

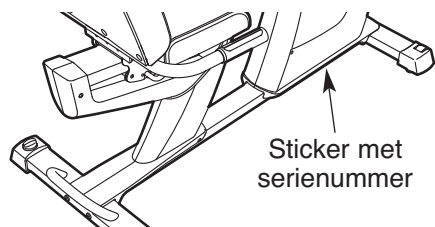
NordicTrack®

GXR 4.1

Modelnr. NTEVEX75011.0

Serienr. _____

Noteer het serienummer hierboven
voor verdere raadpleging.

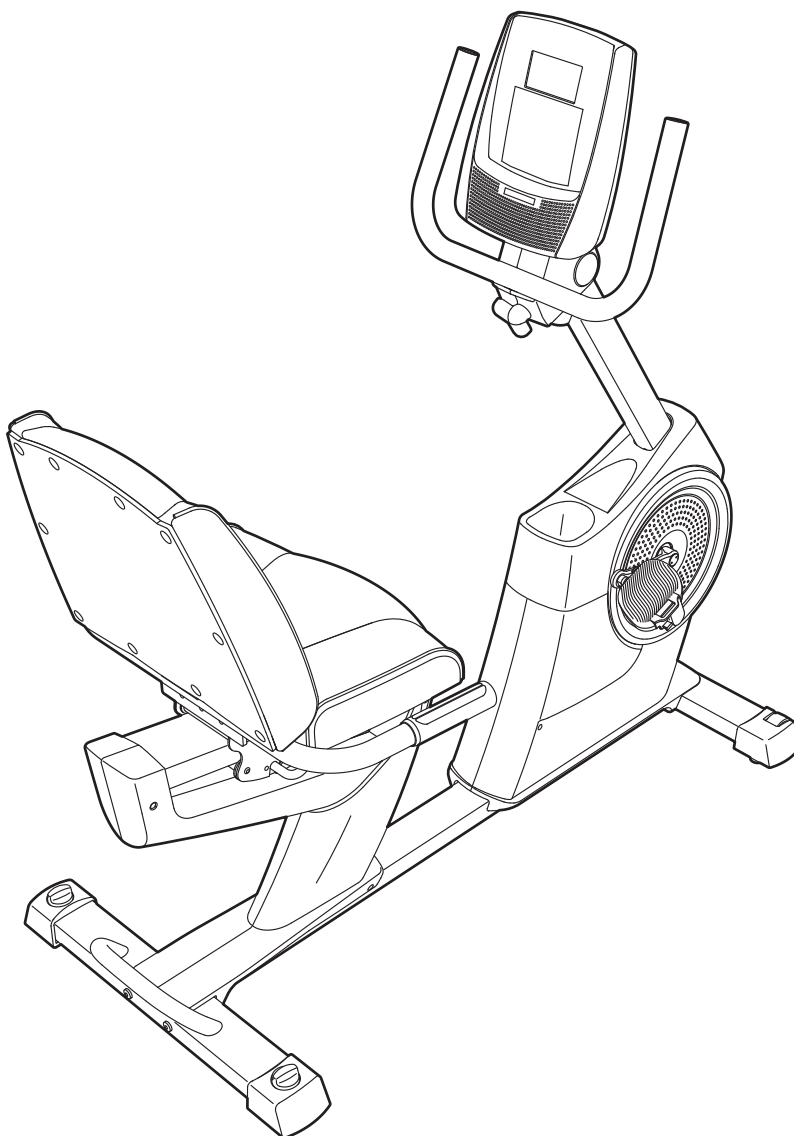


GEBRUIKSAANWIJZING

VRAGEN?

Als u nog vragen hebt of er zijn onderdelen die ontbreken of beschadigd zijn, neem dan contact op met de winkel waar u dit product hebt gekocht.

Bezoek onze website:
www.iconsupport.eu



⚠ OPGELET

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

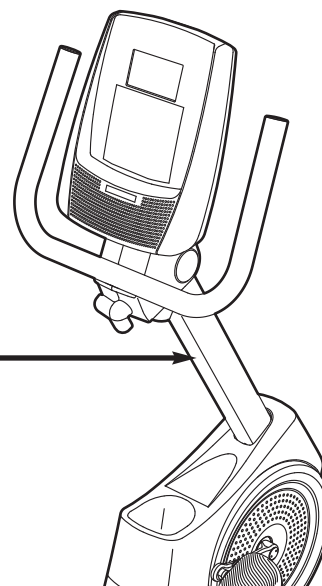
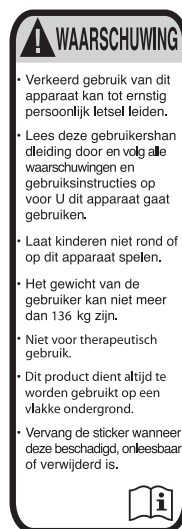
www.iconeurope.com

INHOUD

DE STICKER MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	4
ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA	5
MONTAGE	6
HOE DE BORSTKAS-POLSSENSOR TE GEBRUIKEN	12
HOE DE TRAININGFIETS TE GEBRUIKEN	13
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN	22
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN	23
LIJST MET ONDERDELEN	24
GEDETAILLEERDE TEKENING	26
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN	.Laatste pagina
RECYCLING INFORMATIE	.Laatste pagina

DE STICKER MET WAARSCHUWING

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



BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

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

1. Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen boven de 35 jaar, of personen met bestaande gezondheidsproblemen.
2. Gebruik de trainingfiets alleen zoals in deze handleiding beschreven wordt.
3. De eigenaar moet zich te ervan vergewissen dat allen die gebruik maken van de trainingfiets voldoende op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen.
4. Deze trainingfiets is alleen voor huiselijk gebruik bedoeld. Gebruik de trainingfiets niet commercieel of voor verhuur.
5. Gebruik de trainingfiets uitsluitend binnenhuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats de trainingfiets niet in een garage, op een overdekt terras of bij water.
6. Plaats de trainingfiets op een vlakke ondergrond met minstens 0,6 m vrije ruimte rondom de fiets. Leg een matje onder de trainingfiets om uw vloer of vloerbedekking niet te beschadigen.
7. Controleer en draai alle delen regelmatig aan. Vervang versleten onderdelen direct.
8. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 12 en huisdieren bij de trainingfiets vandaan.
9. Draag geschikte kleding wanneer u de trainingfiets gebruikt. Draag nooit losse kleding die in de fiets bekneld kunnen raken. Draag altijd sportschoenen voor voetbescherming.
10. De trainingfiets kan alleen door mensen die minder dan 136 kg wegen worden gebruikt.
11. De polssensor is geen medisch instrument. Bepaalde factoren zoals bewegingen, kunnen de juistheid van de metingen aantasten. De polssensor dient slechts om een algemene hartslag te meten, als hulpmiddel bij uw oefeningen.
12. Houd tijdens het gebruik van de trainingfiets uw rug recht. Krom uw rug niet.
13. Te veel oefeningen doen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u pijn voelt of duizelig wordt tijdens het oefenen, dient u onmiddellijk te stoppen en af te koelen.

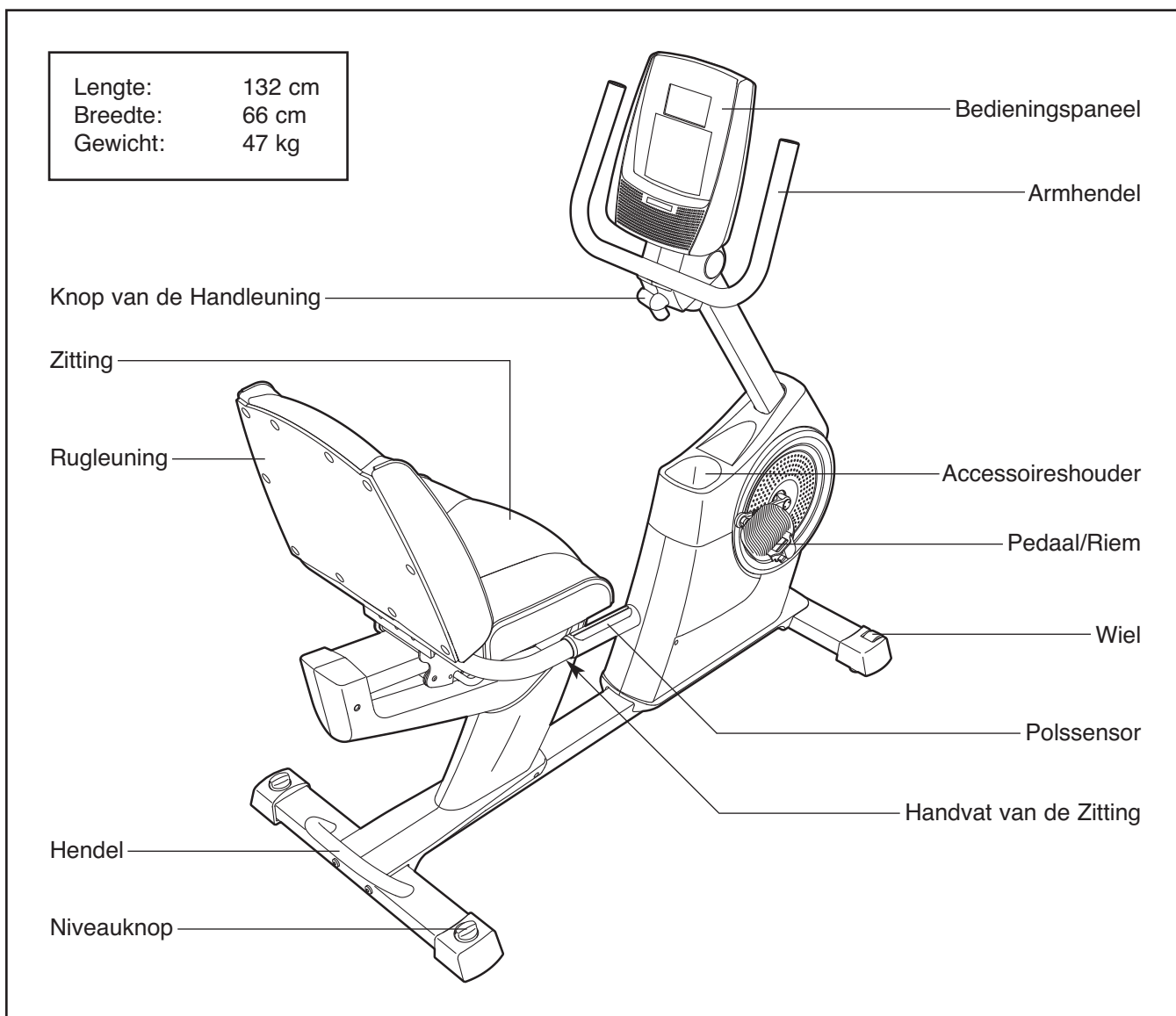
VOORDAT U BEGINT

Dank u dat u heeft gekozen voor de revolutionaire NORDICTRACK® GXR4.1 trainingfiets. Fietsen is een effectieve oefening voor het verbeteren van hart en vaten, het opbouwen van uithoudingsvermogen en het vormgeven aan het gehele lichaam. De GXR4.1 trainingfiets 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 trainingfiets. 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.



ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA

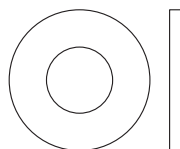
Gebruik de onderstaande tekeningen om te weten hoe u de metalen onderdelen moet monteren. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN achterin deze handleiding. Het getal achter de haakjes is de hoeveelheid die nodig is voor de montage. **Opmerking: sommige kleine onderdelen zijn al vooraf gemonteerd. Om schade aan onderdelen te vermijden, moet u geen elektrisch gereedschap bij het monteren gebruiken. Er zijn mogelijk extra metalen onderdelen meegeleverd.**



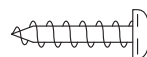
M6
Tussenring
(66)–4



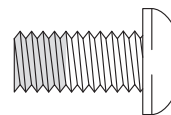
M8 Gespleten
Tussenring
(61)–12



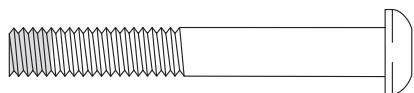
M8 x 20mm
Tussenring (70)–2



M4 x 16mm
Schroef (98)–8



M8 x 16mm
Hechtschroef
(60)–10



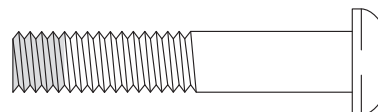
M6 x 50mm Hechtsschroef
(65)–4



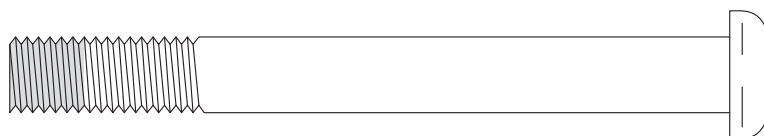
M6 x 60mm Boutset (68)–1



M6 x 70mm Boutset (67)–1



M8 x 45mm
Hechtschroef (63)–2



M10 x 95mm
Hechtchroef (62)–4

MONTAGE

- Montage moet door twee personen worden uitgevoerd.
- Plaats alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal niet weg tot u volledig klaar bent met alle montagestappen.
- Voor het vaststellen van de kleine onderdelen, kijkt u op pagina 5.

- Naast het inbegrepen gereedschap heeft u de volgende gereedschapsstukken nodig:

een instelbare sleutel

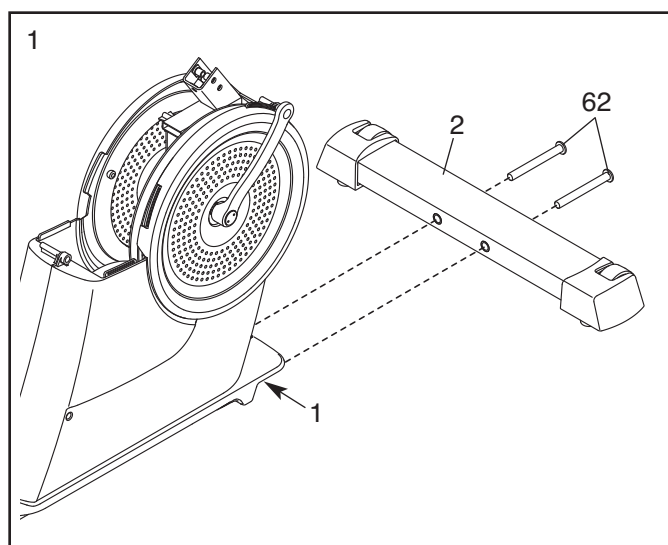


een Philips schroevendraaier

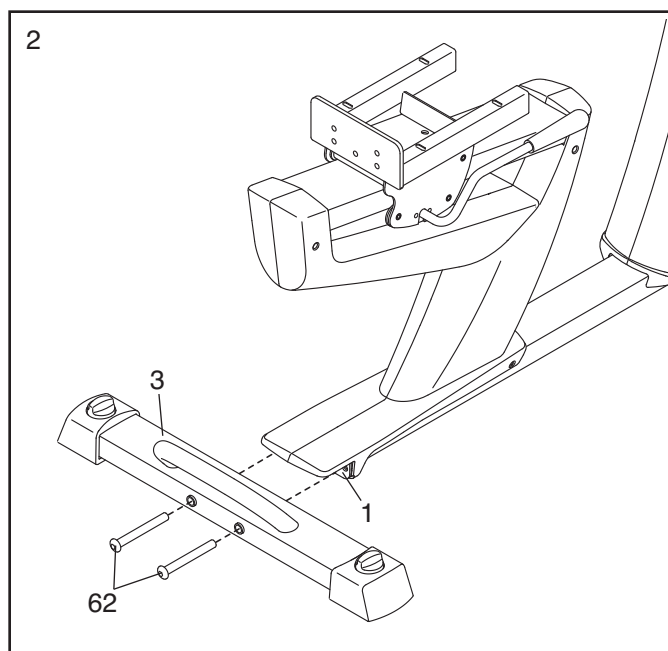


Montage is wellicht makkelijker met een schroevenset of een set sleutels. Om schade aan de onderdelen te vermijden, gebruik nooit elektrisch gereedschap.

1. Maak, terwijl de tweede persoon de voorkant van het Onderstel (1) wat optilt, de Voorste Stabilisator (2) aan het Onderstel vast met twee M10 x 95mm Hechtschroeven (62).



2. Maak, terwijl de tweede persoon de achterkant van het Onderstel (1) wat optilt, de Achterste Stabilisator (3) aan het Onderstel vast met twee M10 x 95mm Hechtschroeven (62).

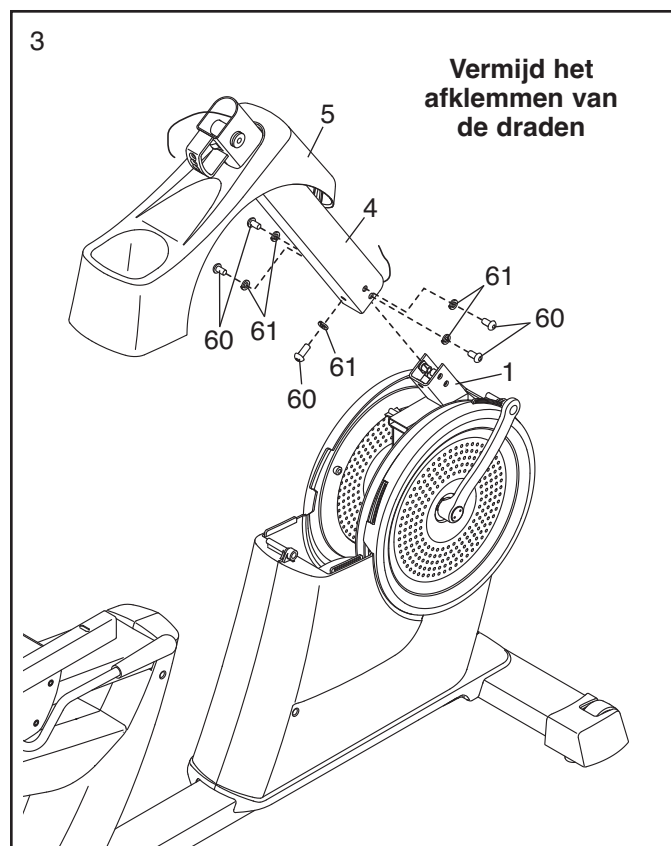


3. Schuif de Deksel van het Scherm (5) omhoog op de Staander (4).

Laat iemand de Deksel van het Scherm (5) vasthouden rond de Staander (4) tot stap 4 voltooid is.

Tip: Vermijd het afklemmen van de draden in het Onderstel (1). Schuif de Staander (4) op het Onderstel.

Bevestig de Staander (4) met vijf M8 x 16mm Hechtschroeven (60) en vijf M8 Gespleten Tussenringen (61).

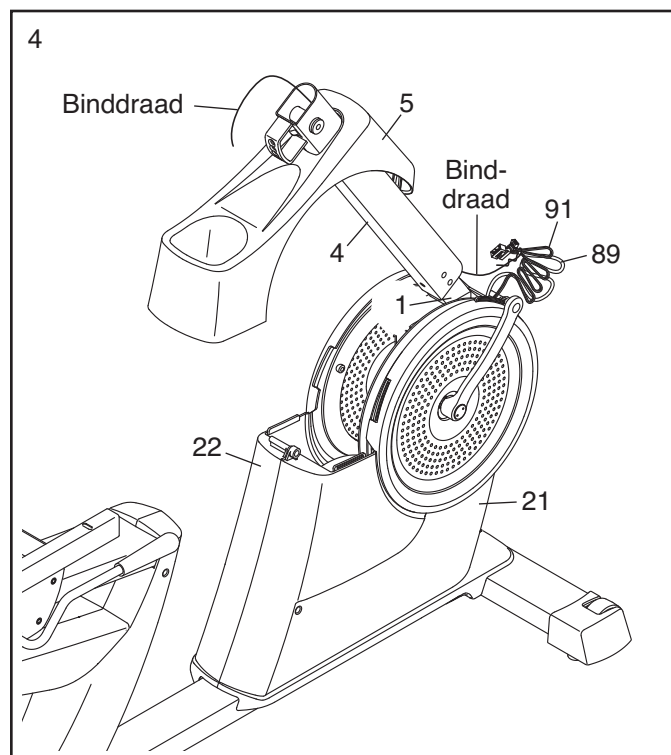


4. Zoek naar de binddraad in de Staander (4). Zoek vervolgens de Draadkoker (89) en de Draad van de Hartslagsensor van het Onderstel (91) in het Onderstel (1).

Maak het onderste eind van de draadbinder vast aan de uiteinden van de Draadkoker (89) en de Draad van de Hartslagsensor van het Onderstel (91).

Trek dan aan het andere eind van de draadbinder totdat de Draadkoker (89) en de Draad van de Hartslagsensor van het Onderstel (91) volledig door de Staander (4) zijn geleid.

Schuif vervolgens de Deksel van het Scherm (5) omlaag en duw deze op de Linker- en Rechter Voorschermen (21, 22).



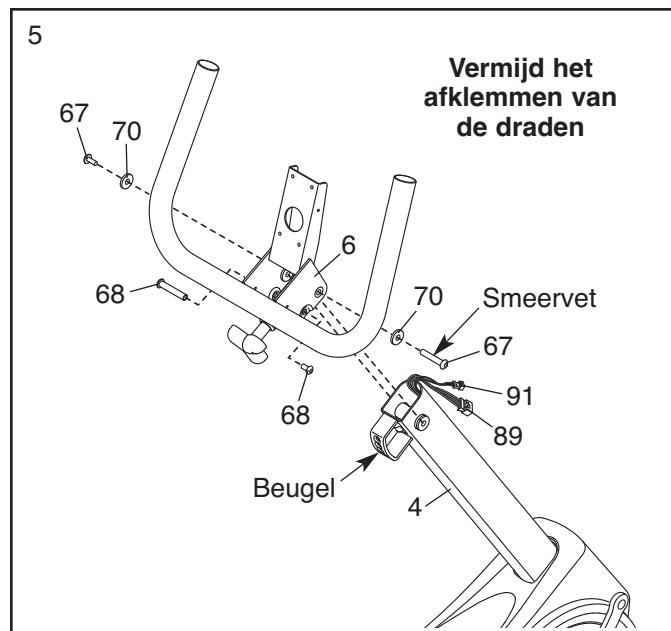
5. **Zorg dat de Draadkoker (89) en de Draad van de Hartslagsensor van het Onderstel (91) zich in de afgebeelde locatie bevinden.**

Gebruik een klein stukje van een plastic tas om uw handen schoon te houden en breng wat van het meegeleverde vet aan op een M6 x 70mm Boutenset (67).

