

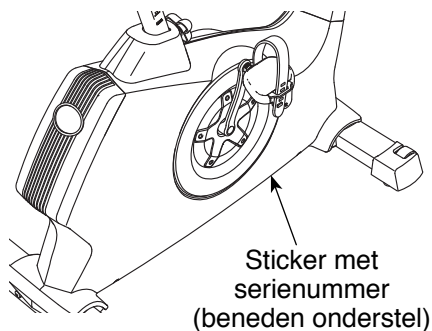
NordicTrack®

GX 3.4

Modelnr. NTEVEX78612.0

Serienr. _____

Schrijf het serienummer hierboven
voor verdere raadpleging.



KLANTENDIENST

Neem contact op met de Klantendienst (zie informatie hieronder) of neem contact op met de winkel waar u dit product gekocht heeft wanneer u nog vragen heeft of wanneer er onderdelen ontbreken of beschadigd zijn.

4021 529 7186

**Maandag-Vrijdag 08:00-20:00
GMT; Zaterdag 09:00-13:00 GMT**

Website:

www.iconsupport.eu

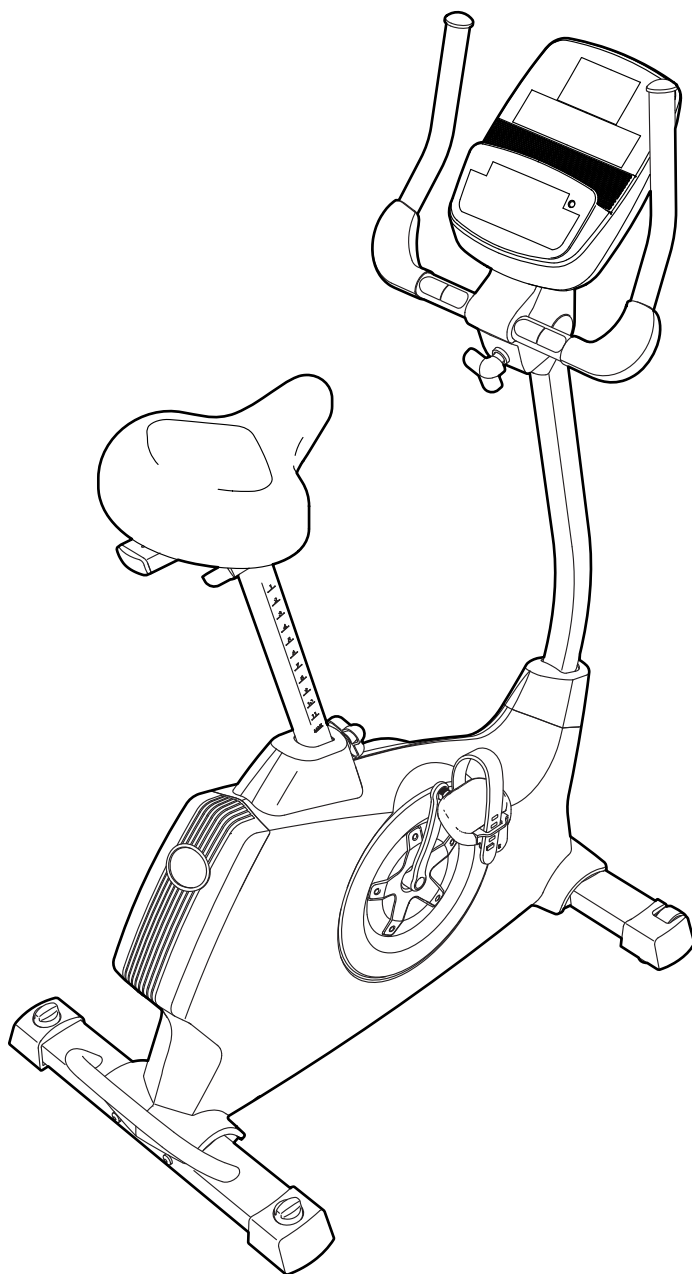
Email:

csuk@iconeurope.com

⚠ OPGELET

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

GEBRUIKERSHANDLEIDING



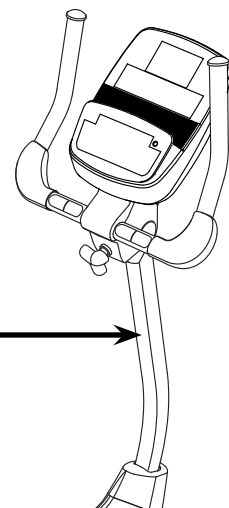
www.iconeurope.com

INHOUD

DE STICKER MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	4
ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA	5
MONTAGE	6
DE HARTSLAG MONITOR	12
HOE DE FIETS TE GEBRUIKEN	13
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN	25
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN	27
LIJST MET ONDERDELEN	29
GEDETAILLEERDE TEKENING	31
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 VOORZORGSMATREGELEN

