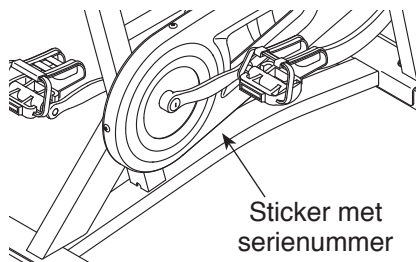


NordicTrack® GX 5.1

Modelnr. NTEVEX75911.0

Serienr. _____

Schrijf het serienummer hierboven
voor verdere raadpleging.



VRAGEN?

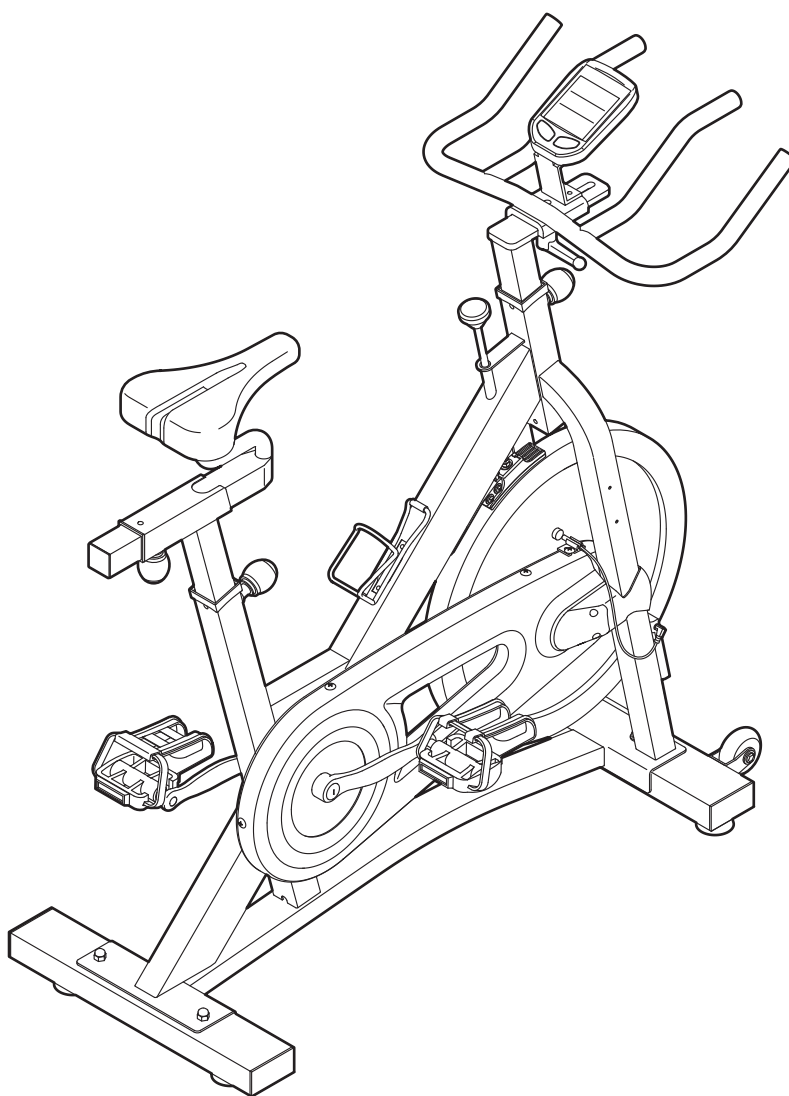
Als u nog vragen hebt of er zijn
onderdelen die ontbreken of
beschadigd zijn, neem dan contact
op met de winkel waar u dit product
hebt gekocht.

Bezoek onze website:
www.iconsupport.eu

⚠ OPGELET

Lees voor gebruik van dit appa-
raat alle instructies en voorzorgs-
maatregelen in deze handleiding.
Bewaar deze handleiding voor
verdere raadpleging.

GEBRUIKERSHANDLEIDING



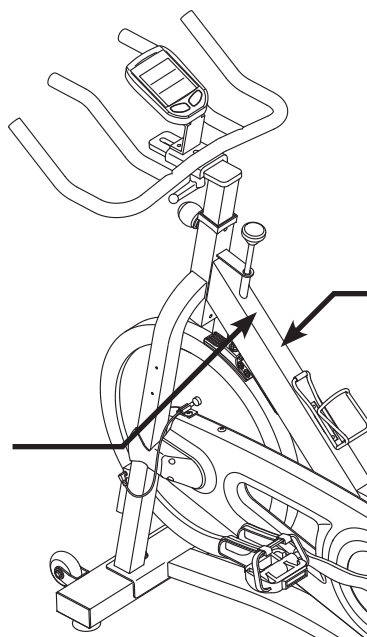
www.iconeurope.com

INHOUD

DE STICKERS MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	4
MONTAGE	5
HOE DE TRAININGFIETS TE GEBRUIKEN	10
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN	17
LIJST MET ONDERDELEN	18
GEDETAILLEERDE TEKENING	19
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN	Laatste pagina
RECYCLING INFORMATIE	Laatste pagina

DE STICKERS MET WAARSCHUWING

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



**WAARSCHUWING**

Foutief gebruik van dit apparaat kan tot ernstig letsel leiden.

Bestudeer voor gebruik de gebruikershandleiding en volg **alle** waarschuwingen en instructies.

Laat kinderen nooit op of rond het apparaat.

De pedalen blijven, wanneer u met trappen stopt, ronddraaien.

Ronddraaiende pedalen kunnen tot letsel leiden.

Neem trapsnelheid geleidelijk af.

Het gewicht van de gebruiker mag niet meer dan 136 kilo zijn.

Dit product moet altijd op een vlakke ondergrond gebruikt worden.

Dit product is niet voor therapeutisch gebruik bedoeld.

Stel, wanneer de fiets niet gebruikt wordt, de maximale weerstand in.

Vervang de sticker wanneer deze beschadigd is, onleesbaar is of ontbreekt.


DU

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN



WAARSCHUWING: Bestudeer alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op uw trainingfiets om het risico op ernstig letsel te verminderen voordat u de trainingfiets gaat gebruiken. ICON is niet aansprakelijk 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 van boven de 35 jaar, of voor personen met reeds bestaande gezondheidsproblemen.
2. Gebruik de trainingfiets alleen zoals in deze handleiding beschreven.
3. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om zich ervan te vergewissen dat allen die de trainingfiets gebruiken voldoende op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen.
4. Deze trainingfiets is uitsluitend voor huiselijk gebruik bedoeld. Gebruik de trainingfiets niet commercieel, niet voor verhuur of in een instelling.
5. Gebruik de trainingfiets uitsluitend binnenshuis 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 een matje onder de fiets om uw vloer (bedekking) te beschermen. Zorg ervoor dat er tenminste 0,6 m ruimte rondom de trainingfiets is.
7. Controleer regelmatig alle delen en draai ze vast. Vervang versleten onderdelen meteen.
8. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 12 jaar en huisdieren bij de trainingfiets vandaan.
9. Draag geschikte kleding wanneer u de trainingfiets gebruikt. Draag nooit losse kleding die in de fiets verstrikt kan raken. Draag altijd sportschoenen om uw voeten te beschermen.
10. De trainingfiets mag alleen door mensen die minder dan 136 kg wegen gebruikt worden.
11. Houd tijdens het gebruik van de trainingfiets uw rug recht. Krom uw rug niet.
12. Met de trainingfiets kan men niet free-wheelen; de pedalen blijven ronddraaien totdat het vliegwiel stopt. Vertraag uw snelheid op een gecontroleerde manier.
13. Om het vliegwiel snel te laten stoppen duwt u de weerstandknop naar beneden.
14. Als de trainingfiets niet gebruikt wordt, draai dan de weerstandsknop helemaal vast om te voorkomen dat het vliegwiel gaat bewegen.
15. Te veel oefenen kan tot ernstig letsel of tot de dood leiden. Als u tijdens het oefenen pijn voelt of duizelig wordt, dient u onmiddellijk te stoppen en af te koelen.