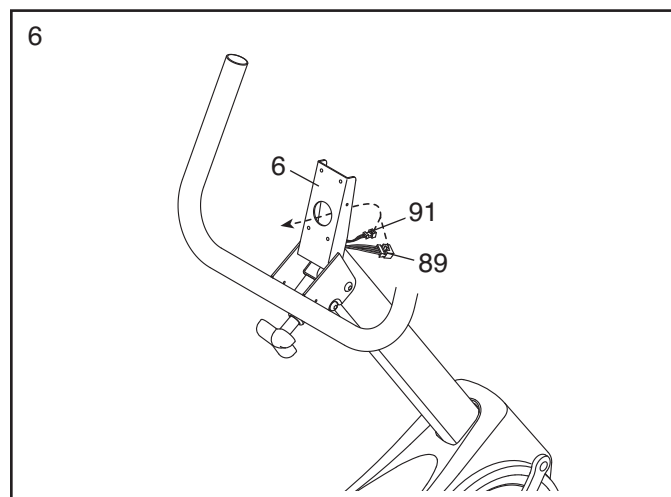
Tip: Vermijd het afklemmen van de draden.

Bevestig het Handvat (6) aan de Staander (4) met de M6 x 70mm Boutenset (67) en twee M8 x 20mm Tussenringen (70).

Maak dan een M6 x 60mm Boutenset (68) vast door de beugel op het Handvat (6). **Zorg ervoor dat de Boutset zich in de beugel bevindt.**



6. Steek vervolgens de Draadkoker (89) en de Draad van de Hartslagsensor van het Onderstel (91) omhoog door het gat in het Handvat (6).

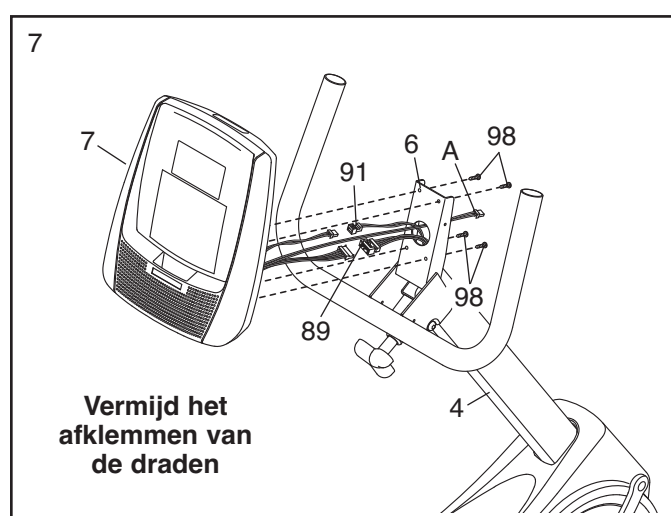


7. Steek terwijl een andere persoon het Bedieningspaneel (7) bij de Armhendel (6) vasthoudt de lange draad van de ontvanger (A) door de Armhendel (6) zoals afgebeeld.

Sluit dan de andere draden van het bedieningspaneel aan op de Draadharnas (89) en de Polsdraad van het Onderstel (91).

Tip: Vermijd het afklemmen van de draden.

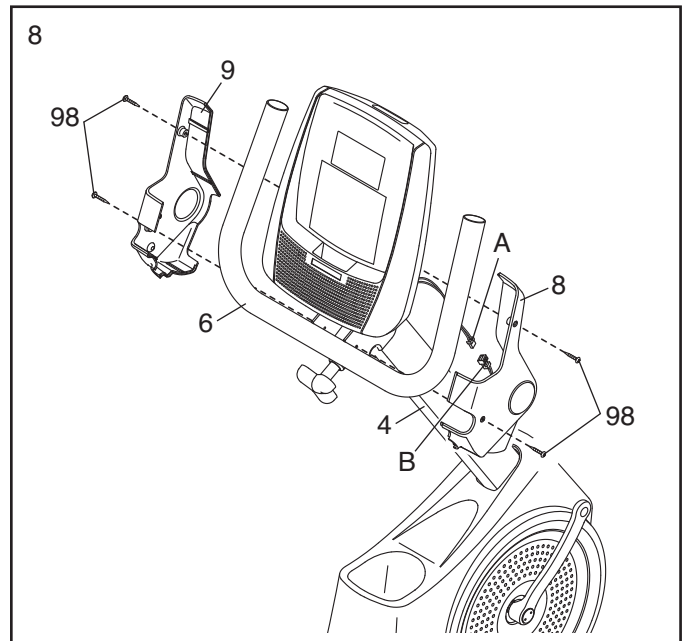
Maak het Bedieningspaneel (7) aan het Handvat (6) vast met vier M4 x 16mm Schroeven (98).



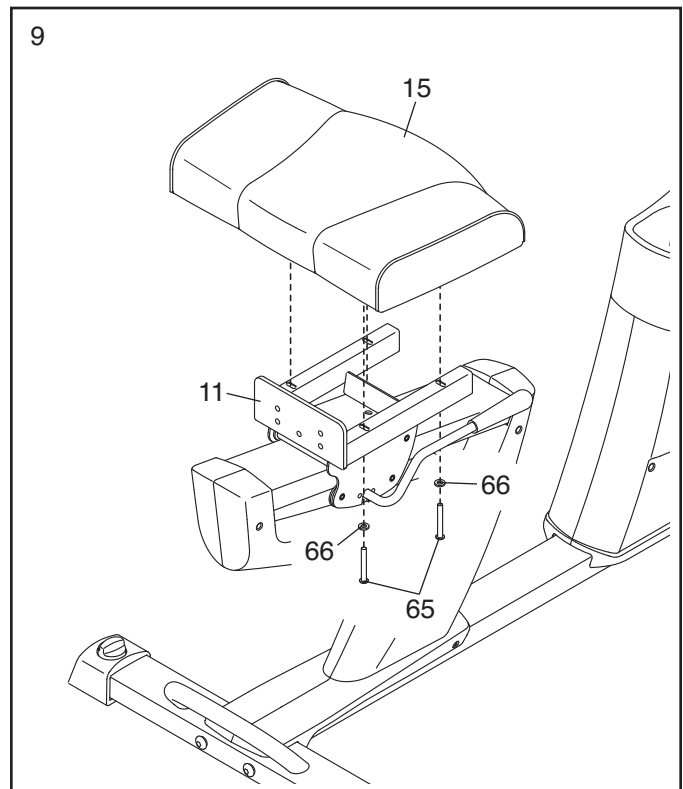
8. Stel vast wat de Linker en Rechter Kapjes van het Handvat (8, 9) zijn, deze zijn gemarkeerd met 'Left' en 'Right' stickers (*L* of *Left* geeft links aan; *R* of *Right* geeft rechts aan).

Sluit terwijl een tweede persoon de Rechter Kap van de Armhendel (8) bij de Staander (4) vasthoudt de lange draad van de ontvanger (A) aan op de Draad van de Ontvanger (B).

Maak de Linker and Rechter Kapjes van het Handvat (8, 9) rond het Handvat (6) en de Staander (4) vast met vier M4 x 16mm Schroeven (98).

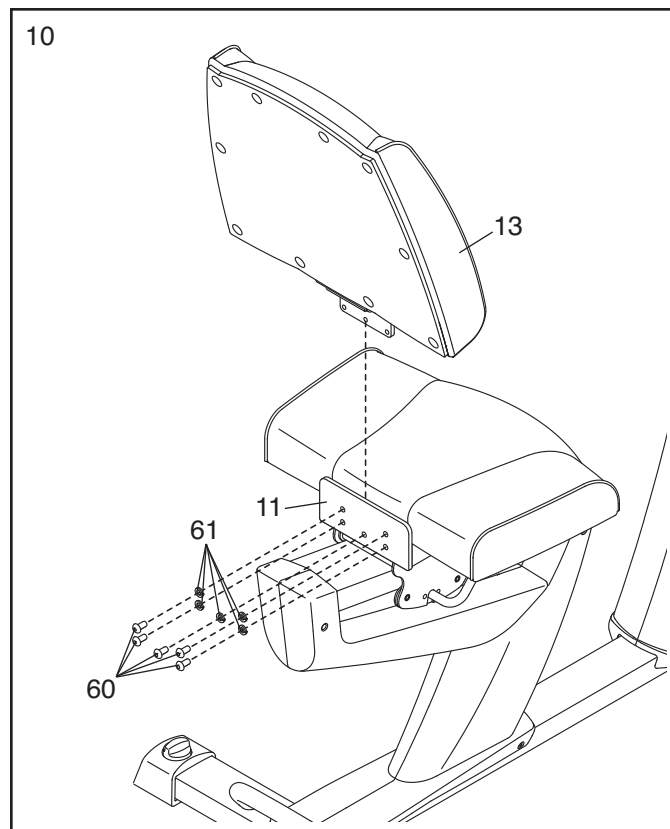


9. Maak de Zitting (15) aan de Drager van de Zitting (11) vast met vier M6 x 50mm Hechtschroeven (65) en vier M6 Tussenringen (66) (er zijn slechts twee van elk afgebeeld).
Aandacht: de Hechtschroeven en Tussenringen kunnen al aan de onderkant van de Zitting vastgemaakt zijn.



10. Bevestig de Rugleuning (13) aan de Drager van de Zitting (11) met vijf M8 x 16mm Hechtschroeven (60) en vijf M8 Gespleten Tussenringen (61).

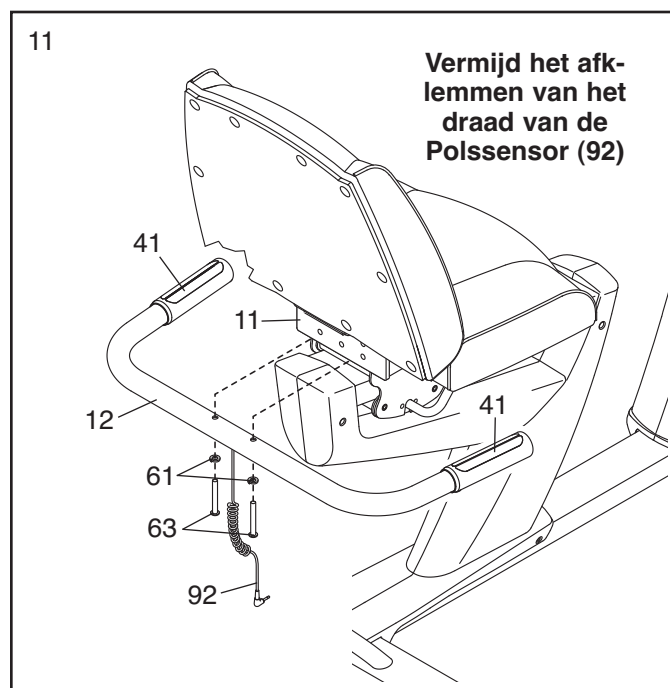
Tip: het kan handig zijn om de zitting tijdens deze stap af te stellen. Zie DE ZITTING AFSTELLEN op pagina 13.



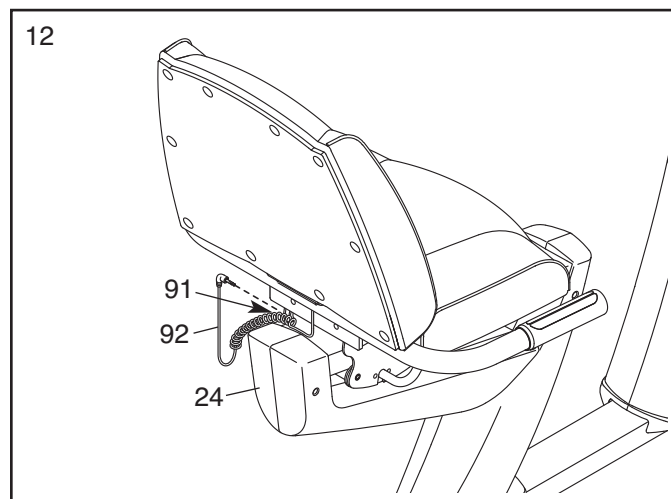
11. Richt de Polsstang (12) zo dat de Polsgrepen (41) omhoog gericht zijn.