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

1. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van de trainingsfiets goed zijn geïnformeerd over alle voorzorgsmaatregelen.
2. Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen boven de 35 jaar, of personen met bestaande gezondheidsproblemen.
3. Gebruik de trainingsfiets alleen zoals in deze handleiding beschreven wordt.
4. Deze trainingsfiets is alleen voor huiselijk gebruik bedoeld. Gebruik de trainingsfiets niet commercieel of voor verhuur.
5. Gebruik de trainingsfiets uitsluitend binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats de trainingsfiets niet in een garage, op een overdekt terras of bij water.
6. Plaats de trainingsfiets op een vlakke ondergrond met minstens 0,6 m vrije ruimte rondom de fiets. Leg een matje onder de trainingsfiets om uw vloer of vloerbedekking niet te beschadigen.
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 trainingsfiets vandaan.
9. Draag geschikte kleding wanneer u de trainingsfiets gebruikt. Draag nooit losse kleding die in de fiets bekneld kan raken. Draag altijd sportschoenen voor voetbescherming.
10. De trainingsfiets kan alleen door mensen die minder dan 130 kg wegen worden gebruikt.
11. Wees voorzichtig bij het monteren en demonteren van de trainingsfiets.
12. De hartslagmonitor is geen medisch instrument. Verschillende factoren, waaronder bewegingen van de gebruiker, kunnen de nauwkeurigheid van de hartslagmetingen beïnvloeden. De hartslagmonitor dient slechts om de hartslag globaal te meten, als hulpmiddel bij uw oefeningen.
13. Houd tijdens het gebruik van de trainingsfiets uw rug recht. Krom uw rug niet.
14. Te veel oefeningen doen, kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u pijn voelt of duizelig wordt tijdens het oefenen, dient u onmiddellijk te stoppen en af te koelen.

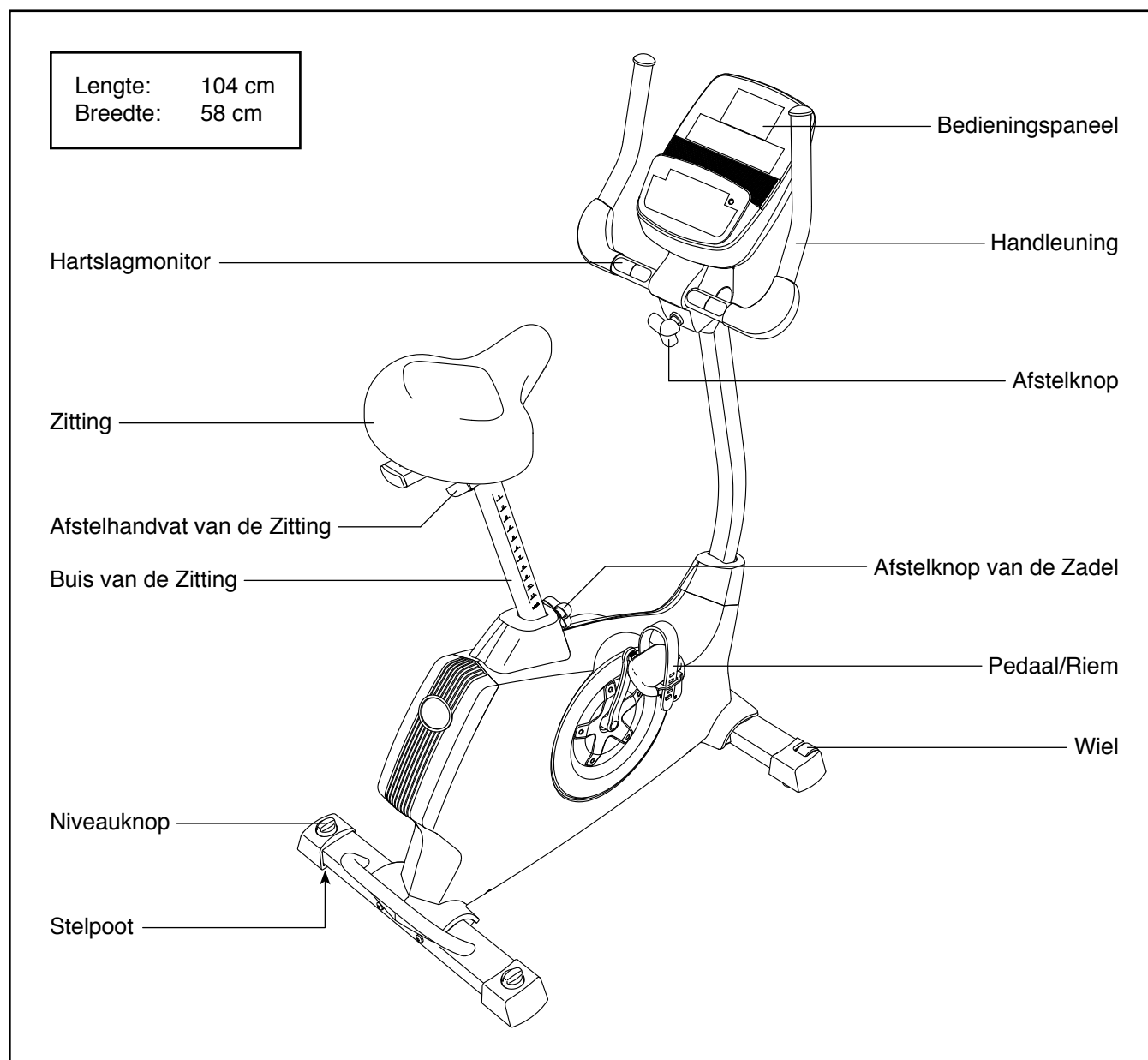
VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u voor de revolutionaire NORDICTRACK® GX 3.4 trainingsfiets gekozen heeft. Fietsen is een effectieve oefening voor het verbeteren van hart en vaten, het opbouwen van uithoudingsvermogen en het vormgeven aan het gehele lichaam. De G X3.4 trainingsfiets biedt een reeks aan indrukwekkende functies die zijn ontwikkeld om uw oefeningen thuis effectiever en leuker te maken.