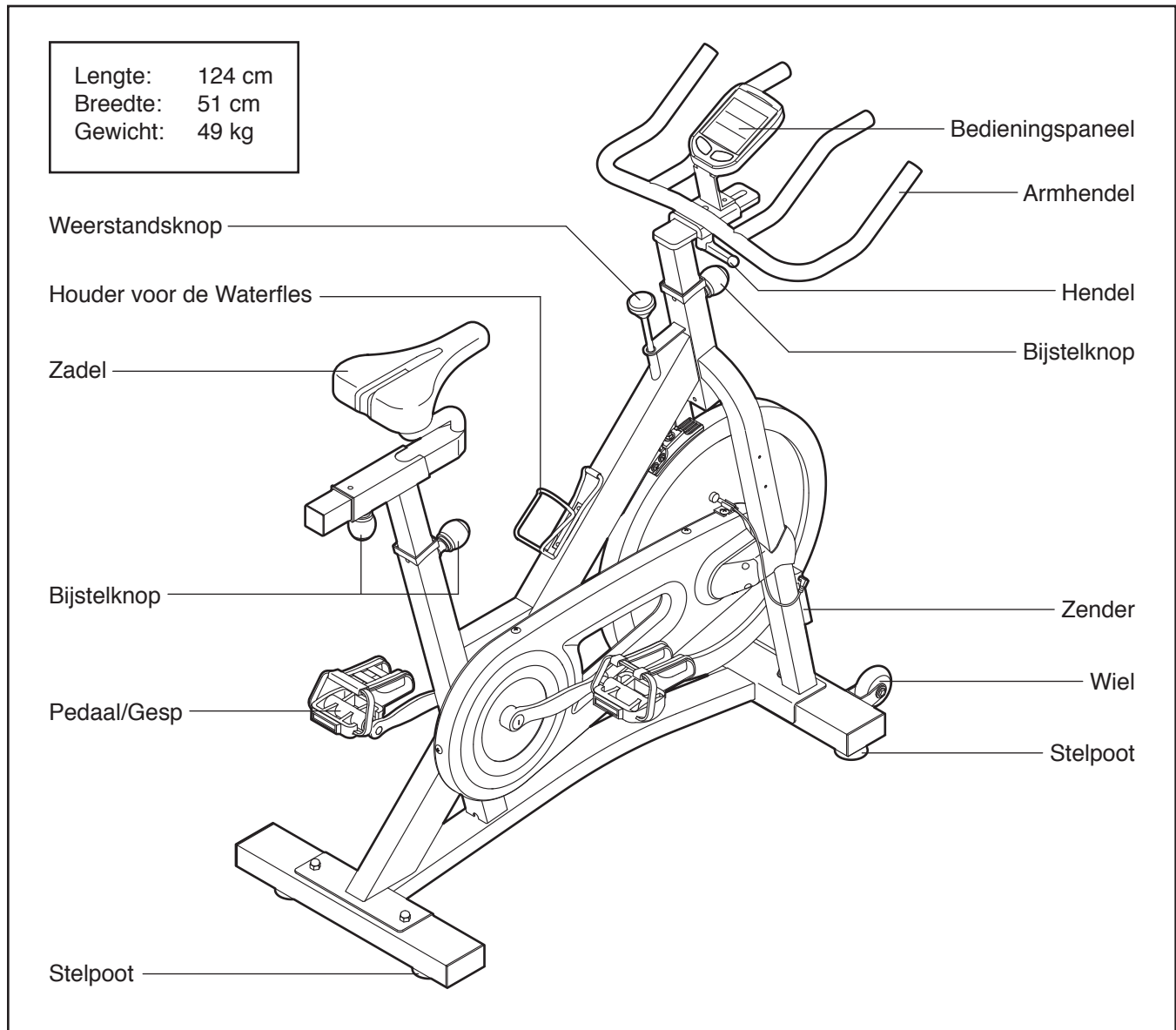
VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u voor de nieuwe NORDICTRACK® GX 5.1 trainingfiets gekozen heeft. Fietsen is een effectieve oefening voor een betere werking van hart en bloedvaten, het opbouwen van uithoudingsvermogen en voor het steviger maken van het lichaam. De GX 5.1 trainingfiets heeft een reeks mogelijkheden ontwikkeld om uw workouts thuis effectiever en prettiger te maken.

U doet er goed aan om deze handleiding zorgvuldig door te lezen voordat u de fiets gaat gebruiken.

Mocht u nog vragen hebben nadat u de handleiding doorgelezen heeft raadpleeg dan de kapt van deze handleiding. Schrijf het nummer van het model en het serienummer even op voordat u met ons contact opneemt. Het nummer van het model en de plaats van de sticker met het serienummer kunt u vinden op de kapt van de handleiding.

Voordat u verder leest, bekijk dan eerst aandachtig de onderdelen op de tekening hieronder.



MONTAGE

Montage moet door twee personen uitgevoerd worden. Leg alle onderdelen van de trainingfiets op een open plek en verwijder de verpakking. Gooi het verpakkingsmateriaal pas weg als u volledig klaar bent met de montage.

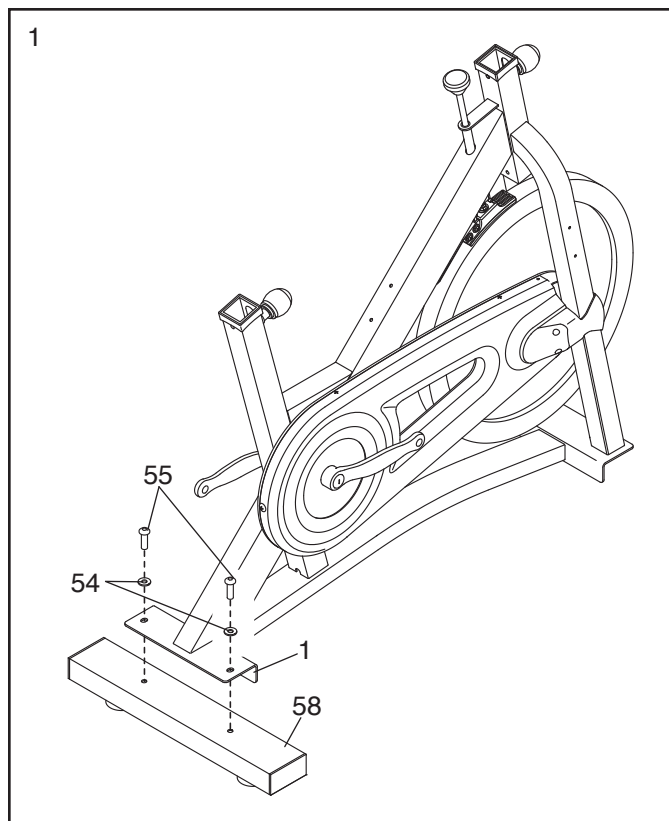
Naast het meegeleverde gereedschap, heeft u voor de montage een verstelbare moersleutel en een kruiskopschroevendraaier nodig. 

Aandacht: als een onderdeel niet in de zak met onderdelen zit, controleer dan of deze al niet gemonteerd is.

1. Verwijder mocht dat nodig zijn de twee schroeven, de twee tussenringen en de verzendbeugel (niet afgebeeld) van de achterkant van het Onderstel (1). Leg de schroeven, de tussenringen en de verzendbeugel opzij.

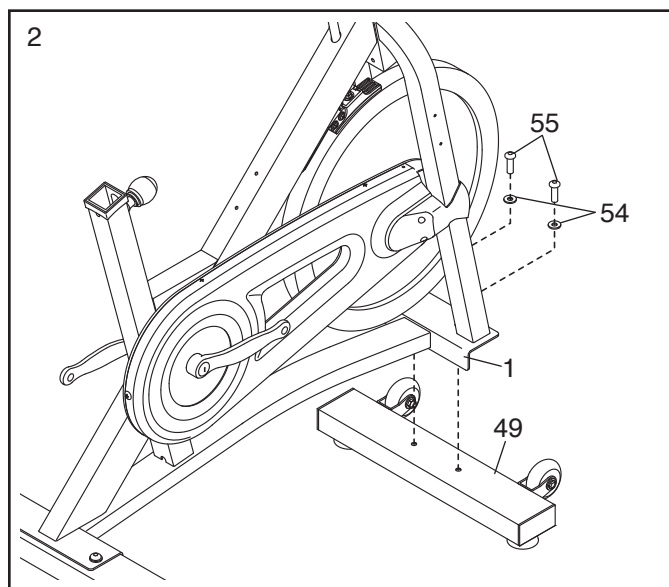
Zoek naar de Achterste Stabilisator (58), deze heeft geen wielen.