Tip: vermijd het afklemmen van het Draad van de Sensorstang (92). Terwijl een tweede persoon de Polsstang (12) vasthoudt, bevestigt u de Polsstang aan de Drager van de Zitting (11) met twee M8 x 45mm Hechtschroeven (63) en twee M8 Gespleten Tussenringen (61).

Tip: het kan handig zijn om de zitting tijdens deze stap af te stellen. Zie DE ZITTING AFSTELLEN op pagina 13.



12. Verbind het Draad van de Sensorstang (92) in de Draad van de Hartslagsensor van het Onderstel (91) in de Linkerscherm van de Zitting (24).

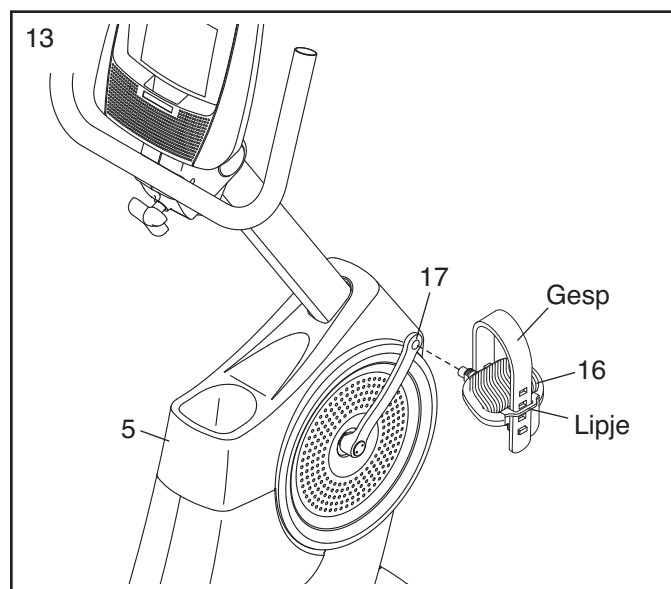


13. Neem het Rechter Pedaal (16), aangegeven door een “R” (*L of Left* geeft links aan; *R of Right* geeft rechts aan).

Draai met gebruik van een Engelse sleutel het Rechter Pedaal (16) **naar rechts** goed vast in de Rechter Crankarm (17).

Draai het Linker Pedaal (niet getoond) stevig **naar links** in de Linker Crankarm (niet getoond).

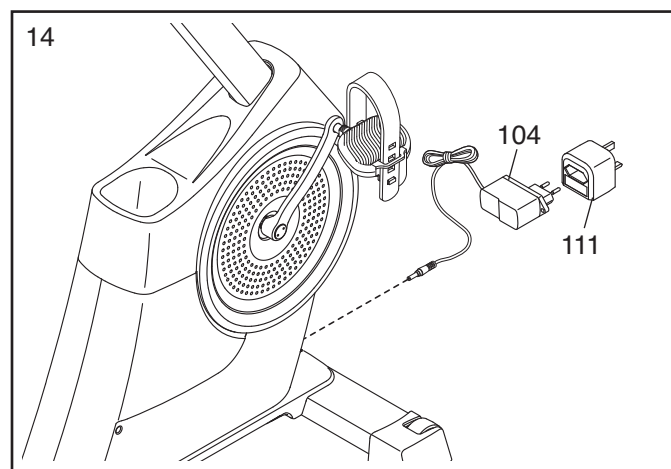
Stel de rechterriema af op de gewenste stand en druk de uiteinden van de riem in de lipjes op de Rechterpedaal (16). **Stel de beugel van het Linkerpedaal op dezelfde manier bij (niet getoond).**



14. Steek het Stroomadapter (104) in de Aansluiting op het onderstel van de trainingfiets.

Steek het Stroomadapter (104) indien nodig in de Stekkeradapter (111).

Om de Stroomadapter (104) in een stopcontact te gebruiken, kijkt u bij DE STROOMADAPTER AANSLUITEN op pagina 13.

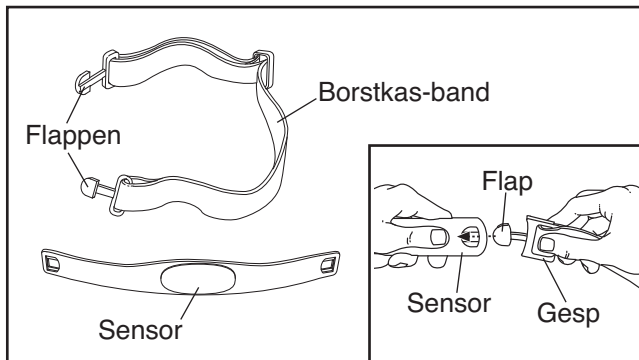


15. **Zorg ervoor dat alle onderdelen van de trainingfiets goed vastgedraaid worden.** Aandacht: het kan zijn dat sommige onderdelen na montage overblijven. Leg een matje onder de trainingfiets om uw vloer niet te beschadigen.

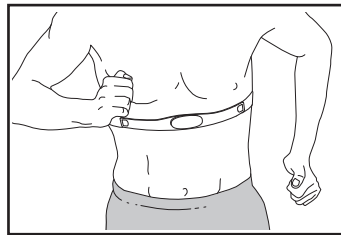
HOE DE BORSTKAS-POLSSENSOR TE GEBRUIKEN

DE BORSTKAS-POLSSENSOR DRAGEN

De borstkas-polssensor bestaat uit twee delen: de borstkas-band en de sensor. Steek de flap van de borstkas-band in het ene uiteinde van de sensor, zoals afgebeeld in de tekening. Druk het uiteinde van de sensor onder de gesp van de borstkas-band. De flap moet gelijk zijn met de voorkant van de sensor.



Doe vervolgens de borstkas-polssensor om uw borstkas en maak het andere eind van de borstkas-band vast aan de sensor. Mocht het nodig zijn, stel dan de lengte van de band bij. De



borstkas-polssensor moet onder uw kleding gedragen worden, strak tegen uw huid en hoog onder uw borstspieren of borsten. Zorg ervoor dat het logo van de sensor naar voren wijst en rechtop staat.

Trek de sensor een paar centimeter van uw lichaam en zoek naar de twee elektrodes aan de binnenkant (de elektrodes hebben kleine randjes). Maak beide elektrodes nat met een zoute vloeistof, zoals wat speeksel of vloeistof voor contact lenzen. Plaats de sensor terug tegen uw huid.

VERZORGING EN ONDERHOUD

- Droog de borstkas-polssensor goed af na ieder gebruik. De borstkas-polssensor wordt ingeschakeld wanneer u de elektrodes nat maakt en de borstkas-polssensor draagt. De borstkas-polssensor gaat uit wanneer deze wordt afgedaan en de elektrodes gedroogd worden. De sensor blijft langer dan nodig branden en zodoende zullen de batterijen leeg lopen als de borstkas-polssensor elektrodes niet goed gedroogd worden.

- Bewaar de borstkas-polssensor op een warme en droge plaats. Bewaar de borstkas-polssensor niet in een plastic zak of andere verpakking die vocht kan vasthouden.
- Stel de borstkas-polssensor niet langdurig bloot aan direct zonlicht, niet aan een temperatuur lager dan -10°C of aan een temperatuur hoger dan 50°C .
- Buig en rek de sensor tijdens het gebruik of het opbergen van de borstkas-polssensor niet te veel.
- Maak de borstkas-polssensor schoon met een zachte doek en een beetje niet agressief schoonmaakmiddel. Gebruik nooit schuurmiddelen, alcohol of chemische producten. U kunt de borstkas-band met de hand wassen en dan laten drogen.

PROBLEMEN OPLOSSEN

De instructies op de volgende pagina's leggen uit hoe u de borstkas-polssensor met het bedieningspaneel kunt gebruiken. Loop de hieronder genoemde procedures door wanneer de borstkas-polssensor niet goed werkt.

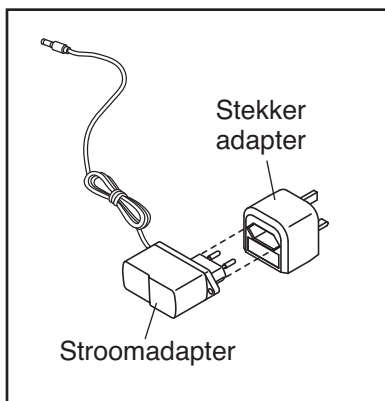
- Zorg ervoor dat u de borstkas-polssensor goed draagt zoals hier links is beschreven. Aandacht: verplaats de sensor wat naar boven of naar beneden wanneer de borstkas-polssensor niet goed werkt.
- Gebruik wat zoute vloeistof zoals speeksel of vloeistof voor contact lenzen om de elektrodes van de sensor nat te maken. Maak de elektrodes opnieuw wat nat wanneer de hartslag metingen pas verschijnen nadat u begint te transpireren.
- Loop of ren zo goed mogelijk op het midden van de loopband. **Voor de goede weergave van de hartslag metingen moet de gebruiker zich op minder dan een armslengte van het bedieningspaneel bevinden.**
- De borstkas-polssensor is ontwikkeld voor mensen met een normale hartslag. Problemen met de hartslagmeting kunnen een medische oorzaak hebben zoals vroegtijdige ventriculaire samentrekking, hartkloppingen, of aritmie.
- De werking van de borstkas-polssensor kan beïnvloed worden door magnetische storingen die veroorzaakt worden door hoogspanningsdraden en andere elektromagnetische bronnen. Verplaats de loopband als u vermoedt dat dit de oorzaak is.

HOE DE TRAININGFIETS TE GEBRUIKEN

DE STROOMADAPTER AANSLUITEN

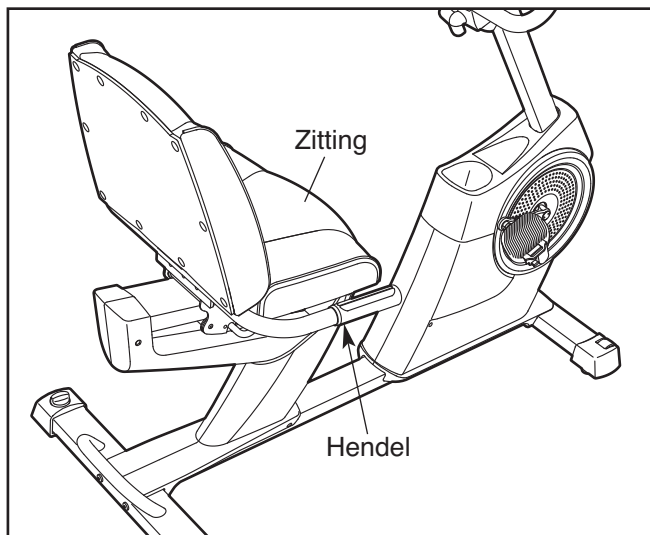
BELANGRIJK: laat, wanneer de trainingfiets aan koude temperaturen blootgesteld is geweest, tot kamertemperatuur komen voordat u de stroomadapter inschakelt. Als u dit niet doet kunt u het bedieningspaneel of andere elektrische componenten beschadigen.

Steek de stroomadapter in de aansluiting die zich op het onderstel van de trainingfiets bevindt. Daarna steekt u de stroomadapter in de stekkeradapter. Steek dan de stekkeradapter in het juiste stopcontact dat goed is geïnstalleerd volgens de lokale codes en verordeningen.