Lees, voor uw welzijn, deze handleiding zorgvuldig door voor gebruik van de trainingsfiets. Raadpleeg

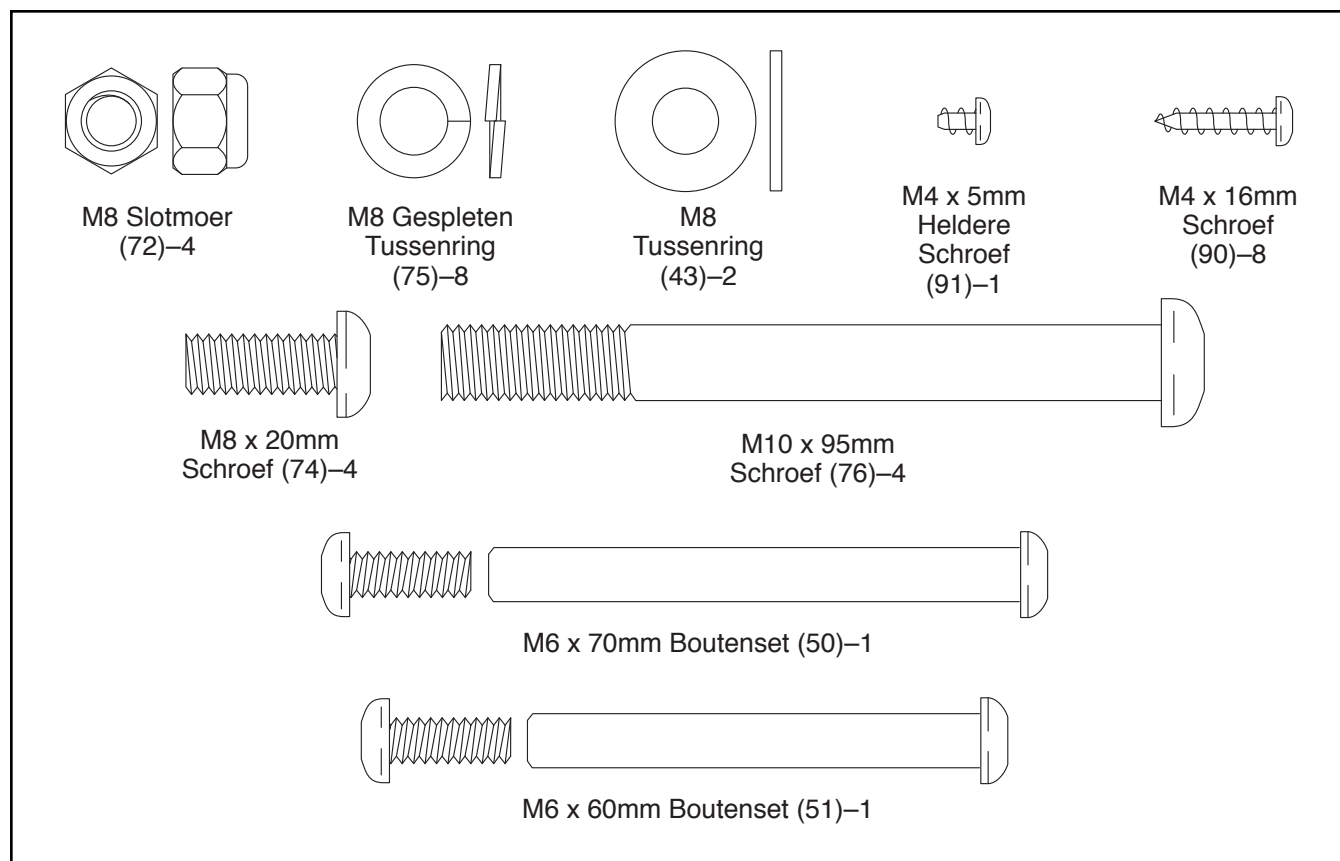
de omslag van deze handleiding als u nog vragen hebt. Noteer het productnummer en het serienummer voordat u met ons contact opneemt. De plaats waar u de stickers met het productnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de omslag van de handleiding aangegeven.