Maak de Achterste Stabilisator (58) aan het Onderstel (1) vast met twee M8 x 16mm Schroeven (55) en twee M10 Tussenringen (54).



2. Verwijder mocht dat nodig zijn de twee schroeven, de twee tussenringen en de verzendbeugel (niet afgebeeld) van de voorkant van het Onderstel (1). Leg de schroeven, de tussenringen en de verzendbeugel opzij.

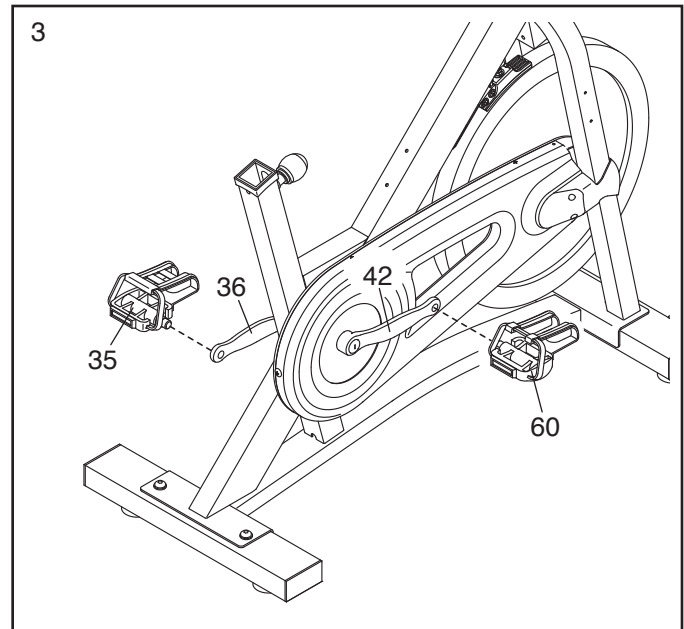
Maak de Voorste Stabilisator (49) aan het Onderstel (1) vast met twee M8 x 16mm Schroeven (55) en twee M8 Tussenringen (54).



3. Zoek naar het Rechter Pedaal (60), aangegeven met een “R” (*L of Left* geeft links aan; *R of Right* geeft rechts aan).

Draai met hulp van een verstelbare moersleutel het Rechter Pedaal (60) **met de klok** mee goed vast in de Rechter Crankarm (42).

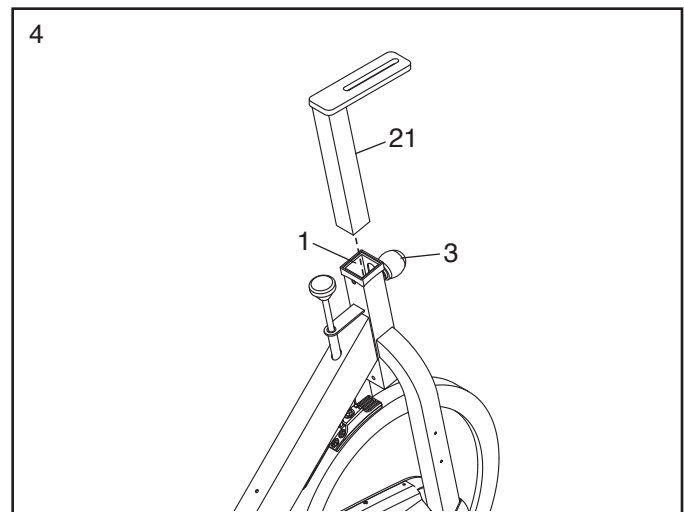
Draai het Linker Pedaal (35) **tegen de klok** in goed vast in de Linker Crankarm (36).



4. Draai de Buis van de Armhendel (21) zoals afgebeeld.

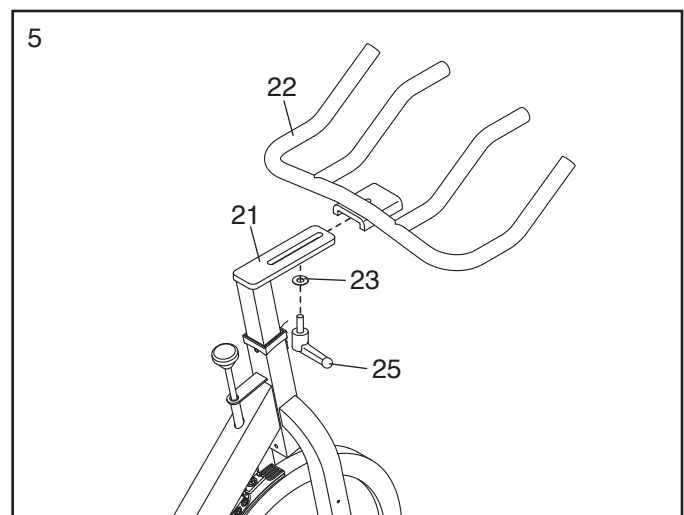
Zoek naar de Bijstelknop (3) aan de voorkant van het Onderstel (1). Draai de Bijstelknop los en trek deze naar buiten. Steek dan de Buis van het Armhendel (21) in het Onderstel.

Schuif de Buis van de Armhendel (21) naar boven of naar beneden tot de gewenste stand, laat de Bijstelknop (3) in een van de bijstelgaten van de Buis van het Armhendel los en draai dan de Bijstelknop vast. **Zorg ervoor dat de Bijstelknop goed in een bijstelgat zit.**



5. Maak de Armhendel (22) aan de Buis van het Armhendel (21) vast met een Hendel (25) en een M10 Tussenring (23).

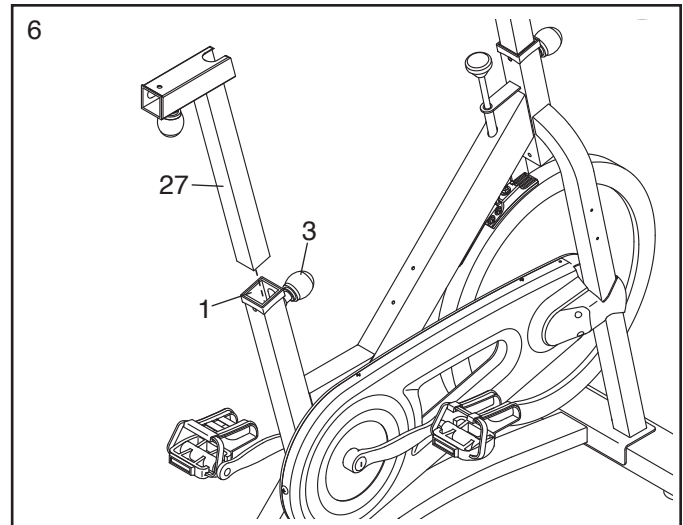
Aandacht: De Hendel (25) werkt net als een ratel. Draai de Hendel met de klok mee, trek de Hendel naar buiten, draai de Hendel tegen de klok in, duw de Hendel naar binnen en draai dan de Hendel weer tegen de klok in vast. Herhaal deze handeling totdat de Hendel goed vast zit.



6. Draai de Buis van het Zadel (27) zoals afgebeeld.

Zoek naar de Bijstelknop (3) aan de achterkant van het Onderstel (1). Draai de Bijstelknop los en trek deze naar buiten. Steek dan de Buis van het Zadel (27) in het Onderstel.

Schuif de Buis van het Zadel (27) naar boven of naar beneden tot de gewenste stand, laat de Bijstelknop (3) in een van de bijstelgaten van de Buis van Zadel los en draai dan de Bijstelknop vast. **Zorg ervoor dat de Bijstelknop goed in een bijstelgat zit.**



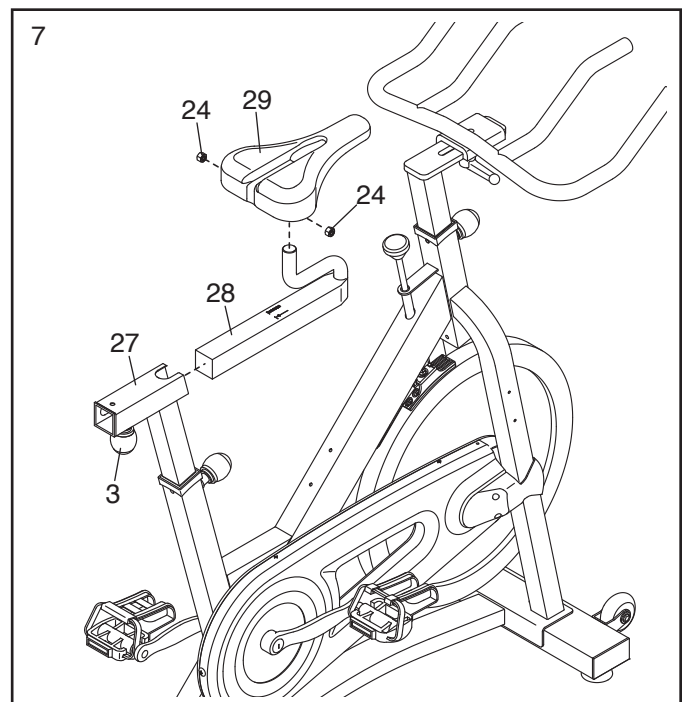
7. Draai het Zadel (29) en de Drager van het Zadel (28) zoals afgebeeld.

