog of te laag is, dan kunt u het weerstandsniveau handmatig bijstellen door op de toetsen Level (niveau) verhogen of verlagen te drukken. **BELANGRIJK: het weerstandsniveau zal zich automatisch aanpassen aan het einde van elk segment.**

Het programma zal zo doorgaan totdat het laatste segment voltooid is.

6. Volg uw voortgang.

Zie stap 4 op bladzijde 15.

7. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 5 op bladzijde 16.

8. Pauzeer de oefening als u dat wenst.

Zie stap 6 op bladzijde 17.

9. De oefening beëindigen en het oefeningsoverzicht bekijken.

Zie stap 7 op bladzijde 17.

10. Het oefeningsoverzicht verlaten.

Zie stap 8 op bladzijde 17.

11. Het bedieningspaneel uitzetten.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL UITZETTEN op bladzijde 15.

DE FITNESSTEST GEBRUIKEN

1. Het bedieningspaneel aanzetten.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL ACTIVEREN op bladzijde 15.

2. Een Polar-geschikte borstkashartslagmonitor dragen.

Voor de meest nauwkeurige hartslagwaarden wordt het aanbevolen om een Polar-geschikte borstkashartslagmonitor te dragen bij gebruik van de fitnessstest.

U kunt ook de hartslagmonitor met handgreep vasthouden tijdens de fitnessstest.

3. De fitnessstest selecteren.

Om de fitnessstest te selecteren, drukt u op de toets Test.

4. Selecteer uw geslacht.

Druk op de toetsen Level (niveau) verhogen of verlagen tot het gewenste geslachtssymbool in de matrix verschijnt. Druk dan op de toets Enter.

5. Uw leeftijd invoeren.

De woorden GEEF UW LEEFTIJD IN zullen over de onderste displays scrollen. Druk op de genummerde toetsen om uw leeftijd in te voeren. Druk, indien nodig op de toets Clear (wissen) om uw ingevoerde waarde te annuleren. Als uw leeftijd is ingevuld, drukt u op de toets Enter. De fitnessstest zal vervolgens beginnen.

6. Met de oefening beginnen.

De fitnessstest is in segmenten ingedeeld. Tijdens de fitnessstest, zal het profiel in de matrix uw vooruitgang laten zien. Het knipperende segment van het profiel stelt het huidige segment van de fitnessstest voor. De hoogte van het knipperende segment geeft de weerstand van het huidige segment aan.

Tijdens de fitnessstest, zal het bedieningspaneel zich automatisch aanpassen aan de weerstand van de pedalen.

BELANGRIJK: u kunt de weerstand van de pedalen niet handmatig afstellen tijdens de fitnessstest.

Het programma zal zo doorgaan totdat het laatste segment voltooid is.

7. Volg uw voortgang.

Zie stap 4 op bladzijde 15.

8. Pauzeer de oefening als u dat wenst.

Zie stap 6 op bladzijde 17.

9. De testresultaten en het oefeningoverzicht bekijken.

De testresultaten verschijnen op de onderste displays: Zie de FITNESSTESTRESULTAAT-DIAGRAMMEN op bladzijde 25 voor het beoordelen van het testresultaat.

Vervolgens verschijnt het oefeningenoverzicht op de onderste displays (zie stap 7 op bladzijde 17).

10. Het oefeningoverzicht verlaten.

Zie stap 8 op bladzijde 17.

11. Het bedieningspaneel uitzetten.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL UITZETTEN op bladzijde 15.

TABELLEN MET DE RESULTATEN VAN DE CONDITIETEST

Test voor Mannen

Resultaat	5	4	3	2	1
	Uitstekend	Goed	Gemiddeld	Voldoende	Onvoldoende

Test voor Vrouwen

Resultaat	5	4	3	2	1
	Uitstekend	Goed	Gemiddeld	Voldoende	Onvoldoende

DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL VERANDEREN

1. Het bedieningspaneel aanzetten.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL ACTIVEREN op bladzijde 15.

2. Selecteer het gewenste instellingenmenu.

Het bedieningspaneel heeft twee instellingmenu's. Met elk menu kunt u verschillende bedieningspaneelinstellingen aanpassen.

Om instellingenmenu één te selecteren, houd u de toetsen Clear (wissen) en 0 enkele seconden ingedrukt. Druk dan op de toets Enter.

Om instellingenmenu twee te selecteren, houd u de toetsen Clear en 0 enkele seconden ingedrukt. Houd vervolgens de toetsen Clear en Enter enkele seconden ingedrukt.