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



ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA

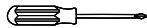
Raadpleeg de tekeningen hieronder om de kleine onderdelen voor de montage te herkennen. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN achterin deze handleiding. Het getal tussen de haakjes is de hoeveelheid die nodig is voor de montage. **Aandacht: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



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.
- Linker onderdelen zijn met een "L" of "Left" aangegeven en rechter onderdelen zijn met een "R" of "Right" aangegeven.
- Voor het vaststellen van de kleine onderdelen, kijkt u op pagina 5.

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

een Philips schroevendraaier 

een instelbare sleutel 

een rubber hamer 

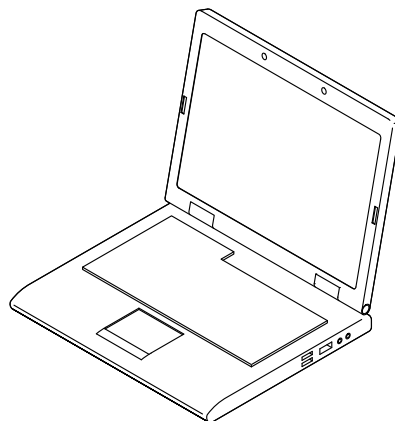
Montage is makkelijker met een set sleutels. Om schade aan de onderdelen te vermijden, dient u nooit elektrisch gereedschap te gebruiken.

1. Ga naar www.iconsupport.eu op uw computer en registreer uw product.

- activeert uw garantie
- bespaart u tijd als u ooit contact moet opnemen met de Klantendienst
- hiermee kunnen wij u op de hoogte stellen van upgrades en aanbiedingen

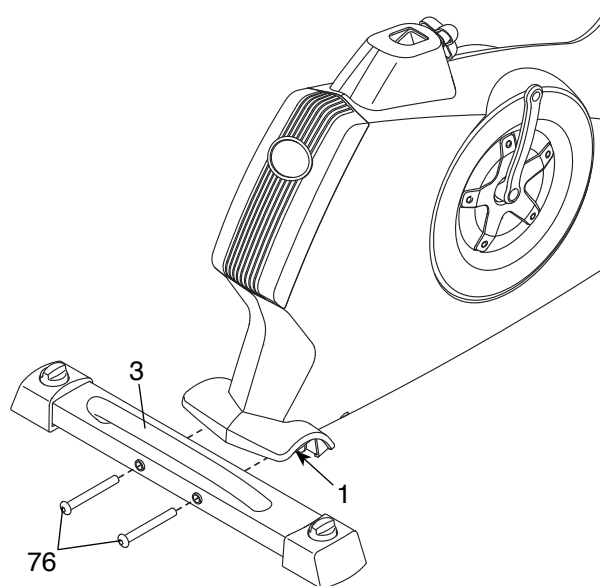
Aandacht: Indien u geen internettoegang heeft, belt u met de KLANTENDIENST (zie de voorkant van deze handleiding) om uw product te registreren.

1



2. Maak de Achterste Stabilisator (3) aan het Onderstel (1) vast met twee M10 x 95mm Schroeven (76).

2



3. Bevestig de Voorste Stabilisator (2) aan het Onderstel (1) met twee M10 x 95mm Schroeven (76).

4. Maak de Afstelknop (27) in het Onderstel (1) los met een paar draaien.

Orienteer de Buis van de Zitting (6) zoals
getoond. Trek dan de Afstelknop (27) naar buiten
en steek de Buis van de Zitting in het Onderstel
(1).

Schuif de Buis van de Zitting (6) naar boven of naar beneden in de gewenste positie en laat de Afstelknop (27) los.