Maak het Zadel (29) aan de Drager van het Zadel (28) vast met twee M8 Zeshoekige Moeren (24). **Zorg dat de punt van het Zadel recht naar voren gericht is voordat u de zeshoekige moeren vastdraait.**

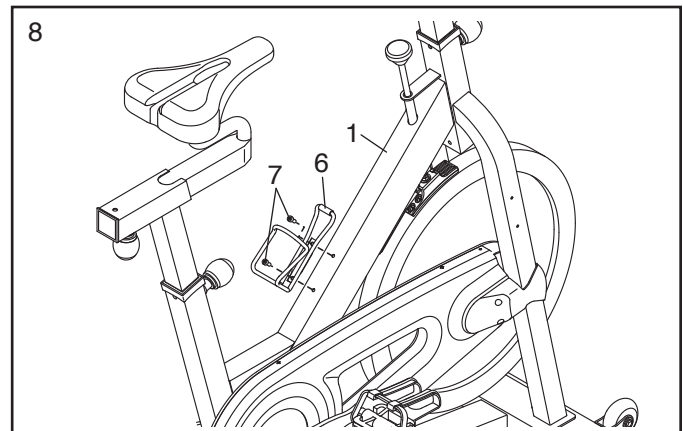
Aandacht: de M8 Zeshoekige Moeren (24) kunnen al aan de klem van het Zadel (29) vastzitten.

Zoek naar de Bijstelknop (3) op de Buis van het Zadel (27). Draai de Bijstelknop los en trek deze naar buiten. Steek dan de Drager van het Zadel (28) in de Buis van het Zadel.

Schuif de Drager van het Zadel (28) in de gewenste stand en laat de Bijstelknop (3) dan in een van de bijstelgaten van de Drager van het Zadel los. **Zorg ervoor dat de Bijstelknop goed in een bijstelgat zit.**

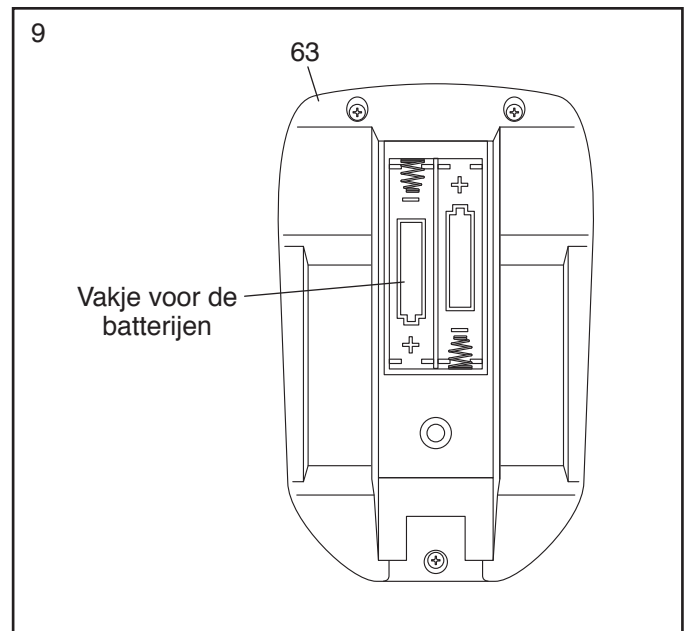


8. Maak de Houder van de Waterfles (6) aan het Onderstel (1) vast met twee M5 x 12mm Dopschroeven (7).



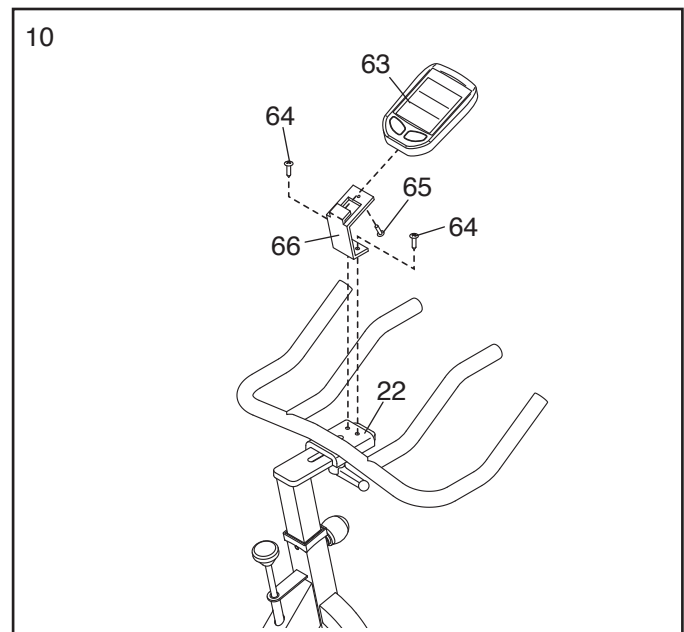
9. Het Bedieningspaneel (63) werkt op twee AA-batterijen (niet meegeleverd); alkalinebatterijen worden aangeraden. **BELANGRIJK: Laat voordat u de batterijen insteekt het bedieningspaneel tot kamertemperatuur komen wanneer deze aan koude temperaturen blootgesteld is geweest. Anders kunt u de display van het bedieningspaneel of andere elektronische onderdelen beschadigen.**

Verwijder de batterijdeksel van de achterkant van het Bedieningspaneel (63), en steek de batterijen in het vakje voor de batterijen. **Zorg ervoor dat de batterijen gedraaid zijn zoals op de diagrammen in het vakje voor de batterijen afgebeeld.** Maak dan de deksel opnieuw vast.



10. Maak de Beugel van het Bedieningspaneel (66) aan de Armhendel (22) vast met twee Schroeven van de Beugel (64). Aandacht: het kan zijn dat de Beugel van het Bedieningspaneel al gemontereerd is.

Maak dan het Bedieningspaneel (63) aan de Beugel van het Bedieningspaneel (66) vast met een Schroef van het Bedieningspaneel (65).



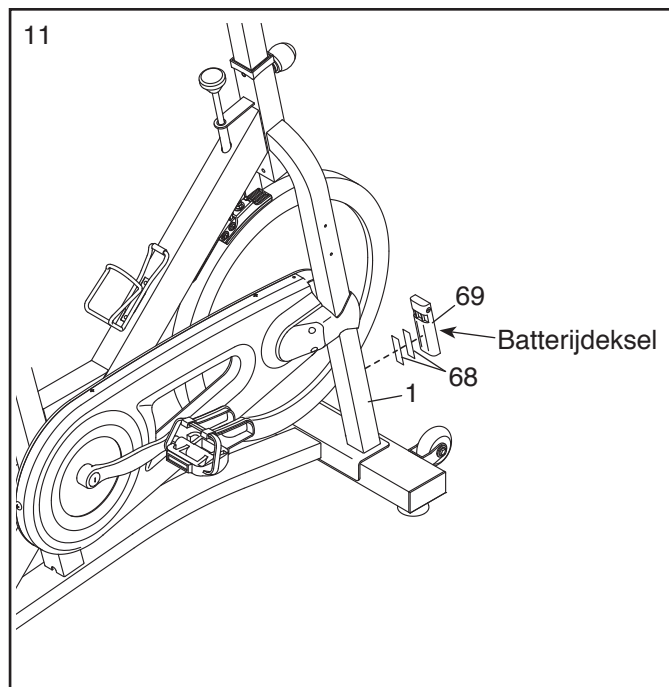
11. De Zender (69) werkt op twee AAA-batterijen (niet meegeleverd); alkalinebatterijen worden aangeraden.