3. Leren te navigeren door de instellingenmenu's.

Voor het selecteren van een menuoptie, drukt u eerst op de toetsen Level (niveau) verhogen of verlagen tot de gewenste menuoptie in de onderste displays knippert. Druk vervolgens op de toets Enter om de menuoptie te selecteren; de huidige instelling voor de menuoptie begint in de onderste displays te knipperen.

Om de instellingen te wijzigen voor de geselecteerde menuoptie, drukt u eerst op de genummerde toetsen om een numerieke waarde in te voeren of drukt u op de toetsen Level verhogen of verlagen tot de gewenste instelling in de onderste displays verschijnt. Druk vervolgens op de toets Enter om de instelling te selecteren en keer terug naar het instellingenmenu.

Indien u instellingenmenu één heeft geselecteerd, gaat u naar stap 4.

Indien u instellingenmenu twee heeft geselecteerd, gaat u naar stap 5.

4. Desgewenst instellingen wijzigen in het instellingenmenu één.

De volgende instellingen kunnen worden gewijzigd in het instellingenmenu één:

Power (aan/uit): de geselecteerde aan/uit-instelling verschijnt in de onderste displays. Selecteer ON (aan) om het bedieningspaneel continu aan te laten. Selecteer OFF (uit) om het bedieningspaneel uit te laten gaan als de pedalen niet bewegen en er geen toetsen worden ingedrukt.

Units (eenheden): de geselecteerde meeteenheid verschijnt in de onderste displays. Kies ENGLISH (Engels) om de afstand en snelheid in mijlen en mijlen per uur aan te geven. Kies METRIC (Metrisch) om de afstand en snelheid in kilometers en kilometers per uur aan te geven.

Language (taal): de geselecteerde taal verschijnt in de onderste displays. Het bedieningspaneel zal tekstberichten weergeven in de geselecteerde taal.

Aandacht: er kunnen andere instellingen verschijnen in het instellingenmenu één; het wordt echter niet aanbevolen om deze instellingen te wijzigen.

5. Desgewenst instellingen wijzigen in het instellingenmenu twee.

De volgende instellingen kunnen worden gewijzigd in het instellingenmenu twee:

Pause Time (pauzetijd): de geselecteerde pauzetijd verschijnt in de onderste displays. Als het bedieningspaneel is gepauzeerd, zal hij uitgaan na het ingevoerde aantal seconden, als de pedalen niet meer bewegen en er niet op toetsen wordt gedrukt.

Workout Time (oefeningentijd): de geselecteerde oefeningentijd verschijnt in de onderste displays. De ingevoerde oefeningentijdslimiet is de maximale duur die gebruikers kunnen invoeren voor een programma. Aandacht: wanneer nul wordt ingevoerd als de oefeningentijdslimiet, dan is er geen limiet voor de duur van een programma.

Aandacht: er kunnen andere instellingen verschijnen in het instellingenmenu twee; het wordt echter niet aanbevolen om deze instellingen te wijzigen.

6. Het instellingenmenu afsluiten.

Om het instellingenmenu te verlaten, drukt u op de toets Stop.

ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

ONDERHOUD

Bekijk de onderdelen van de trainingsfiets regelmatig en draai ze goed vast. Vervang versleten onderdelen meteen.

Gebruik een vochtige doek en een klein beetje milde zeep om de trainingsfiets te reinigen. **BELANGRIJK: houd vloeistoffen uit de buurt van het bedieningspaneel om schade te voorkomen. Houd het bedieningspaneel uit direct zonlicht.**

PROBLEMEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL OPLOSSEN

Als het bedieningspaneel uw hartslag niet goed geeft wanneer u de hartslagsensor van de handgreep vasthoudt of wanneer de aangegeven hartslag te hoog of te laag blijkt, raadpleeg dan stap 5 op bladzijde 16.

Bel met het nummer op de kaft van deze handleiding om een vervang stroomadapter aan te schaffen. **BELANGRIJK: gebruik alleen een door de fabrikant geleverde stroomadapter om schade aan het bedieningspaneel te voorkomen.**

DE GENERATOR OPLADEN

Zie GEDETAILLEERDE TEKENING A op bladzijde 32. Laad de interne batterij (2) die de Generator (31) van stroom voorziet, één keer per week op. Steek de stroomadapter (130) in de aansluiting op het onderstel van de trainingsfiets om de batterij op te laden.

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.