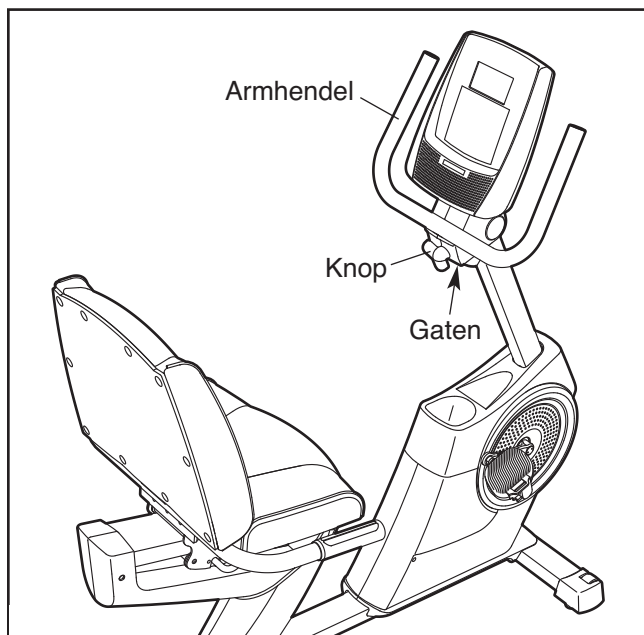
DE ZITTING AFSTELLEN

U kunt de zitting voorwaarts en achterwaarts afstellen in de meest comfortabele positie. Om de zitting af te stellen duwt u de zittingshendel omlaag, schuift u de zitting naar de gewenste stand en trekt u de zittingshendel omhoog om de zitting op de locatie te vergrendelen.



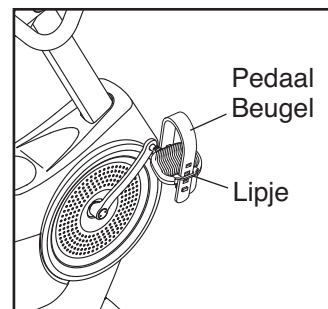
DE HOEK VAN DE HANDLEUNING AFSTELLEN

Om de hoek van de handleuning bij te stellen, moet u eerst de knop met een paar slagen losdraaien. Trek de knop vervolgens naar buiten, draai de handleuning naar de gewenste hoek en laat de knop los in een afstelgat. **Zorg ervoor dat de Bijstelknop goed vastzit in de afstelgaten.** Draai de knop vast.



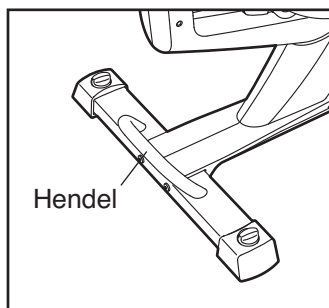
HOE DE PEDAALGESPEN BIJ TE STELLEN

Om de pedaalriemen af te stellen moet u eerst de uiteinden van de riemen van de lipjes op de pedalen trekken. Stel de riemen af op de gewenste stand en steek de einden van de riemen weer in de lipjes.



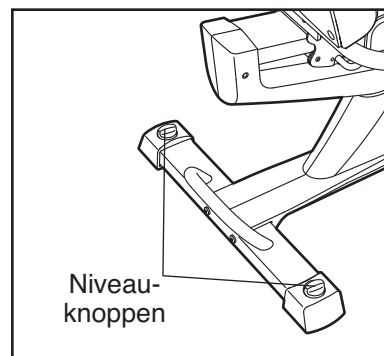
DE TRAININGFIETS VERPLAATSEN

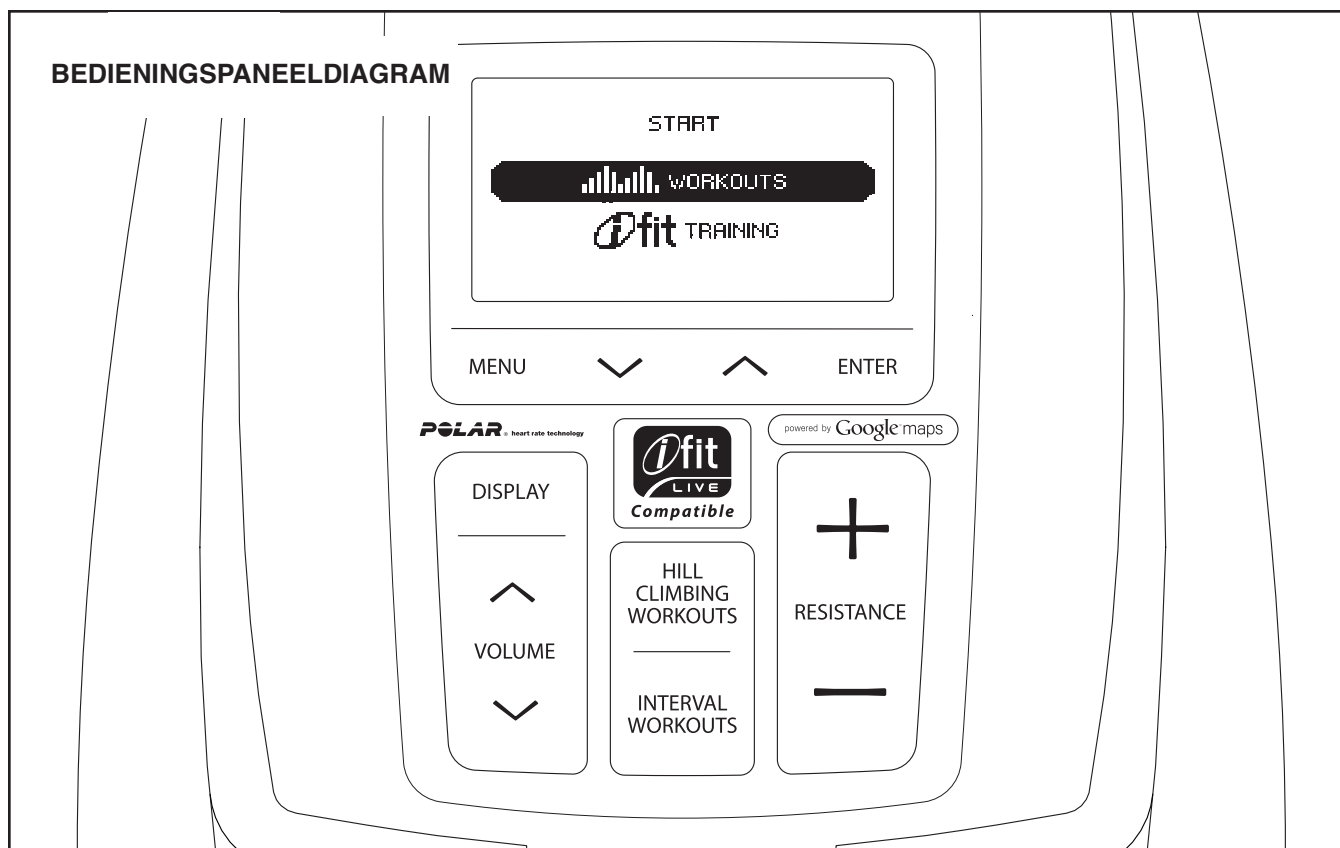
Om de trainingfiets te verplaatsen houdt u het handvat op de achterste stabilisator vast en tilt u deze langzaam omhoog tot de trainingfiets op de voorwielen kan worden verplaatst. Verplaats de trainingfiets voorzichtig naar de gewenste plaats en zet het apparaat weer op de vloer neer.



DE FIETS GOED VLAK STELLEN

Indien de trainingfiets enigszins schommelt op de vloer tijdens gebruik, dient u één of beide niveaunknoppen onder de achterstabilisator te draaien en de niveaupoten af te stellen de speling weg is.





FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

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

U kunt de weerstand van de pedalen door een druk op de knop bijstellen wanneer de handmatige instelling van het bedieningspaneel gekozen wordt. Het bedieningspaneel zal tijdens uw oefening doorlopend trainingsinformatie weergeven. U kunt ook uw hartslag meten via de hartslagsensor van de handgreep of de hartslagmonitor te gebruiken.

Het bedieningspaneel biedt bovendien vierentwintig vooraf ingestelde trainingsprogramma's, twaalf klimoefeningen en twaalf interval oefeningen. Elke oefening wijzigt automatisch de weerstand van de pedalen en vraagt u om de pedaalsnelheid te variëren omdat deze u begeleidt tijdens een effectieve oefening.

Het bedieningspaneel biedt ook een doorlopende krachttraining die de weerstand van de pedalen aanpast om uw vermogen bij een doelniveau te houden.

Het bedieningspaneel biedt een iFit trainingsmode waardoor uw bedieningspaneel kan communiceren met uw draadloze netwerk via een optionele iFit Live module.

Met de iFit-Live modus, kunt u persoonlijke oefeningen downloaden, eigen oefeningen creëren, uw oefeningsresultaten bijhouden en toegang krijgen tot andere functies. **Zie www.iFit.com voor aanvullende informatie.**

Voor aankoop van de iFit Live module gaat u naar www.iFit.com of belt u met het telefoonnummer op de voorkant van deze handleiding.

U kunt zelfs uw MP3-speler of CD-speler aansluiten op het geluidssysteem van het bedieningspaneel en luisteren naar uw favoriete muziek of audioboeken terwijl u oefeningen doet.

Om het bedieningspaneel aan of uit te zetten, raadpleeg pagina 16. Raadpleeg pagina 16 om de handmatige instelling te gebruiken. Raadpleeg pagina 17 om een vooraf ingestelde oefening te gebruiken. Om een doorlopende krachttraining te gebruiken, zie pagina 19. Raadpleeg pagina 20 om een iFit-oefening te gebruiken. Raadpleeg pagina 20 om de informatiemodus te gebruiken. Raadpleeg pagina 20 om het stereogeluidssysteem te gebruiken.

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

HET BEDIENINGSPANEEL ACTIVEREN

De meegeleverde stroomadapter moet worden gebruikt om de trainingfiets te gebruiken. Zie DE STROOMADAPTER AANSLUITEN op pagina 13. Als de stroomadapter is aangesloten, zal de display oplichten en is het bedieningspaneel klaar voor gebruik.

HET BEDIENINGSPANEEL UITZETTEN

Als de pedalen enkele seconden niet bewegen, dan zult u een pieptoon horen en het bedieningspaneel zal blijven stilstaan.

Als de pedalen enkele minuten niet bewegen, dan zal het bedieningspaneel worden uitgeschakeld en de displays worden gereset.

Wanneer u klaar bent met trainen, trek dan de stroomadapter uit het stopcontact. **BELANGRIJK: als u dit niet doet, kunnen de elektrische onderdelen van de trainingfiets voortijdig slijten.**

DE HANDMATIGE INSTELLING GEBRUIKEN

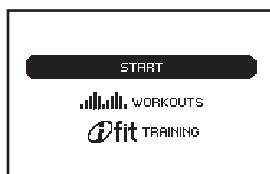
1. Begin met trappen of druk op een toets op het bedieningspaneel om het bedieningspaneel te activeren.

Zie boven voor HET BEDIENINGSPANEEL ACTIVEREN.

2. Kies de handmatige instelling.

Telkens wanneer u het bedieningspaneel activeert, verschijnt het hoofdmenu.

Om de handmatige instelling te selecteren, gebruikt u op de Plus- en Min-knoppen naast de Enter-knop [ENTER] en selecteert u **START**. Druk dan op de toets Enter.