Verwijder de batterijdeksel van de voorkant van de Zender (69), en steek de batterijen in het vakje voor de batterijen. **Zorg ervoor dat de batterijen gedraaid zijn zoals op de diagrammen in het vakje voor de batterijen afgebeeld.** Maak dan de deksel opnieuw vast.

Verwijder het velletje van de plakoppervlakte van de Haak en de Klips Sluiting (68). Druk een Klip op de aangegeven plaats op het Onderstel (1).

Draai de Zender (69) zoals afgebeeld. Druk de andere Klip (68) op de achterkant van de Zender.

Maak de Zender (69) aan het Onderstel vast met de Haak en de Klips Sluiting (68).

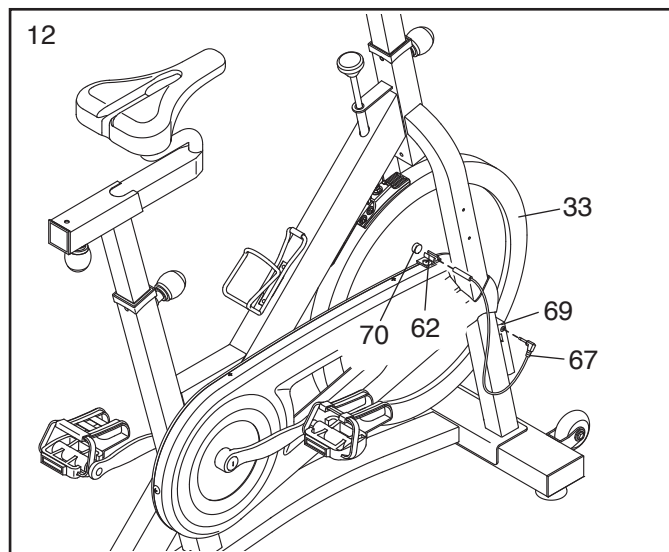


12. Steek de Bladveerschakelaar (67) in de Zender (69).

Steek het andere uiteinde van de Bladveerschakelaar (67) in de Klem (62).

Draai het Vliegwiel (33) totdat de Magneet (70) gelijk staat met het uiteinde van de Bladveerschakelaar (67).

Verplaats de Bladveerschakelaar (67) iets zodat de opening tussen de Bladveerschakelaar en de Magneet (70) ongeveer 3 mm is.



13. **Zorg ervoor dat voor gebruik alle onderdelen van de trainingfiets goed vastgedraaid worden.**

Aandacht: het kan zijn dat sommige extra onderdelen na montage overblijven. Leg een matje onder de trainingfiets om de vloer te beschermen.

HOE DE TRAININGFIETS TE GEBRUIKEN

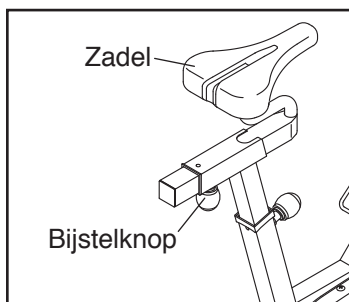
HOE HET ZADEL BIJ TE STELLEN

U kunt het zadel in de meest comfortabele stand bijstellen. U kunt het zadel ook naar voren of naar achteren schuiven voor beter comfort, of om de afstand tot de armhendel bij te stellen.

Raadpleeg de tekening in montage stap 7 op bladzijde 7 om het zadel bij te stellen. Draai de moeren van de klem van het zadel een paar slagen los en schuif het zadel naar voren of naar achteren tot de gewenste stand. Maak dan de moeren weer vast.

HOE DE HORIZONTALE STAND VAN HET ZADEL BIJ TE STELLEN

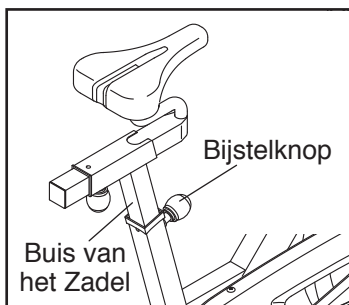
Draai om de stand van het zadel horizontaal bij te stellen eerst de bijstelknop een paar slagen los en trek deze naar beneden. Schuif dan het zadel naar voren of naar achteren tot de gewenste stand, laat de bijstelknop in een van de bijstelgaten in de drager van het zadel los en draai de bijstelknop vast. **Zorg ervoor dat de bijstelknop goed in een bijstelgat zit.**



HOE DE BUIS VAN HET ZADEL BIJ TE STELLEN

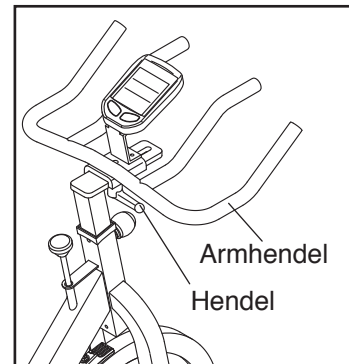
Voor een effectieve oefening moet het zadel op de juiste hoogte staan. Wanneer de pedalen in de laagste stand staan moeten uw knieën tijdens het fietsen wat gebogen zijn.

Draai eerst de bijstelknop een paar slagen los en trek deze naar buiten om de hoogte van het zadel bij te stellen. Schuif dan de buis van het zadel naar boven of naar beneden, laat de bijstelknop in een bijstelgat in de buis van het zadel los en draai de bijstelknop vast. **Zorg ervoor dat de bijstelknop goed in een bijstelgat zit.**



HOE DE HORIZONTALE STAND VAN DE ARMHENDEL BIJ TE STELLEN

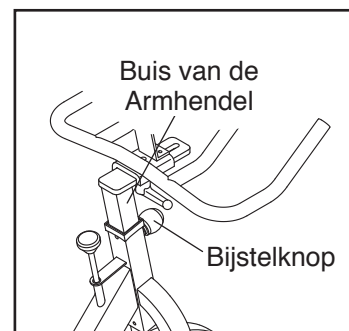
Draai om de stand van de armhendel horizontaal bij te stellen de hendel los, schuif de armhendel naar voren of naar achteren tot de gewenste stand en draai dan de hendel vast.



Aandacht: de hendel werkt als een ratel. Draai de hendel tegen de klok in om de hendel los te draaien, trek de hendel naar buiten, draai de hendel met de klok mee, duw de hendel naar binnen, en draai dan de hendel weer tegen de klok in. Voer deze handeling in tegengestelde richting uit om de hendel vast te draaien.

HOE DE BUIS VAN DE ARMHENDEL BIJ TE STELLEN

Draai om de hoogte van de buis van de armhendel bij te stellen, eerst de bijstelknop los en trek deze naar buiten. Schuif dan de buis van de armhendel naar boven of naar beneden, laat de bijstelknop in een van de bijstelgaten in de buis van de armhendel los en draai de bijstelknop vast. **Zorg ervoor dat de bijstelknop goed in een bijstelgat zit.**

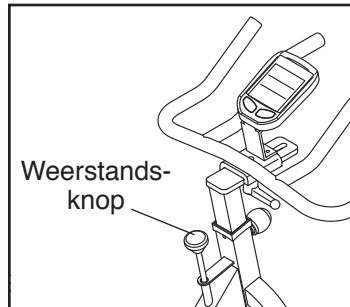


HOE DE PEDAALGESPEN BIJ TE STELLEN

Trek om de pedaalgaspen vast te maken gewoon aan de uiteinden van de pedaalgaspen (zie de tekening op bladzijde 4). Druk om de pedaalgaspen los te maken, op de lipjes van de beugels en houd ze vast, stel de pedaalgaspen in de gewenste stand bij, laat dan de lipjes los.

HOE DE PEDAALWEERSTAND BIJ TE STELLEN

Draai de weerstandsknop met de klok mee om de weerstand van de pedalen te verhogen. Draai de weerstandsknop tegen de klok in om de weerstand te verlagen.



Duw de weerstandsknop naar beneden om het vliegwiel te laten stoppen. Het vliegwiel moet volledig tot stilstand komen.

BELANGRIJK: draai de weerstandsknop helemaal vast als de trainingfiets niet gebruikt wordt.

HOE DE FIETS WATERPAS TE STELLEN

Draai als de trainingfiets tijdens gebruik lichtjes op de vloer wiebelt, aan één of beide stelpoten onder de voorste of de achterste stabilisator (zie tekening op bladzijde 4) totdat de trainingfiets niet meer wiebelt.