AANTEKENINGEN

LIJST MET ONDERDELEN

Modelnr. FMEX82514.0 R0515A

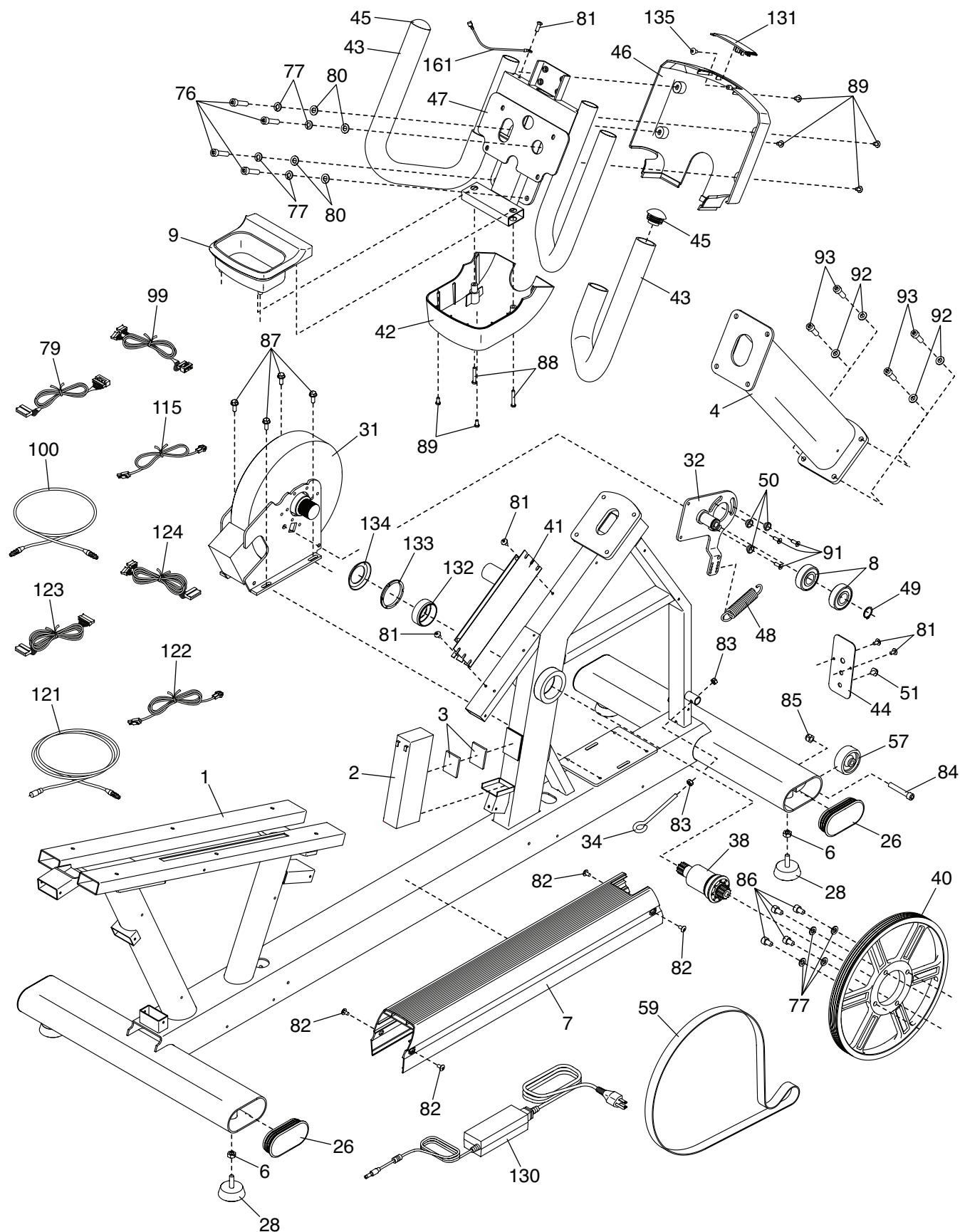
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Onderstel	50	3	Ruststandrolblok
2	1	Batterij	51	1	Contactpunt/Stekker
3	1	Haak- en Lusbinding	52	1	Grote Accessoireshouder
4	1	Staander	53	2	Korte Schuimgreep
5	1	Bedieningspaneel	54	1	Veer van de Zittinghendel
6	4	M8 Moer	55	2	Bus van de Zittinghendel
7	1	Slijtagehoes	56	2	Bus van de Linker Railing
8	2	Lager van de Ruststandrol	57	2	Wiel
9	1	Kleine Accessoireshouder	58	4	Module van de Drager van de Zitting
10	1	Balk	59	1	Aandrijfriem
11	1	Drager van de Zitting	60	1	Voorste Railingplaat
12	1	Zitting	61	1	Achterste Railingplaat
13	1	Rugleuning	62	4	Railing Bumper
14	1	Onderstel van de Rugleuning	63	1	Draadklem
15	1	Hendel van de Zitting	64	1	Kap van het Onderstel van de Zitting
16	1	Rechtercrankarm	65	2	Greep voor het Besturingspaneel
17	2	Rembeugel	66	2	Dik Tussenstuk
18	1	Onderstel van de Zitting	67	1	Remmodule
19	1	Voorste Afschermkap	68	1	Dun Tussenstuk
20	1	Voorste Beschermkap	69	2	Besturingsplaat
21	1	Linker Voorste Scherm	70	2	Greepplaat
22	1	Rechter Voorste Scherm	71	2	Besturingsschakelaar
23	1	Linkerachterscherm	72	1	Rechter Toetsenbord