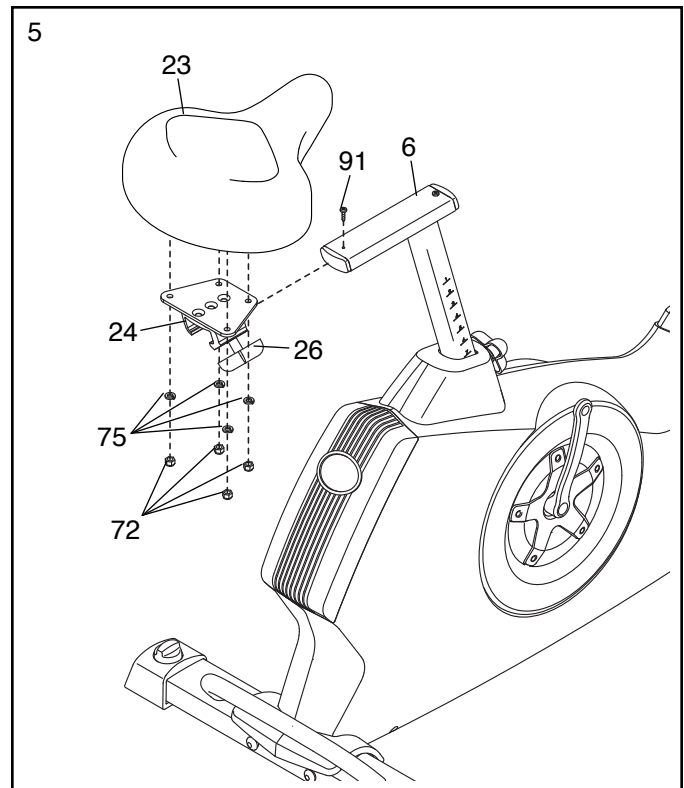
Beweeg de Buis van de Zitting (6) naar boven of naar beneden om te controleren of de Afstelknop (27) in een van de bijstelgaten van de Zitting vastzit. Draai de Afstelknop dan opnieuw vast.

5. Richt de Zitting (23) en de Drager van de Zitting (24) zoals getoond.

Maak de Zitting (23) vast op de Drager van de Zitting (24) met vier M8 Slotmoeren (72) en vier M8 Gespleten Tussenringen (75).

Steek dan de Drager van de Zitting (24) in de Buis van de Zitting (6). Schuif dan de Drager van de Zitting helemaal naar voren en draai de Afstelknop van de Zitting (26) aan.

Maak een M4 x 5mm Heldere Schroef (91) aan de achterkant van de Buis van de Zitting (6) vast.



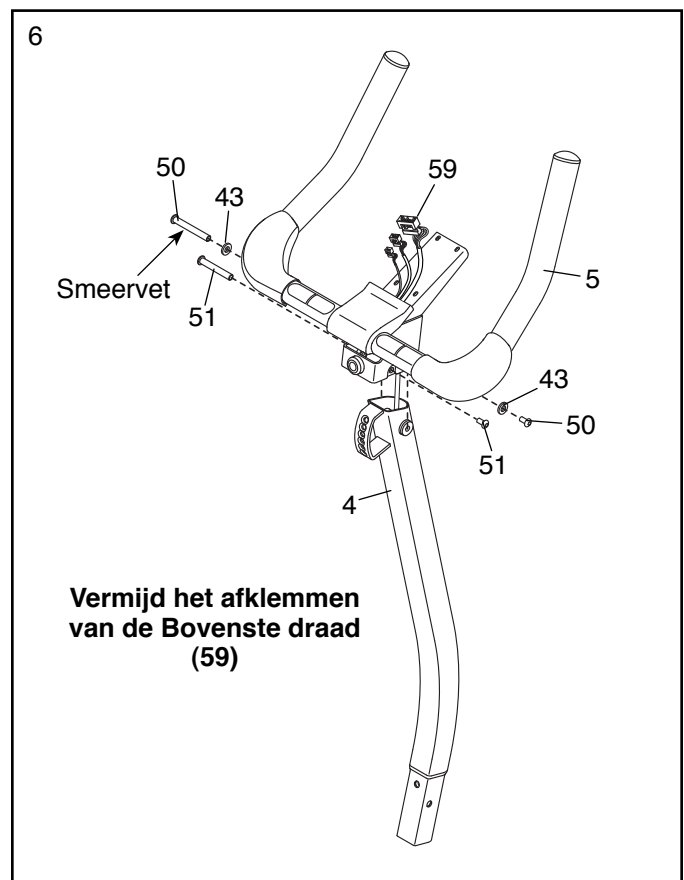
6. Gebruik een plastic tas om uw handen schoon te houden en breng wat van het meegeleverde vet aan op een M6 x 70mm Boutenset (50).

Richt de Handleuning (5) en de Staander (4) zoals afgebeeld.

Terwijl een andere persoon de Handleuning (5) vasthoudt bij het Staander (4), dient u de Bovenste Draad (59) opwaarts te plaatsen door de Handleuning.