HOE DE Trainingfiets TE ONDERHOUDEN

Controleer de onderdelen van de trainingfiets regelmatig en draai ze dan goed vast. Vervang versleten onderdelen meteen.

Gebruik een vochtige doek en een klein beetje zachte zeep om de trainingfiets schoon te maken.

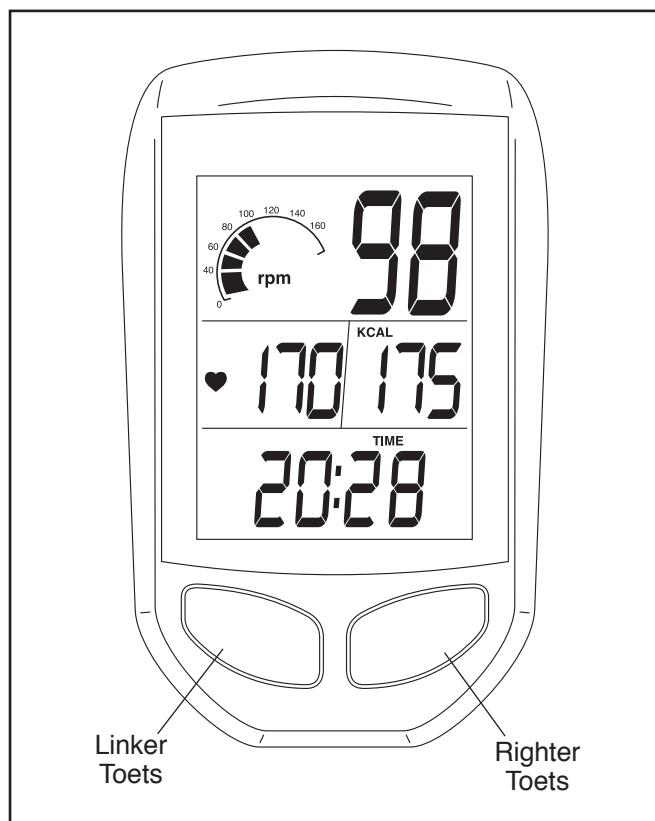
BELANGRIJK: houd vloeistoffen uit de buurt van het bedieningspaneel om schade eraan te voorkomen en houd het bedieningspaneel weg uit direct zonlicht.

HOE DE BLADVEERSCHAKELAAR BIJ TE STELLEN

Wanneer het bedieningspaneel geen juiste feedback geeft, moet u de bladveerschakelaar bijstellen. Raadpleeg montage stap 12 op bladzijde 9 om de bladveerschakelaar bij te stellen.

Draai het vliegwiel totdat de magneet gelijk staat met de bladveerschakelaar. Schuif de bladveerschakelaar iets naar of verder van de Magneet. Draai dan het vliegwiel eventjes rond. Herhaal deze handeling tot het bedieningspaneel juiste feedback geeft.

BEDIENINGSPANEELDIAGRAM



FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het bedieningspaneel heeft een selectie aan mogelijkheden ontworpen om u meteen feedback over uw oefening te geven en om uw workouts effectiever te maken.

Het bedieningspaneel heeft een alarm voor de hartslag die u in staat stelt om tijdens het oefenen uw hartslag binnen een na te streven begrenzing te houden. Aandacht: om deze mogelijkheid te kunnen gebruiken, moet u de optionele hartslagmonitor dragen (zie bladzijde 16).

Het bedieningspaneel biedt ook de mogelijkheid om uw eigen instellingen te maken, een meeteenheid te kiezen, en om gebruikersinformatie in te voeren voordat u met oefenen begint.

Raadpleeg de instructies hier rechts **om uw eigen instellingen voor het bedieningspaneel te maken. Om de klok in te stellen**, zie bladzijde 14. **Om het bedieningspaneel te gebruiken**, zie bladzijde 14. **Om het alarm voor de hartslag te gebruiken**, zie bladzijde 16.

Zorg ervoor dat er batterijen in het bedieningspaneel en in de zender geplaatst zijn voordat het bedieningspaneel gebruikt wordt (zie montage stap 9 op

bladzijde 9 en montage stap 11 op bladzijde 9). Als er een velletje plastic op de display zit, verwijder deze dan.

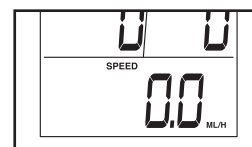
HOE EIGEN INSTELLINGEN VOOR HET BEDIENINGSPANEEL TE MAKEN

1. Het bedieningspaneel aanzetten.

Druk op welke toets dan ook om het bedieningspaneel aan te zetten.

2. De setup instelling invoeren

Druk eerst herhaaldelijk op de Linker toets tot dat het woord *SPEED* (snelheid) in de onderste display verschijnt.



Houd dan de Rechter toets een paar seconden lang ingedrukt om de setup instelling in te voeren.

Aandacht: het bedieningspaneel zal automatisch de setup instelling verlaten als er een paar seconden lang niet op de toetsen gedrukt wordt.

3. Een na te streven tijd instellen als u dat wilt.

De minuten indicator zal wanneer u de setup instelling gebruikt op de onderste display opflikkeren.



Druk om een na te streven tijd [TIME] voor uw workout in te stellen herhaaldelijk op de Rechter toets om het aantal gewenste minuten te kiezen. Houd de Rechter toets ingedrukt om vlug een na te streven tijd te kiezen.



Aandacht: u kunt een na te streven tijd van tussen de 1 en 99 minuten instellen.

Aandacht: de onderste display zal wanneer u een na te streven tijd instelt de resterende tijd van uw workout aftellen in plaats van de verlopen tijd (zie stap 3 van HOE HET BEDIENINGSPANEEL TE GEBUIKEN op bladzijde 14).

Druk op de Linker toets om naar de volgende instelling te gaan.

4. De na te streven hartslag begrenzing aangeven als u dat wilt.

De maximum hartslag zal in de middelste display opflikkeren.



Druk om de maximum hartslag in te stellen herhaaldelijk op de Rechter toets om de gewenste hartslag te kiezen. Houd de Rechter toets ingedrukt om snel een hartslag te kiezen.

Druk vervolgens op de Linker toets. De minimum hartslag zal op de middelste display opflikkeren.



Druk om de minimum hartslag in te stellen herhaaldelijk op de Rechter toets om de gewenste hartslag te kiezen. Houd de Rechter toets ingedrukt om snel een hartslag te kiezen.

Aandacht: u moet een na te streven hartslag begrenzing aangeven om het alarm voor de hartslag te kunnen gebruiken (zie HOE HET ALARM VOOR DE HARTSLAG TE GEBRUIKEN op bladzijde 16).

Om uw na te streven hartslag begrenzing te bepalen, raadpleeg VAN OEFENINGENINSTENSITEIT op bladzijde 17.

Druk op de Linker toets om naar de volgende instelling te gaan.

5. Uw geslacht invoeren als u dat wilt.

Een geslachtssymbool zal in de onderste display opflikkeren.



Druk herhaaldelijk op de Rechter toets om het symbool van uw geslacht te kiezen.

Druk op de Linker toets om naar de volgende instelling te gaan.

6. Een meeteenheid kiezen als u dat wilt.

Het bedieningspaneel kan snelheid, afstand, en gewicht in standaard of metrische eenheden aangeven.

De letters *Lb* (standaard) of *Kg* (metrisch) zullen in de onderste display opflikkeren om de gekozen meeteenheid aan te geven.



Druk herhaaldelijk op de Rechter toets om de gewenste meeteenheid te kiezen.

Druk op de Linker toets om naar de volgende instelling te gaan.

7. Uw gewicht invoeren als u dat wilt.

Een gewichtsinstelling zal in de onderste display opflikkeren.



Druk herhaaldelijk op de Rechter toets om uw gewicht te kiezen. Houd de Rechter toets ingedrukt om snel uw gewicht te kiezen.



Aandacht: u kunt een gewichtsinstelling van tussen de 20 en de 180 kg kiezen. **De trainingfiets mag niet gebruikt worden door personen zwaarder dan 136 kg.**

8. De setup instelling wanneer dan ook verlaten.

Het bedieningspaneel zal automatisch de setup instelling verlaten als er een paar seconden lang niet op de toetsen gedrukt wordt.