24	1	Rechterachterscherm	73	1	Schroefkap
25	1	Linkercrankarm	74	1	Linker Toetsenbord
26	4	Kap van het Onderstel	75	2	Crankschroef
27	1	Linker Achter Beschermkap	76	8	M8 x 15mm Schroef
28	4	Stelvoet	77	17	M10 Gespleten Tussenring
29	1	Pedaal/Riemset	78	33	M5 x 12mm Schroef
30	2	Bus van de Rechter Railing	79	1	Bovenste Hoofddraad
31	1	Generator	80	6	M8 x 1,5mm Tussenring
32	1	Beugel van de Ruststandrol	81	9	M5 x 10mm Truss Schroef
33	1	Rechter achter Beschermkap	82	4	M6 x 12mm Truss Schroef
34	1	Oogbout	83	2	M6 Moer
35	1	Zittinghendelplaat	84	2	M8 x 40mm Bout
36	2	Lange Verbindingsplaat	85	6	M8 Borgmoer
37	1	Korte Verbindingsplaat	86	4	M8 x 12mm Schroef
38	1	Krukas	87	4	M6 x 15mm Flensschroef
39	2	Tussenstuk van de Rugleuning	88	2	M5 x 30mm Schroef
40	1	Katrol	89	6	M5 x 10mm Schroef
41	1	Besturingspaneel	90	1	M4 x 10mm Schroef met Draadclip
42	1	Accessoireshouderkap	91	3	M5 x 15mm Schroef met Platte Kop
43	2	Lange Schuimgreep	92	4	M8 x 1mm Tussenring
44	1	Bedradingsplaat	93	4	M8 x 20mm Schroef
45	2	Kapje van de Schuimgreep	94	2	M4 x 25mm Schroef
46	1	Kap van het Bedieningspaneel	95	4	M6 x 35mm Schroef
47	1	Handvat	96	4	M6 Gespleten Tussenring
48	1	Veer van de Ruststandrol			
49	1	20mm Borgring			