Tip: Vermijd het afklemmen van de Bovenste Draad (59). Bevestig de Handleuning (5) aan de Staander (4) met M6 x 70mm Boutenset (50) en twee M8 Tussenringen (43).

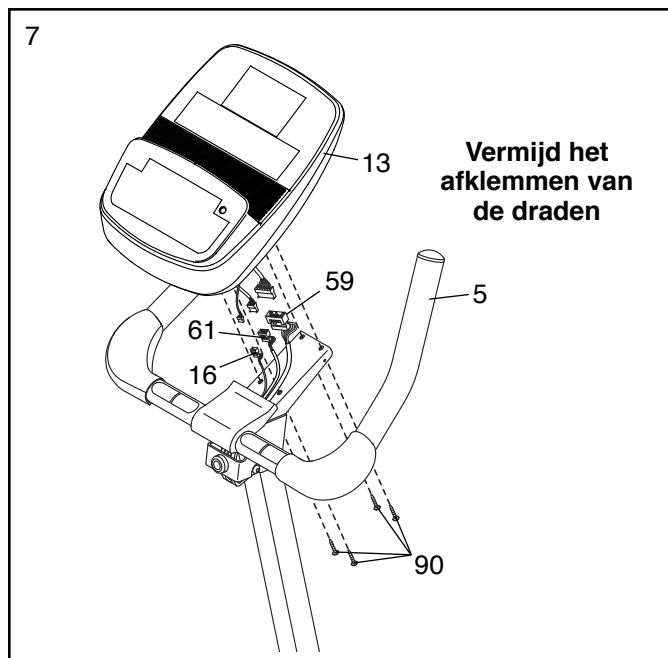
Maak dan een M6 x 60mm Boutenset (51) vast door de beugel op de Handleuning (5).



7. Terwijl een tweede persoon het Bedieningspaneel (13) bij de Handleuning (5) vasthoudt, sluit u de draden van het Bedieningspaneel aan op de Bovenste Draad (59), het draad van de Hartslagsensor (61) en de Draad van de Ontvanger (16).

Stop het draadoverschot in de Handleuning (5).

Tip: Vermijd het afklemmen van de draden. Maak het Bedieningspaneel (13) aan het Handleuning (5) vast met vier M4 x 16mm Schroeven (90).



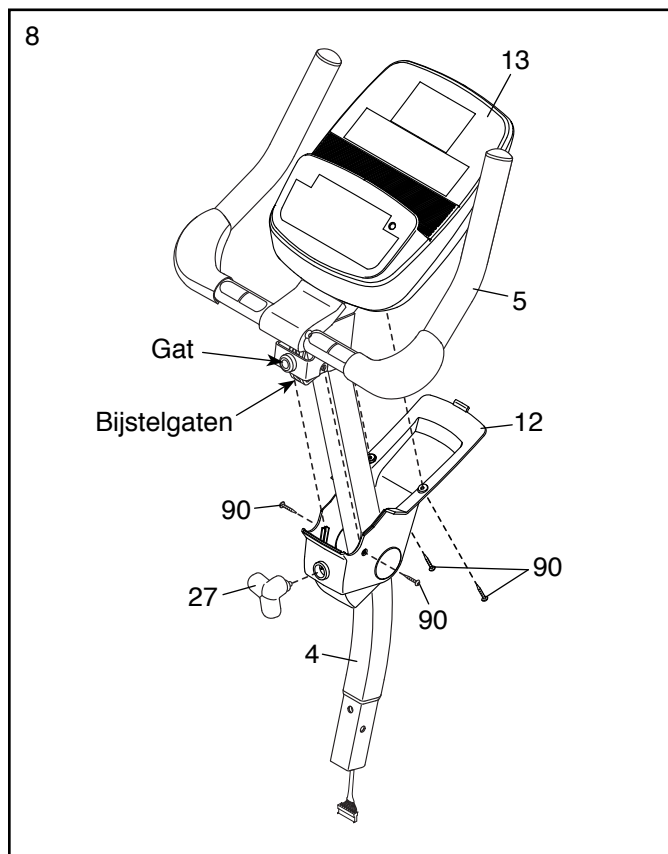
8. Richt de Staander (4) en de Draaikap (12) zoals getoond.

Schuif de Draaikap (12) omhoog naar de Handleuning (5). **Tip: Buig de Zwenkaskap iets om het over de Handleuning te schuiven.**

Maak dan de Draaikap (12) vast aan de Handleuning (13) en het Bedieningspaneel (13) met twee M4 x 16mm Schroeven (90).

Draai de Handleuning (5) tot het gat in de Handleuning op één lijn ligt met een afstelgat in de Staander (4).