Als u een training of de iFit Trainingsmode hebt geselecteerd, drukt u op de Menu-knop [MENU] om terug te keren naar het hoofdmenu.

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

Tijdens het stappen kunt u de weerstand van de Pedalen veranderen door op de

Weerstandstoename- en afnametoetsen [RESISTANCE] te drukken.

Aandacht: wanneer u de knoppen indrukt, duurt het even voordat de gewenste weerstand wordt ingeschakeld.

4. Volg uw vorderingen op de weergave.

Het bedieningspaneel biedt verschillende display-opties. De gekozen display mode zal aangeven welke informatie wordt weergegeven. Druk herhaaldelijk op de Display-toets [DISPLAY] om de gewenste displayweergave te kiezen.

De weergave kan de volgende trainingsinformatie bevatten:

Calorieën [CALORIES]—Deze weergave bevat bij benadering het aantal calorieën dat u verbrand hebt.

Afstand [DISTANCE]—Deze displaystand geeft de afstand die u heeft afgelegd in mijlen of kilometers aan.

Profiel—Wanneer u een bergbeklimmings- of intervaltraining selecteert, bevat deze weergave een profiel van de weerstandsniveaus voor de training.

Hartslag [PULSE]—Deze weergave toont uw hartslag wanneer u gebruik maakt van de hartslagsensor van de handgreep of de borstkas-polssensor (zie stap 5 op pagina 17).

Weerstand [RESISTANCE]—Deze weergave toont het weerstandsniveau van de trappers gedurende enkele seconden telkens wanneer het weerstandsniveau verandert.

Snelheid [SPEED]—Deze display geeft de fietssnelheid in mijlen of kilometers per uur aan.

Doelsnelheidsmeter—Als een oefening is geselecteerd, vergelijkt deze weergave uw fietsnelheid met de doelfietsnelheid en geeft u aan om uw fietssnelheid te verhogen of te verlagen.

Tijd [TIME]—In de manuele instelling toont deze weergave de verlopen tijd. Wanneer een training wordt geselecteerd, toont deze weergave de resterende tijd van de training in plaats van de verlopen tijd.

Watt [WATTS]—Het display zal ook uw energie-uitvoer weergeven in watt.

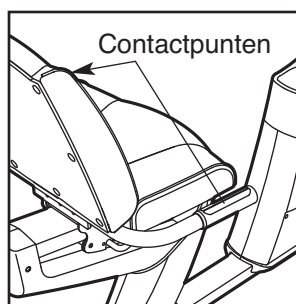
Om het volume van het bedieningspaneel te wijzigen, drukt u op toetsen Volume verhogen verlagen.

Aandacht: het bedieningspaneel kan de gestapte snelheid en afstand in mijlen of kilometers aangeven. Om de meeteenheid te wijzigen kijkt u bij DE INFORMATIE-MODUS GEBRUIKEN op pagina 20.

5. Meet desgewenst uw hartslag.

Raadpleeg pagina 12 om de bijgeleverde hartslagmonitor te gebruiken. Volg de onderstaande aanwijzingen om de hartslagsensor van de handgreep te gebruiken. **BELANGRIJK: als u de hartslagmonitor draagt en tegelijkertijd de hartslagsensor van de handgreep gebruikt, geeft het bedieningspaneel uw hartslag niet nauwkeurig weer.**

Als er op de metalen contactpunten van de handgreep met polssensor een plastic filmpje kleeft, verwijder dit dan. Om uw hartslag te meten, raakt u de handgreep met polssensor ongeveer 15 seconden aan door uw handpalmen tegen de metalen contactpunten te houden. **Beweeg uw handen niet en houd de handsensoren stevig vast.**



Wanneer uw hartslag wordt vastgesteld, verschijnt de waarde op de weergave. Voor een correcte hartslagmeting, houd 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 en houd de metalen contactpunten ook niet al te stevig vast. Voor de beste werking, maak de metalen contactpunten schoon met een zacht doek; **gebruik nooit alcohol, schurende of chemische middelen om de contactpunten schoon te maken.**

6. Het bedieningspaneel gaat automatisch uit wanneer u klaar bent met het gebruik van uw trainingfiets.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL UITZETTEN op pagina 16.

EEN VOORAF INGESTELDE OEFENING GEBRUIKEN

1. Begin met trappen of druk op een toets op het bedieningspaneel om het bedieningspaneel te activeren.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL ACTIVEREN op pagina 16.

2. Selecteer een vooraf ingestelde oefening.

Als u een training of de iFit Trainingsmode hebt geselecteerd, drukt u op de Menu-knop [MENU] om terug te keren naar het hoofdmenu.

Om een voorinsteld trainingsprogramma te selecteren, drukt u eerst op de Plus- en Min-knoppen naast de Enter-knop [ENTER] en selecteert u **WORKOUTS** (oefeningen). Druk dan op de toets Enter.



Druk vervolgens op de Plus- en Min-knoppen om de gewenste trainingscategorie te selecteren. Druk dan op de toets Enter.

U kunt ook op de Oefeningstoetsen [HILL CLIMBING WORKOUTS] Bergbeklimmen of Interval [INTERVAL WORKOUTS] drukken.

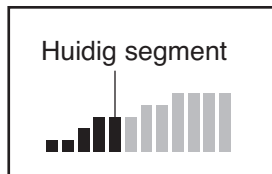
Druk vervolgens op de Plus- en Min-knoppen om de gewenste trainingscategorie te selecteren. Druk dan op de toets Enter.

Druk op de Plus- en Min-knoppen om de naam van de gewenste trainingscategorie te selecteren. De duur, de maximum snelheid, het maximum weerstandsniveau en een profiel van de weerstandsniveaus van de training verschijnen rechts van de weergave. Druk dan op de toets Enter.

3. Begin te fietsen om het oefenprogramma te starten.

Elke oefening is verdeeld in 1-minuut segmenten. Een weerstand- en één tempo-instelling zijn voor elk segment geprogrammeerd. Aandacht: u kunt hetzelfde weerstand- en/of doelttempo-niveau programmeren voor opeenvolgende segmenten.

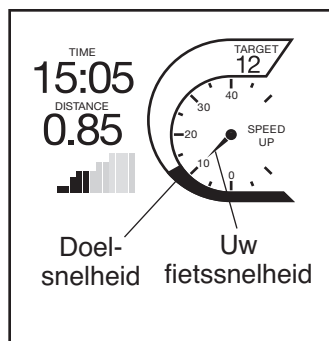
Het trainingsprofiel geeft uw vorderingen weer. De knipperende balk van het profiel stelt het huidige oefeningsegment voor. De hoogte van het knipperende segment geeft de weerstand van het huidige segment aan.



Als het eerste segment van de oefening klaar is, zullen het weerstandsniveau en de doelsnelheid voor het tweede segment een paar seconden verschijnen in het display om u te waarschuwen. Het volgende segment van het profiel begint te knipperen en de pedalen passen zich automatisch aan, aan het weerstandsniveau van het volgende segment.

Houd uw fietssnelheid dichtbij de doelsnelheid tijdens de oefening voor het huidige segment.

De doelsnelheidsmeter toont uw fietssnelheid en de doelsnelheid voor het huidige segment. Als het woord *SPEED UP* (versnellen) verschijnt in de doelsnelheidsmeter, dient u uw fietssnelheid te verhogen. Matig uw fietssnelheid wanneer het woord *SLOW DOWN* (vertragen) verschijnt.



BELANGRIJK: de doelsnelheid is uitsluitend bedoeld om u te motiveren. Uw feitelijke tempo kan langzamer zijn dat de doelsnelheidinstellingen. Zorg ervoor dat u op een tempo fietst dat aangenaam voor u is.

Wanneer het weerstandsniveau voor het huidige segment te hoog of te laag ligt kunt u de instelling handmatig veranderen door op de toetsen Weerstand drukken. **BELANGRIJK:** Als het huidige segment van het programma voltooid is, dan zal de weerstand van de pedalen automatisch naar de instellingen van het volgende segment worden gewijzigd.

De oefening gaat zo verder tot het laatste onderdeel is uitgevoerd.

Om het programma te stoppen, moet u gewoon stoppen met lopen. Er zal een toon klinken. Als de tijdseeergave wordt geselecteerd, zal de tijd beginnen te knipperen in de display. Om verder te gaan met de oefening, dient u eenvoudigweg verder te gaan met trappen.

4. Volg uw vorderingen op de weergave.

Zie stap 4 op pagina 16.

5. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 5 op pagina 17.

6. Het bedieningspaneel gaat automatisch uit wanneer u klaar bent met het gebruik van uw trainingfiets.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL UITZETTEN op pagina 16.

DE CONSTATE KRACHTOEFENING GEBRUIKEN

1. Begin met trappen of druk op een toets op het bedieningspaneel om het bedieningspaneel te activeren.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL ACTIVEREN op pagina 16.

2. Selecteer de constante krachtoefening.

Als u een training of de iFit Trainingsmode hebt geselecteerd, drukt u op de Menu-knop [MENU] om terug te keren naar het hoofdmenu.

Om een constante krachtoefening te selecteren, drukt u eerst op de Plus- en Min-knoppen naast de Enter-knop [ENTER] en selecteert u *WORK-OUTS* (oefeningen). Druk dan op de toets Enter.

Druk vervolgens op de Plus- en Min-knoppen om de constante krachtoefening te selecteren. Druk dan op de toets Enter.

3. Voer de doelwattinstelling in.

De woorden *SET DESIRED WATT TARGET* (stel gewenste wattdoel in) en een wattinstelling zullen op de display verschijnen.

Druk op de toetsen verhogen en verlagen naast de toets Enter-toets om een doelwatt-instelling in te voeren. Druk dan op de toets Enter.

4. Begin te fietsen om het oefenprogramma te starten.

De duur van de constante krachtoefening is 30 minuten.

De doelwattinstelling verschijnt bovenin de display. Tijdens de oefening, toont de display uw vorderingen. Het bedieningspaneel zal regelmatig uw inspanningsvermogen vergelijken met de doelwattinstelling.

De weerstand van de pedalen zal, wanneer uw inspanningsvermogen veel te laag of boven uw

wattinstelling ligt, automatisch toenemen of afnemen om uw inspanningsvermogen in lijn te brengen met uw doelwattinstelling.

U zult ook worden gevraagd om uw fietssnelheid aan te passen om uw krachttuitvoer dichterbij de doelwattinstelling te brengen. Als het woord *SPEED UP* (versnellen) verschijnt in de display, dient u uw fietssnelheid te verhogen. Matig uw fietssnelheid wanneer het woord *SLOW DOWN* (vertragen) verschijnt.

BELANGRIJK: de snelheid is uitsluitend bedoeld om u te motiveren. Uw feitelijke fietssnelheid kan langzamer zijn dan de aangegeven snelheid. Zorg ervoor dat u op een tempo fietst dat aangenaam voor u is.

Druk op de toetsen verhogen en verlagen naast de toets Enter-toets om de doelwattinstelling op elk mogelijk moment tijdens de oefening te wijzigen.

De oefening gaat zo verder tot er nullen verschijnen in de tijdsdisplay.

Om het programma te stoppen, moet u gewoon stoppen met lopen. Er zal een toon klinken. De tijd zal op de display knipperen. Om verder te gaan met de oefening, dient u eenvoudigweg verder te gaan met trappen.

5. Volg uw vorderingen op de weergave.

Zie stap 4 op pagina 16.

6. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 5 op pagina 17.

7. Het bedieningspaneel gaat automatisch uit wanneer u klaar bent met het gebruik van uw trainingfiets.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL UITZETTEN op pagina 16.