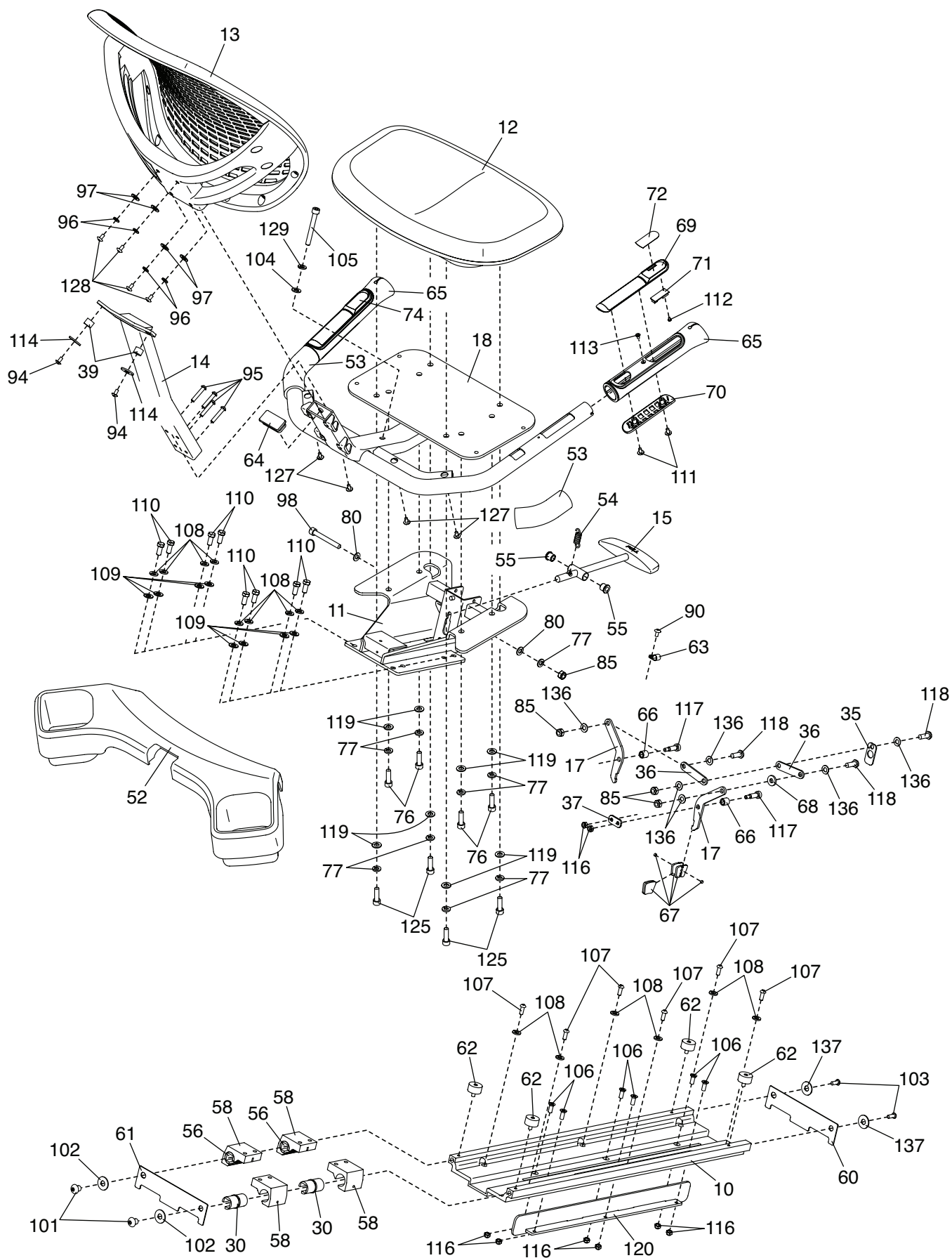
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
97	4	M6 x 1mm Tussenring	129	1	M6 Roestvrijstalen Gespleten
98	1	M8 x 65mm Bout			Tussenring
99	1	Bovenste Polssensor	130	1	Stroomadapter/Draad
100	1	Bovenste Coax-Kabel van de	131	1	Dop van de Kap van het
		Televisie			Bedieningspaneel
101	2	M10 x 12mm Roestvrijstalen	132	1	Crankhuls
		Schroef	133	1	Borgring
102	2	M10 Roestvrijstalen Tussenring	134	1	Stofkap
103	2	M6 x 12mm Schroef	135	1	M4 x 10mm Schroef
104	1	M6 x 1,5mm Tussenring	136	6	M8 x 1mm Remtussenring
105	1	M6 x 40mm Schroef	137	2	M6 x 1mm Grote Tussenring
106	6	M6 x 15mm Roestvrijstalen Schroef	138	1	Onderste Laag
107	6	M8 x 20mm Roestvrijstalen Schroef	139	1	USB-beugel
108	14	M8 Roestvrijstalen Gespleten	140	1	Terminalplaat
		Tussenring	141	1	Handige Plank
109	8	M8 x 1,5mm Roestvrijstalen	142	1	Voorkant van het Bedieningspaneel
		Tussenring	143	1	Achterkant van het Bedienings-
110	8	M8 x 20mm Roestvrijstalen Schroef			paneel
		met Ronde Kop	144	1	Tabletplank
111	4	M3 x 25mm Schroef	145	1	LED-onderstel
112	2	M2 x 5mm Schroef	146	2	RJ45-stekker
113	2	M4 x 8mm Schroef met Platte Kop	147	1	USB-stekker
114	2	M4 Tussenring	148	1	Display
115	1	Bovenste Stroomdraad	149	1	Bovenste Laag
116	8	M6 Slotmoer	150	10	M3 x 8mm Schroef
117	2	M6 x 37mm Schroef	151	3	M8 x 8mm Machineschroef
118	3	M8 x 25mm Schroef	152	2	M5 x 8mm Machineschroef
119	8	M8 x 2mm Tussenring	153	4	M8 x 10mm Schroef
120	1	Remplaat	154	15	M3 x 12mm Schroef
121	1	Onderste Coax-Kabel van de	155	1	Bedieningspaneelbord
		Televisie	156	1	Hartslagbord
122	1	Onderste Stroomdraad	157	1	USB-aansluiting
123	1	Onderste Hoofddraad	158	2	RJ45-bord
124	1	Onderste Sensordraad	159	1	USB-oplaadbord
125	4	M8 x 20mm Zittingschroef	160	1	Ontvanger van de Hartslagmonitor
126	24	M4 x 12mm Schroef	161	1	Aarddraad
127	7	M4 x 16mm Schroef	*	—	Gebruikershandleiding
128	4	M6 x 15mm Schroef	*	—	Gereedschap voor het Monteren