Maak een Afstelknop (27) vast in de Handleuning (5) en een afstelgat in de Staander (4). **Zorg ervoor dat de Afstelknop goed vastzit in een van de afstelgaten.**



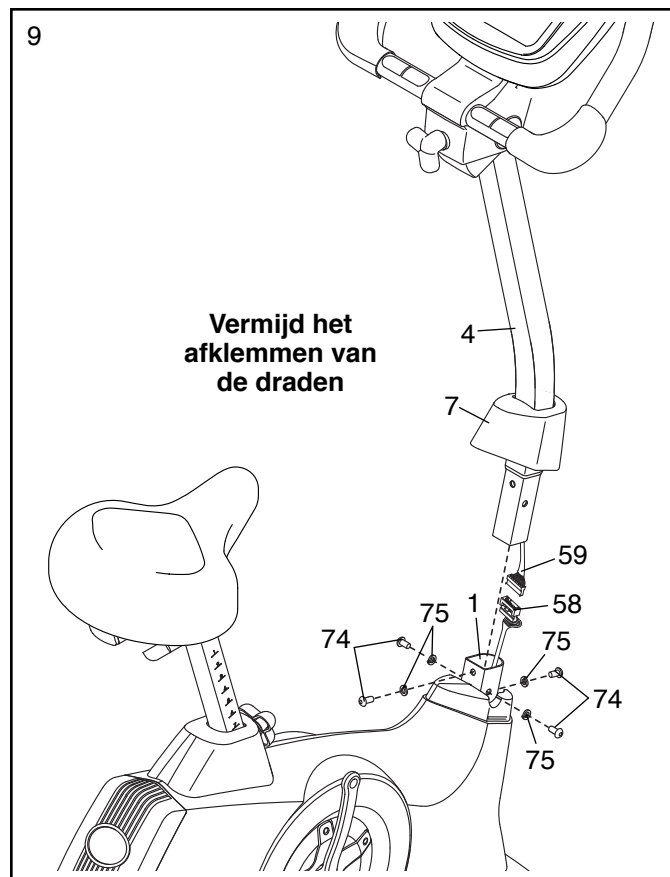
9. Schuif de Voorste Deksel van het Scherm (7) omhoog op de Staander (4).

Terwijl een tweede persoon de Staander (4) bij het Onderstel (1) vasthoudt, maakt u het Bovenste Draad (59) vast aan het Onderste Draad (58).

Plaats de Staander in (4) in het Onderstel (1).

Tip: Vermijd het afklemmen van de draden. Maak de Staander (4) vast met vier M8 x 20mm Schroeven (74) en vier M8 Gespleten Tussenringen (75).

Schuif de Voorste van het Scherm (7) omlaag op het Onderstel (1) en druk het op zijn plaats.



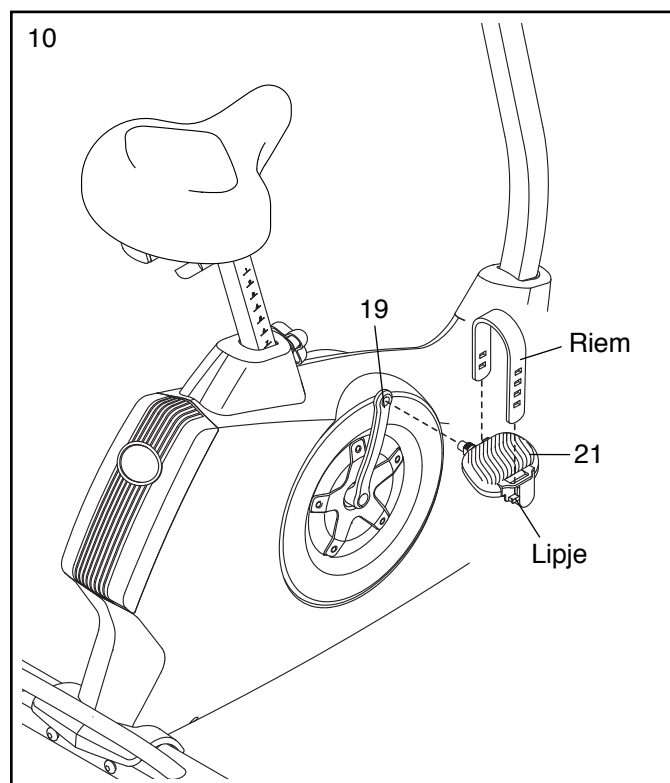
10. Zoek naar het Rechterpedaal (21).

Draai met gebruik van een Engelse sleutel het Rechterpedaal (21) **naar rechts goed vast** in de Rechtercrankarm (19).

Draai het Linkerpedaal (niet getoond) **naar links** in de Linkercrankarm (niet getoond).

Stel de riem van het Rechterpedaal (21) in de gewenste stand af en druk het uiteinde van de riemen op het lipje van het Rechterpedaal.