DE IFIT TRAININGINSTELLING GEBRUIKEN

Dankzij de optionele iFit Live module kan uw bedieningspaneel communiceren met uw draadloze netwerk en beschikt u over enkele leuke nieuwe functies.

Op de iFit Live website kunt u bijvoorbeeld persoonlijke oefeningen downloaden, eigen oefeningen creëren, uw oefeningsresultaten bijhouden en toegang krijgen tot andere functies. **Voor aankoop van de iFit Live module gaat u naar www.ifit.com of belt u met het telefoonnummer op de voorkant van deze handleiding.**

Om de iFit traininginstelling te selecteren, steekt u de iFit Live module in het bedieningspaneel. Druk op de Menu-knop [MENU] en vervolgens op de plus- en min-knoppen naast de Enter-knop [ENTER] om *IFIT TRAINING* te selecteren. Druk dan op de toets Enter.

Voor meer informatie over de iFit trainingsmodus, gaat u naar www.iFit.com. Aandacht: om de iFit Live module te gebruiken, heeft u toegang nodig tot een computer met een internetverbinding en een USB-poort. U hebt ook een eigen draadloos netwerk nodig, inclusief een 802.11b router met geactiveerde SSID broadcast (verborgen netwerken worden niet ondersteund). Bovendien moet u lid zijn van iFit.com.

DE GELUIDSINSTALLATIE GEBRUIKEN

Om muziek of ingesproken boeken met de geluidsinstallatie van het bedieningspaneel te beluisteren, sluit u de meegeleverde audiokabel aan op het bedieningspaneel en uw MP3-speler of CD-speler. **Zorg ervoor dat de audiokabel goed aangesloten is.**

Druk dan op de Play-toets [PLAY] van uw MP3- of CD-speler. Stel het volume in aan de hand van de volumebediening van uw MP3-speler of CD-speler of druk op de toets volume verhogen of verlagen van het bedieningspaneel.

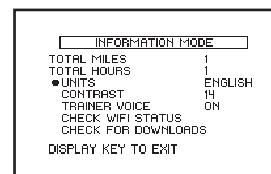
DE INFORMATIE-MODUS GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel beschikt over een informatiemodus waarmee u gebruiksinformatie voor de trainingfiets kunt bekijken, een meeteenheid voor het bedieningspaneel kunt selecteren en het contrast-niveau van de display kunt instellen.

Als een iFit Live module is aangesloten op het bedieningspaneel, kunt u ook de informatiemodus gebruiken om een audio-instelling te kiezen voor de stem van de personal trainer, controleer de status van de iFit Live module en controleer op downloads.

1. Selecteer de informatiemodus.

Om de informatie-instelling te selecteren, houdt u de Display [DISPLAY] een paar seconden ingedrukt tot de informatie-instelling op de weergave verschijnt.



2. Gebruiksinformatie bekijken voor de trainingfiets.

De display toont de totale afstand die is afgelegd op de trainingfiets. De display toont bovendien het totale aantal uren dat de trainingfiets is gebruikt.

3. Kies, als u dat wilt, een meeteenheid.

De woorden *ENGLISH* voor Engelse mijlen of *METRIC* voor metrische kilometers zal op de display verschijnen om aan te geven welke maateenheid momenteel is geselecteerd.

Door te drukken op de toetsen verhogen en verlagen tot er een teken verschijnt naast het woord *UNITS* (eenheden), wijzigt u de meeteenheid. Druk dan herhaaldelijk op de Enter-toets om de gewenste meeteenheid te kiezen.

4. Pas het contrastniveau van de display indien gewenst aan.

Het huidig geselecteerde contrastniveau verschijnt ook op de weergave. Door te drukken op de toetsen verhogen en verlagen tot er een teken verschijnt naast het woord *CONTRAST*, wijzigt u het contrastniveau.

Druk op de Enter-toets [ENTER] en dan herhaaldelijk op de toets verhogen of verlagen om het gewenste contrastniveau te selecteren. Druk opnieuw op de toets Enter om uw keuze op te slaan.

5. Bepaal of een iFit Live module is aangesloten op het bedieningspaneel.

Als een iFit Live module is aangesloten op het bedieningspaneel, toont de display de woorden *WIFI STATUS* of *USB STATUS*.

Als er geen accessoire is aangesloten, toont de weergave de woorden *NO MODULE DETECTED*. Als er een accessoire is aangesloten, gaat u naar stap 9.

6. Selecteer desgewenst een audio-instelling voor de stem van uw personal trainer.

De momenteel geselecteerde audio-instelling voor de stem van uw personal trainer verschijnt ook in de display.

Door te drukken op de toetsen verhogen en verlagen tot er een teken verschijnt naast het woord

TRAINER VOICE (trainerstem), wijzigt u de audio-instelling. Druk dan herhaaldelijk op de Enter-toets om de stem van de persoonlijke trainer *ON* (aan) of *OFF* (uit) te zetten.

7. Controleer desgewenst de status van de iFit Live module.

Door te drukken op de toetsen verhogen en verlagen tot er een teken verschijnt naast het woorden *CHECK FOR DOWNLOADS* (controleer wifi status of controleer usb status), controleert u de status van de iFit Live module.

Druk dan op de toets Enter. Na een paar seconden verschijnt de status van de iFit Live module op het display. Om de display te verlaten houdt u de Display-toets enkele seconden ingedrukt.

8. Controleer desgewenst op downloads.

Door te drukken op de toetsen verhogen en verlagen tot er een teken verschijnt naast de woorden *CHECK FOR DOWNLOADS* (controleer op downloads), controleert u op iFit Live-oefeningen en firmware downloads.

Druk dan op de Enter-toets. Het bedieningspaneel controleert dan op iFit Live-oefeningen en firmware downloads.

9. Verlaat de informatiemodus.

Druk op de Display-knop om de informatie-instelling te verlaten.

ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

Bekijk de onderdelen van de trainingfiets regelmatig en draai ze goed vast. Vervang versleten onderdelen direct.

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

PROBLEMEN OPLOSSEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL

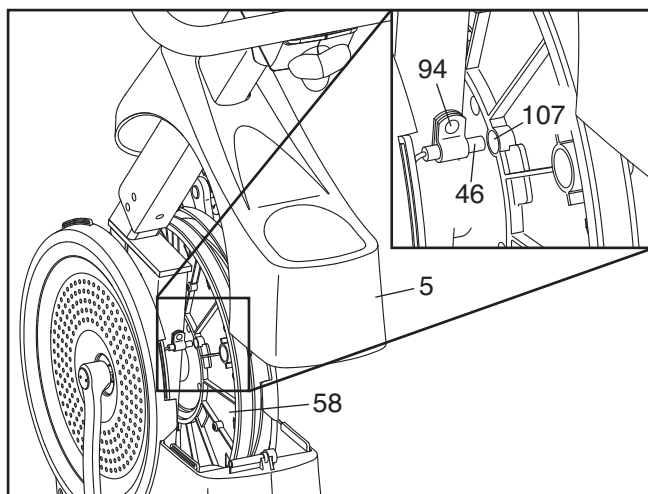
Als de handgreep polssensoren niet goed werken, raadpleeg stap 5 op pagina 17.

Als er lijnen verschijnen in de display van het bedieningspaneel, raadpleegt u stap 4 op pagina 21 en past u het contrastniveau van de display aan.

DE SNELHEIDSENSOR AFSTELLEN

Wanneer het bedieningspaneel gegevens niet goed aangeeft, moet u de snelheidssensor bijstellen.

Haal eerst het stroomsnoer uit het stopcontact om de snelheidssensor af te stellen. Gebruik een platte schroevendraaier om de lipjes op het Deksel van het Scherm (5) los te maken en trek het Deksel van het Scherm omhoog.



Vind de Snelheidssensor (46). Draai de Katrol (58) tot dat een Magneet (107) op dezelfde hoogte komt als de Snelheidssensor. Draai de aangegeven M4 x 13mm Schroef met Rand (94) los maar verwijder deze niet. Schuif de Snelheidssensor dicht bij of verder van de Magneet en draai de Schroef opnieuw vast. Draai de Katrol even.

Herhaal deze procedure tot het bedieningspaneel goede informatie weergeeft. Wanneer de snelheidssensor juist is afgesteld, maakt u de deksel van het scherm weer vast.

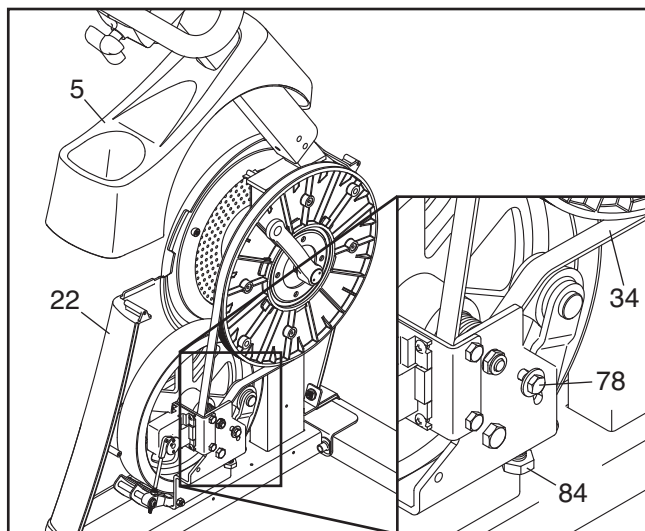
DE AANDRIJFRIEM AFSTELLEN

Als de pedalen glad zijn tijdens het fietsen, zelfs als de weerstand is afgesteld op de hoogste instelling, kan het zijn dat de drijfriem moet worden afgesteld.

Haal eerst de stroomadapter uit het stopcontact om de drijfriem af te stellen. Daarna dient u het rechterpedaal, de deksel van het scherm en het rechter voorscherm los te maken.

Draai met gebruik van een spanner het rechter pedaal tegen de klok in los en verwijder deze.

Gebruik een platte schroevendraaier om vervolgens de lipjes op het Deksel van het Scherm (5) los te maken en trek het Deksel van het Scherm omhoog.



Verwijder vervolgens alle schroeven van de linker en rechter Voorschermen (22, niet afgebeeld); **er zijn drie maten schroeven in de Voorschermen—let op welke maat schroef u verwijderd uit welk gat.** Verwijder dan voorzichtig het Rechter voorscherm van het onderstel.

Maak vervolgens de M6 x 20mm Inbusschroef los (78). Draai vervolgens de M10 x 50mm Inbusschroef (84) vast totdat de drijfriem (34) strak staat. Als de drijfriem vastzit, draait u de M6 x 20mm Inbusschroef aan.

Daarna dient u het rechterpedaal, de deksel van het scherm en de voorschermen weer vast te maken.

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 bloeddorstiging verhoogt in voorbereiding op de training.