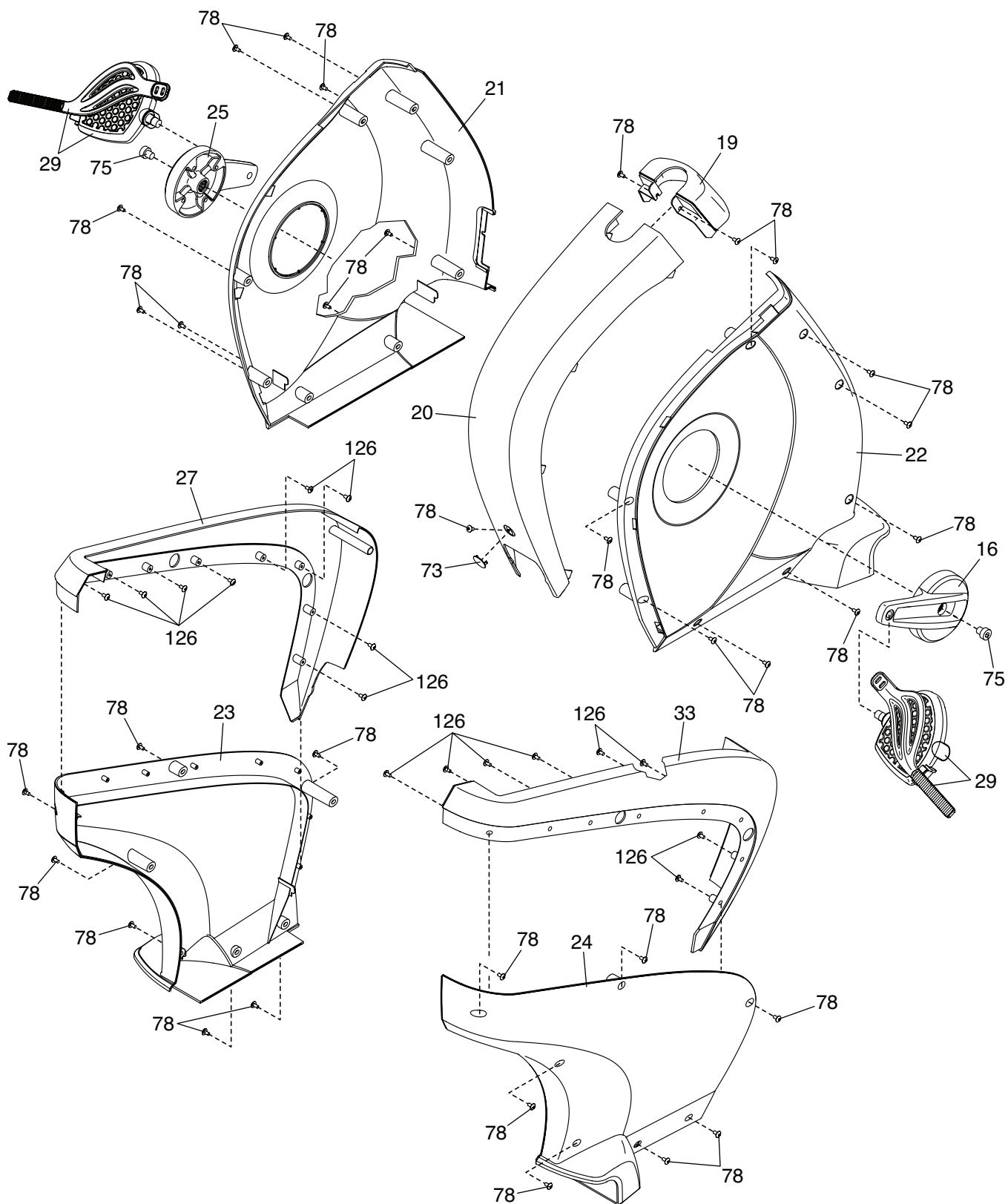
Aandacht: deze technische gegevens kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd. Kijk op de achterkant van deze gebruiksaanwijzing voor informatie over te bestellen onderdelen. *Deze onderdelen worden niet getoond.