Aandacht: druk herhaaldelijk op de Linker toets om nogmaals door de instellingen te gaan die in stap 3 tot en met 7 beschreven zijn.

HOE DE KLOK IN TE STELLEN

1. Het bedieningspaneel aanzetten.

Druk op welke toets dan ook om het bedieningspaneel aan te zetten.

2. De klokinstelling invoeren.

Druk eerst herhaaldelijk op de Linker toets tot dat het kloksymbool in de onderste display verschijnt.

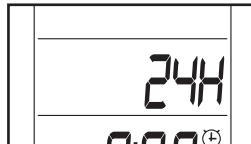


Houd dan de Rechter toets een paar seconden lang ingedrukt om de klok instelling in te voeren.

Aandacht: het bedieningspaneel zal automatisch de klok instelling verlaten als er een paar seconden lang niet op de toetsen gedrukt wordt.

3. Het veranderen van de tijdsweergave als u dat wilt.

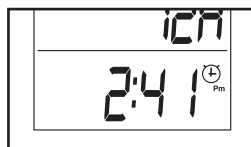
De wijze waarop de tijd aangegeven wordt zal in de middelste rechter display opflikkeren.



Druk herhaaldelijk op de Rechter toets om de gewenste wijze waarop de tijd aangegeven wordt te kiezen. Kies 12H voor een klok van 12 uren. Kies 24H voor een klok van 24 uren.

4. De tijd instellen.

Druk op de Linker toets om de tijdsinstelling te kiezen. De tijdsinstelling zal in de onderste display opflikkeren.



Druk herhaaldelijk op de Rechter toets om de gewenste uurinstelling te kiezen. **Zorg ervoor de juiste am of pm instelling te kiezen wanneer u de uurinstelling kiest.**

Druk op de Linker toets om de minuutinstelling te kiezen. De minuutinstelling zal op de onderste display opflikkeren.

Druk herhaaldelijk op de Rechter toets om de gewenste minuutinstelling te kiezen.

5. De klokinstelling wanneer dan ook verlaten.

Het bedieningspaneel zal automatisch de klok instelling verlaten als er een paar seconden lang niet op de toetsen gedrukt wordt.

HOE HET BEDIENINGSPANEEL TE GEBRUIKEN

1. Het bedieningspaneel aanzetten.

Druk op welke toets dan ook om het bedieningspaneel aan te zetten.

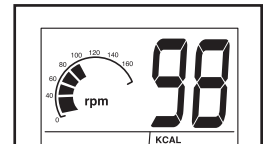
2. Het desgewenst dragen van de optionele hartslagmonitor.

U moet de optionele hartslagmonitor dragen om uw hartslag (zie stap 3) aan te kunnen laten geven of het alarm voor de hartslag te kunnen gebruiken (raadpleeg HOE HET ALARM VOOR DE HARTSLAG TE GEBRUIKEN op bladzijde 16).

3. Uw vordering op de displays volgen.

De bovenste linker

display—Tijdens het fietsen geeft de opm meter in deze display bij benadering uw fietssnelheid [SPEED] in omwentelingen per minuut [RPM] aan met een variatie van tussen 0 opm en 200 opm. Kolombalkjes zullen toenemen en afnemen als u uw fietssnelheid verandert.

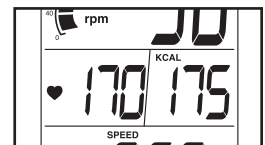


De bovenste rechter display—De display geeft uw fietssnelheid in omwentelingen per minuut (opm) aan met een variatie van tussen 0 opm en 240 opm.

Aandacht: wanneer u met fietsen stopt geeft deze display de gemiddelde fietssnelheid [AVG RPM] van uw workout aan.

De middelste linker

display—Wanneer u een optionele hartslag monitor draagt geeft deze display uw hartslag (hartsymbool) in slagen per minuut (spm) aan met een variatie van tussen 0 tot 240 spm (raadpleeg bladzijde 16).



De middelste rechter display—Deze display geeft bij benadering het aantal calorieën [KCAL] aan die u verbrand heeft.

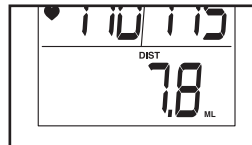
De onderste display—Deze display kan de volgende informatie geven:

Snelheid [SPEED]—Deze display geeft uw fietssnelheid in mijlen [ML/H] of kilometers per uur [KM/H] aan.



Let op: Wanneer u met fietsen stopt geeft deze display de gemiddelde fietssnelheid [AVG SPEED] van uw workout aan.

Afstand [DIST]—Deze display geeft de gefietste afstand in mijlen [ML] of kilometers [KM] aan.



Tijd [TIME]—Deze display geeft de verlopen tijd met een variatie van 0 tot 99 minuten aan.



Aandacht: wanneer u een na te streven tijd instelt (raadpleeg stap 4) geeft deze display de resterende tijd in uw workout aan in plaats van de verlopen tijd.

Klok (kloksymbool)—Deze display geeft de tijd van een dag aan door middel van een 12 uren of een 24 uren klok.



Druk herhaaldelijk op de Linker toets totdat de onderste display de informatie over de workout aangeeft die u wit zien.

Druk om de displays opnieuw in te stellen herhaaldelijk op de Linker toets totdat het woord *TIME* in de onderste linker display verschijnt. Houd dan de Rechter toets ingedrukt totdat nullen in de displays verschijnen.

Druk eenmaal wanneer dan ook op de Rechter toets om de achtergrond verlichting van het bedieningspaneel een paar seconden lang aan te zetten.

Aandacht: het bedieningspaneel kan snelheid en afstand in kilometers of mijlen aangeven. De letters *ML/H* en *KM/H* zullen op de display verschijnen om aan te geven welke eenheid gekozen is. Raadpleeg stap 6 op bladzijde 13 om van eenheid te veranderen.

4. Een na te streven tijd instellen als u dat wilt.

Raadpleeg stap 3 op bladzijde 12 om een na te streven tijd in te stellen.

Druk om een na te streven tijd uit te wissen, herhaaldelijk op de Linker toets totdat het woord *TIME* in de onderste display verschijnt. Houd dan de Rechter toets ingedrukt totdat nullen in de onderste display verschijnen.

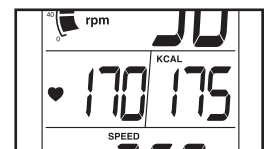
Aandacht: wanneer u een na te streven tijd instelt zal de onderste display de resterende tijd van uw workout aftellen in plaats van de verlopen tijd.

U zult een paar seconden lang een toon horen wanneer u uw doel bereikt heeft. Het bedieningspaneel zal dan de verlopen tijd beginnen te tellen.

5. Indien gewenst uw hartslag meten.

U moet een optionele hartslag monitor dragen om uw hartslag te kunnen zien (raadpleeg bladzijde 16).

Wanneer uw hartslag gemeten kan worden zal het hartsymbool beginnen op te flikkeren en zal uw hartslag in de middelste linker display aangegeven worden.



6. Het bedieningspaneel gaat automatisch uit wanneer u klaar bent met oefenen.

Het bedieningspaneel heeft een “auto-off” mogelijkheid. De stroom zal automatisch uitgaan om de batterijen te sparen wanneer de pedalen een paar minuten lang niet draaien en de toetsen een paar minuten lang niet ingedrukt worden.

HOE HET ALARM VOOR DE HARTSLAG TE GEBRUIKEN

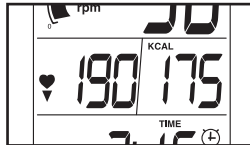
U wordt door het alarm voor de hartslag gewaarschuwd wanneer uw hartslag onder of boven de na te streven hartslag begrenzing ligt.

BELANGRIJK: u moet de optionele hartslagmonitor dragen om het alarm voor de hartslag te kunnen gebruiken (raadpleeg DE OPTIONELE HARTSLAGMONITOR rechts).

Raadpleeg om het alarm voor de hartslag te gebruiken, eerst stap 4 op bladzijde 13 en stel een na te streven hartslag begrenzing in.

Tijdens het fietsen zal het bedieningspaneel regelmatig uw hartslag met de na te streven hartslag begrenzing vergelijken en zal het bedieningspaneel aangeven wanneer uw hartslag veel te laag of veel te hoog is ten opzichte van de na te streven hartslag begrenzing.

Vergroot uw fietssnelheid wanneer een pijl die naar beneden wijst opflikkert in de middelste linker display.