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

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

FREQUENTIE VAN DE OEFENINGEN

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

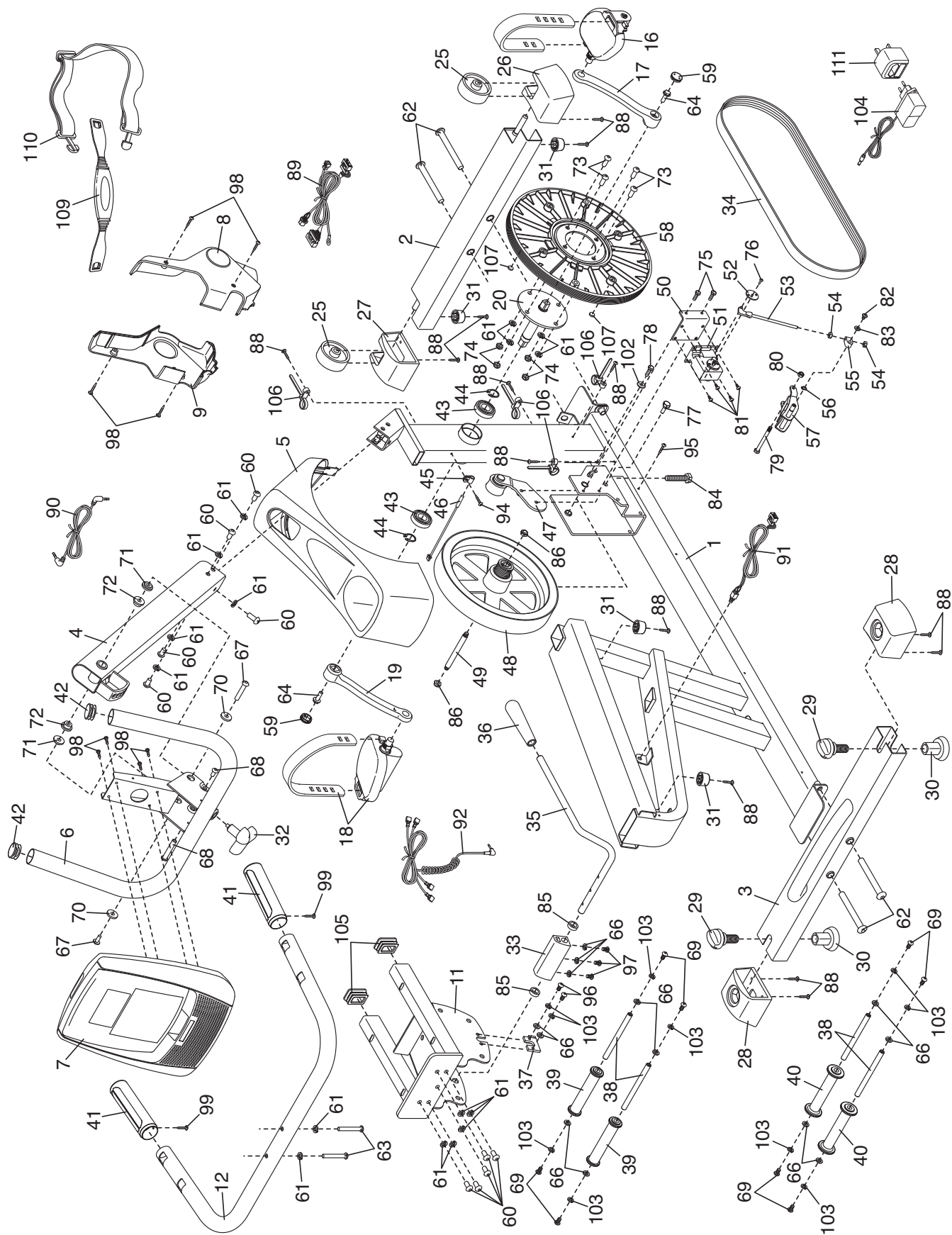
LIJST MET ONDERDELEN

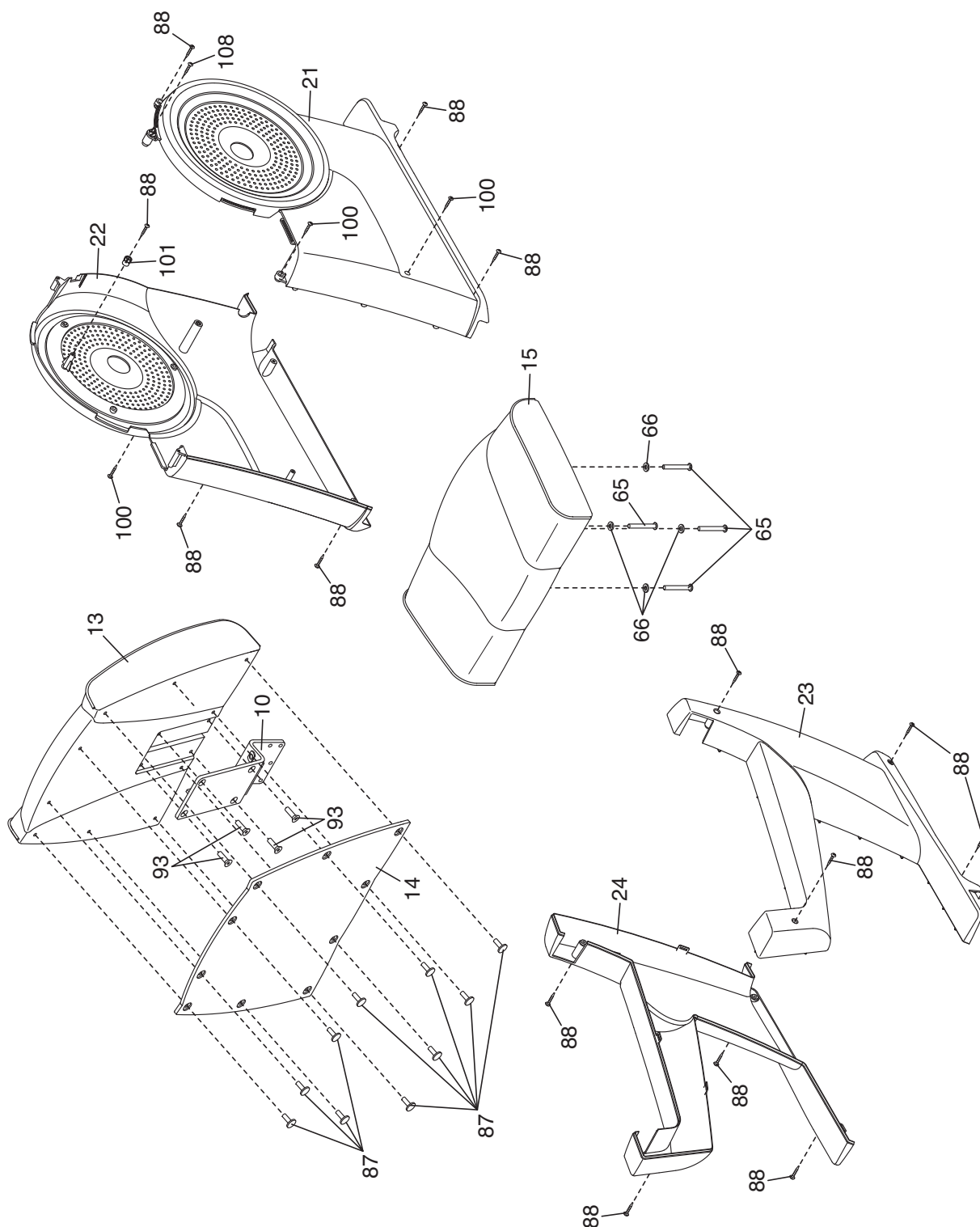
Modelnr. NTEVEX75011.0 R0411A

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Onderstel	46	1	Snelheidssensor/Draad
2	1	Voorste Stabilisator	47	1	Spanrol
3	1	Achterste Stabilisator	48	1	Vliegwiel
4	1	Staander	49	1	Vliegwielas
5	1	Deksel van het scherm	50	1	Motorbeugel
6	1	Handvat	51	1	Weerstandmotor
7	1	Bedieningspaneel	52	1	Motorschijf
8	1	Kap van het Rechter Handvat	53	1	Weerstandsarm
9	1	Kap van het Linker Handvat	54	2	Afstelmoer
10	1	Zittingbeugel	55	1	Weerstandsbeugel
11	1	Drager van de Zitting	56	1	Borgring
12	1	Polstang	57	1	C-magneet
13	1	Rugleuning	58	1	Katrol
14	1	Hoes van de Rugleuning	59	2	Crankarmkap
15	1	Zitting	60	10	M8 x 16mm Hechtschroef
16	1	Rechter Pedaal/-Beugel	61	16	M8 Gespleten Tussenring
17	1	Rechter Crankarm	62	4	M10 x 95mm Hechtschroef
18	1	Linker Pedaal/-Beugel	63	2	M8 x 45mm Hechtschroef
19	1	Linker Crankarm	64	2	5/16" Flensschroef
20	1	Kruk	65	4	M6 x 50mm Hechtschroef
21	1	Rechterscherm	66	17	M6 Tussenring
22	1	Linkerscherm	67	1	M6 x 70mm Boutset
23	1	Rechterscherm van de Zitting	68	1	M6 x 60mm Boutset
24	1	Linkerscherm van de Zitting	69	8	1/4" x 16mm Hechtschroef
25	2	Wiel	70	2	M8 x 20mm Tussenring
26	1	Rechter voorste Stabilisatorkap	71	2	Bus van de Armhendel
27	1	Linker Voorste Stabilisatorkap	72	2	Bus van de Staander
28	2	Achterste Stabilisatorkap	73	4	M8 x 20mm Bout met Ronde Kop
29	2	Niveaunknop	74	4	M8 Slotmoer
30	2	Stelpoot	75	2	M6 x 8mm Inbusschroef
31	4	Voet/bumper	76	1	M3,5mm x 12mm Schroef
32	1	Knop	77	1	M6 x 14,67mm Schouderschroef
33	1	Rem	78	1	M6 x 20mm Inbusschroef
34	1	Aandrijfriem	79	1	M6 x 65mm Inbusbout
35	1	Zittinghendel	80	1	M6 Slotmoer
36	1	Handvat van de Zitting	81	4	M4 x 12mm Flensschroef
37	1	Zittinghendelbeugel	82	1	M5 x 7mm Schroef
38	4	As	83	1	M5 Tussenring
39	2	Bovenste Rol	84	1	M10 x 50mm Inbusschroef
40	2	Onderste Rol	85	2	Tussenstuk van de Rem
41	2	Polsgrepen	86	2	M8 Slotmoer
42	2	Kapje van de Handleuning	87	10	Vergrendeling
43	2	Lager	88	28	M4 x 19mm Schroef
44	2	Borgring	89	1	Draadkoker
45	1	Klem	90	1	Audiokabel

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
91	1	Draad/Ontvanger van de	103	10	M6 Gespleten Tussenring
		Hartslagsensor van het Onderstel	104	1	Stroomadapter
92	1	Draad van de Sensorstang	105	2	Kap voor de Drager van de Zitting
93	4	M6 x 20mm Schroef met Platte Kop	106	4	Draadklem
94	1	M4 x 13mm Schroef met Rand	107	2	Magneet
95	1	M4 x 13mm Heldere Schroef	108	1	M4 x 16mm Philipsschroef
96	2	1/4" x 14mm Hechtschroef	109	1	Sensoreenheid
97	3	M6 x 16mm Schroef	110	1	Borstriem
98	8	M4 x 16mm Schroef	111	1	Stekkeradapter
99	2	M4 x 12mm Schroef	*	—	Gebruiksaanwijzing
100	3	M4 x 25mm Schroef	*	—	Montagehulpstuk
101	1	Borgvergrendeling	*	—	Smeervetpakket
102	1	M6 x 18mm Tussenring			

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.





HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN

Bekijk de omslag van deze handleiding voor het bestellen van vervangende onderdelen. Zorg ervoor dat u de volgende informatie bij de hand hebt wanneer u contact met ons opneemt:

- het modelnummer en het serienummer van het apparaat (raadpleeg de omslag van deze handleiding)
- de naam van het apparaat (raadpleeg de omslag van deze handleiding)
- het nummer van het onderdeel en de beschrijving (zie LIJST MET ONDERDELEN en GEDETAILLEERDE TEKENING aan het eind van deze handleiding)

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.