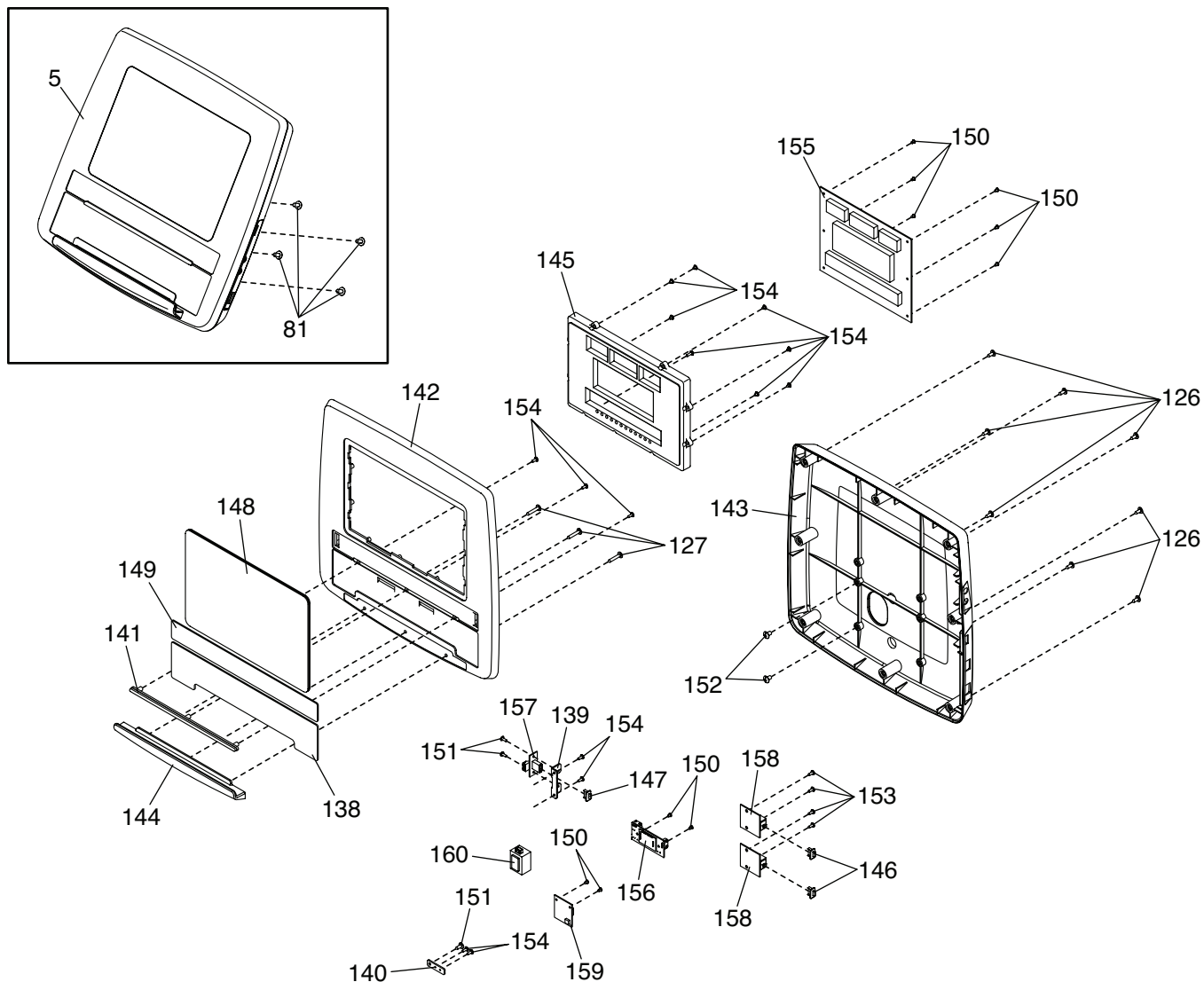
GEDETAILEERDE TEKENING A

Modelnr. FMEX82514.0 R0515A









HOE CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTENDIENST

Indien u vragen heeft na het lezen van deze handleiding, of indien onderdelen beschadigd zijn of ontbreken, neem dan contact op met de Klantendienst via de telefoonnummers of adressen die hieronder staan vermeld. **Let op het model- en serienummer van het apparaat en de naam van het product (raadpleeg de kft van deze handleiding) voordat u contact opneemt met de Klantendienst. Indien u vervangende onderdelen bestelt, let dan op het nummer van het onderdeel en de beschrijving (zie LIJST MET ONDERDELEN en GEDETAILEERDE TEKENING aan het eind van deze handleiding).**