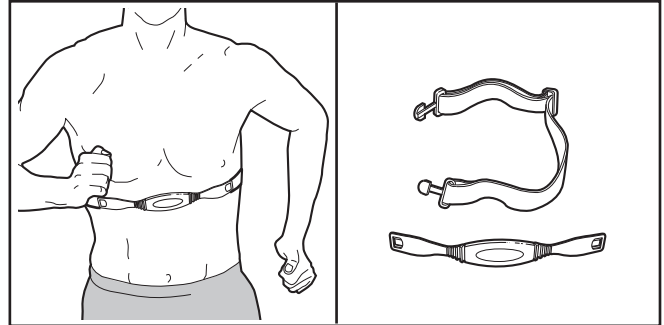


Vertraag uw fietssnelheid wanneer een pijl die naar boven wijst opflikkert in de middelste linker display.

BELANGRIJK: Het alarm voor de hartslag is alleen bedoeld om u te motiveren. Zorg ervoor dat u met een snelheid fietst die comfortabel voor u is.

DE OPTIONELE HARTSLAGMONITOR

Met de optionele hartslagmonitor kunt u handsfree bewegen en wordt uw hartslag tijdens uw workout continu bijgehouden. **Raadpleeg de kft van deze handleiding om de optionele hartslagmonitor te kopen.**



RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

⚠ WAARSCHUWING: voordat u begint met dit of een ander oefeningsprogramma, 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 oefeningsprogramma. 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 oefeningsprogramma, 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

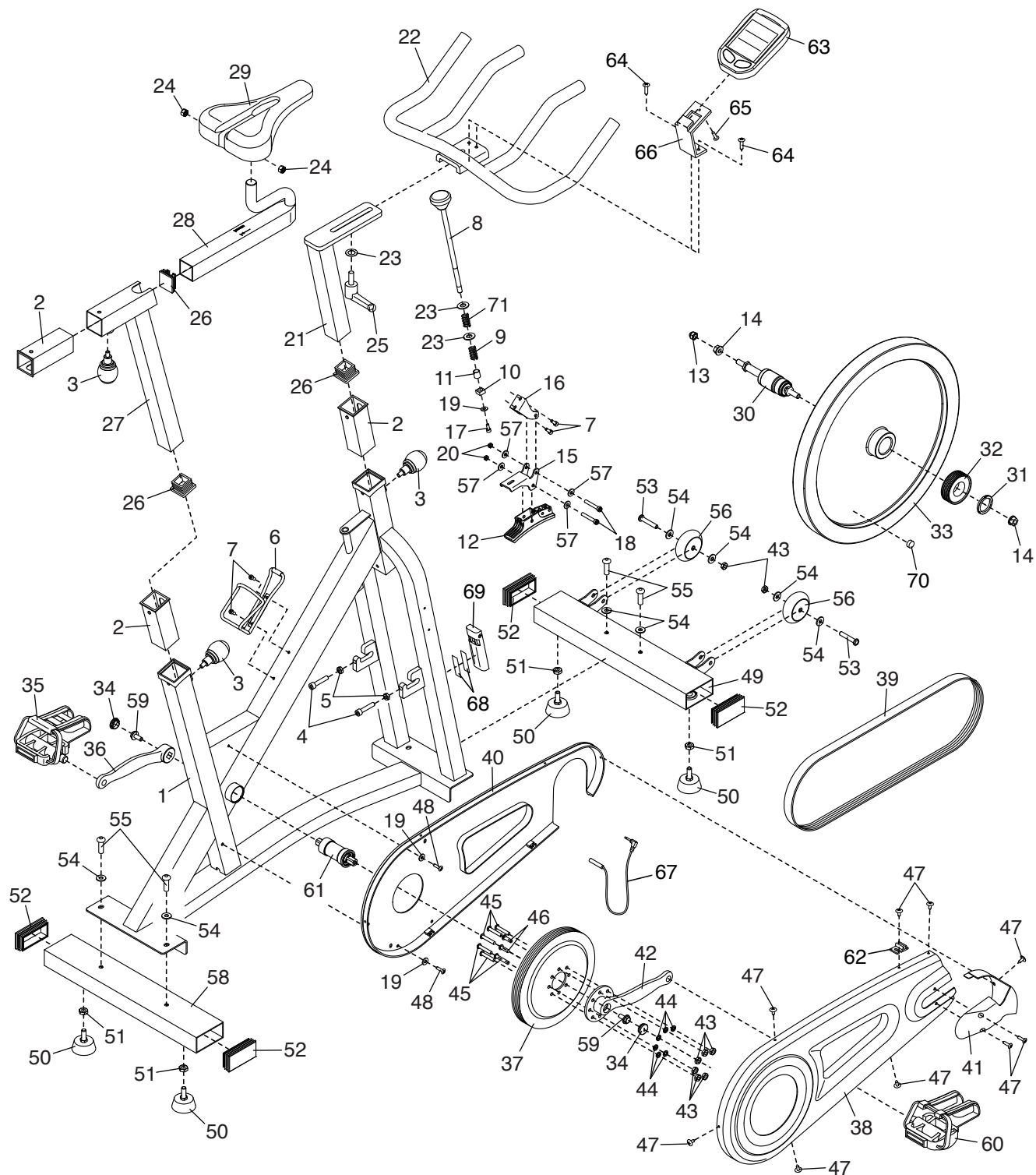
Om uw conditie te behouden of te verbeteren, dient u drie trainingen per week te doen, met ten minste één rustdag tussen de trainingen. Na een aantal maanden regelmatig oefeningen doen, kunt u desgewenst maximaal vijf trainingen per week doen. Onthoud dat het dagelijks regelmatig en met plezier doen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

LIJST MET ONDERDELEN

Modelnr. NTEVEX75911.0 R0312A

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Onderstel	38	1	Buitenste Schild
2	3	Mouw	39	1	Aandrijfriem
3	3	Bijstelknop	40	1	Binnenste Schild
4	2	M8 x 40mm Dopbout	41	1	Voorste Schild
5	2	M8 Moer	42	1	Rechter Crankarm
6	1	Houder van de Waterfles	43	8	M8 Borgmoer
7	4	M5 x 12mm Dopschroef	44	6	Gespleten Tussenring
8	1	Weerstandsknop	45	6	M8 x 20mm Zeshoekige Bout
9	1	Kortveer	46	2	M8 x 10mm Zeshoekige Bout
10	1	3/8" Vierkant Moer	47	9	M4 x 12mm Zelf-tapper
11	1	Tussenstuk	48	2	M5 x 12mm Schroef
12	1	Remblok	49	1	Voorste Stabilisator
13	1	Zwarte Moer met Ronde Kop	50	4	Stelpoot
14	2	Flensmoer	51	4	3/8" Zeshoekige Moer
15	1	Beugel van de Hendel	52	4	Kap van de Stabilisator
16	1	Beugel van de Rem	53	2	M8 x 45mm Dopbout
17	1	M5 x 15mm Dopschroef	54	8	M8 Tussenring
18	2	M6 x 45mm Bout met Ronde Kop	55	4	M8 x 16mm Schroef
19	3	M5 Tussenring	56	2	Wiel
20	2	M6 Borgmoer	57	4	M6 Tussenring
21	1	Buis van het Armhendel	58	1	Achterste Stabilisator
22	1	Armhendel	59	2	Schroef van de Crank
23	3	M10 Tussenring	60	1	Rechter Pedaal/Beugel
24	2	M8 Zeshoekige Moer	61	1	Cranknaaf
25	1	Hendel	62	1	Klem
26	3	Kap van de Drager	63	1	Bedieningspaneel
27	1	Buis van het Zadel	64	2	Schroef van de Beugel
28	1	Drager van het Zadel	65	1	Schroef van het Bedieningspaneel
29	1	Zadel	66	1	Beugel van het Bedieningspaneel
30	1	Doppenset	67	1	Bladveerschakelaar
31	1	Ring	68	1	Haak en Klip Sluiting
32	1	Kleine Katrol	69	1	Zender
33	1	Vliegwiel	70	1	Magneet
34	2	Kap van de Crank	71	1	Langveer
35	1	Linker Pedaal/Beugel	*	—	Montagehulpstuk
36	1	Linker Crankarm	*	—	Gebruikershandleiding
37	1	Grote Katrol			

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 GEDETAILEERDE 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.