in de Verenigde Staten

Bel: 1-800-201-2109, Ma–Vrij. 06.00 uur–18.00 uur MT
Email: customercare@freemotionfitness.com

Schrijf naar:

FreeMotion Fitness
1500 South 1000 West
Logan, UT 84321-9813
Verenigde Staten

Buiten de Verenigde Staten

Bel: 001-800-527-5417 of 001-435-786-3521,
Ma–Vrij. 06.00 uur–15.00 uur VS Mountain Time
Email: intlcustomercare@freemotionfitness.com

BEPERKTE GARANTIE

GARANTIEPERIODES EN DEKKING

FreeMotion Fitness garandeert dat dit apparaat bij normaal gebruik en bij normaal gepleegd onderhoud geen werkingsfouten en fouten in het materiaal kent. Er is garantie op onderdelen en werking voor één (1) jaar, tenzij anders staat vermeld op de factuur.

De garantieperiode gaat in op de datum van de aankoopbon. Onderdelen die tijdens deze garantieperiode worden gerepareerd of vervangen vallen onder de resterende lopende garantie.

VOORWAARDEN EN BEPERKINGEN

Garantie op het apparaat komt te vervallen in de volgende gevallen:

1. Deze garantie is alleen geldig voor de eerste eigenaar en is niet overdraagbaar.
2. De gebruiksgarantie is alleen geldig op apparaten die in de VS en Canada verkocht zijn. Neem contact op met uw erkende FreeMotion Fitness dealer voor details over de gebruiksgarantie in uw eigen land.
3. Ieder vorm van verkeerd gebruik, misbruik, of onjuist onderhoud.
4. Gebruikers met een hoger gewicht dan het gewicht dat staat vermeld in deze handleiding.
5. Beschadiging veroorzaakt door het verplaatsen van het apparaat of het onjuist op zijn zijkant verplaatsen of opslaan van het apparaat.
6. Het gebruik of het opslaan van het apparaat buitenshuis of in heel vochtige omgevingen zoals whirlpools en zwembaden.
7. Schade veroorzaakt door verkeerde bedrading of verkeerd elektrische voltage. Aandacht: dit product heeft mogelijk geen bedrading.

Deze garantie geldt niet voor het volgende:

1. Sieronderdelen zoals grepen, zittingen, en stickers en labels.
2. Ophaal-, aflever-, of verzendkosten i.v.m. een reparatie.
3. Ieder probleem veroorzaakt door onjuiste montage of aflevering.

WAT TE DOEN WANNEER SERVICE NODIG IS

FreeMotion Fitness garantie service kan worden aangevraagd door contact op te nemen met de erkende dealer bij wie u dit apparaat gekocht hebt. Zorg ervoor dat u de originele factuur en de informatie m.b.t. het serienummer bewaart. FreeMotion Fitness zal, wanneer dit apparaat een probleem heeft welke onder deze garantie valt, naar keuze repareren, vervangen of de aankoopprijs terugbetalen. FreeMotion vergoedt de servicemonteurs die service verlenen voor het werk wat onder de garantie valt, uitgevoerd binnen het servicegebied. Het kan zijn dat u extra kosten moet betalen voor gevraagde service buiten het servicegebied.

FreeMotion Fitness is niet aansprakelijk of verantwoordelijk voor directe, speciale of voortvloeiende schade resulterend uit of verband houdend met het gebruik of de werking van het product; schade betreffende economisch verlies, verlies van eigendom, verlies van omzet of winst, verlies van gebruiksplezier of kosten voor verwijdering of installatie; of voortvloeiende schades. In sommige regio's is het uitsluiten of beperken van voortvloeiende schades niet toegestaan. Derhalve is de bovenstaande beperking mogelijk niet op u van toepassing. Deze garantie geeft u specifieke rechten en u heeft mogelijk andere rechten die van regio tot regio verschillen.

CONTACT OPNEMEN MET FREEMOTION FITNESS

Zie HOE CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTENDIENST hierboven.