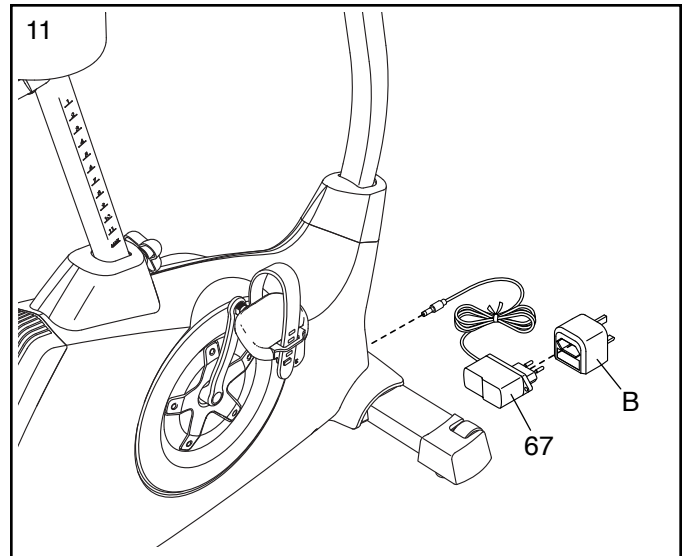
Stel de beugel van het Linkerpedaal op dezelfde manier af (niet getoond).



11. Steek het Stroomadapter (67) in de Aansluiting op het onderstel van de trainingsfiets.

Steek het Stroomadapter (67) indien nodig in de Stekkeradapter (B).

Let op: Om de Stroomadapter (67) in een stopcontact te gebruiken, kijkt u bij DE STROOMADAPTER INSTEKEN op pagina 13.



12. **Nadat de trainingsfiets is gemonteerd, controleert u of deze juist is gemonteerd en goed werkt. Zorg ervoor dat alle onderdelen van de trainingsfiets goed vastgedraaid worden. Let op: Het is mogelijk dat u hardware na voltooiing van de montage overhoudt.** Plaats een matje onder de trainingsfiets om de vloer of het tapijt te beschermen.

DE HARTSLAG MONITOR

HOE DE HARTSLAG MONITOR TE DRAGEN

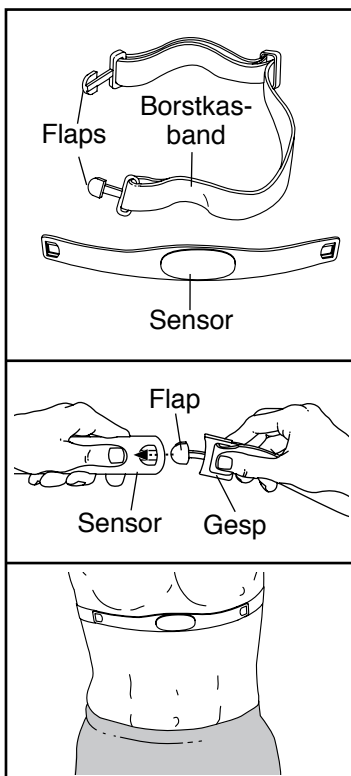
De hartslag monitor heeft een borstkas-band en een sensor. Steek de flap in ene uiteinde van de borstkas-band in het ene uiteinde van de sensor, zoals afgebeeld in de tekening. Druk dan het uiteinde van de sensor onder de gesp van de borstkas-band. De flap moet gelijk zijn met de voorkant van de sensor.

De hartslag monitor moet onder uw kleding gedragen worden, strak tegen uw huid. Draag de hartslag monitor in de aangegeven plaats rond uw borstkas. Zorg ervoor dat de logo naar buiten wijst. Maak dan het andere uiteinde van de borstkas-band op de sensor vast. Stel de lengte van de borstkas-band bij mocht dat nodig zijn.

Trek de sensor een paar centimeter van uw lichaam en zoek naar de twee elektrodes met de 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 sensor goed af na ieder gebruik. Door vocht blijft de sensor langer dan nodig branden en zodoende zullen de batterijen sneller leeg lopen.
- Bewaar de hartslag monitor op een warme en droge plaats. Bewaar de hartslag monitor niet in een plastic zak of andere verpakking die vocht kan vasthouden.
- Stel de hartslag monitor 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 hartslag monitor niet te veel.
- Maak de sensor schoon met een zachte doek en een beetje zachte zeep. Veeg dan de sensor met een zachte doek en droog deze goed af. Gebruik nooit schuurmiddelen, alcohol of chemische producten om de sensor schoon te maken. U kunt de borstkas-band met de hand wassen en dan laten drogen.

PROBLEMEN OPLOSSEN

Loop de hieronder genoemde procedures door wanneer de hartslag monitor niet goed werkt.

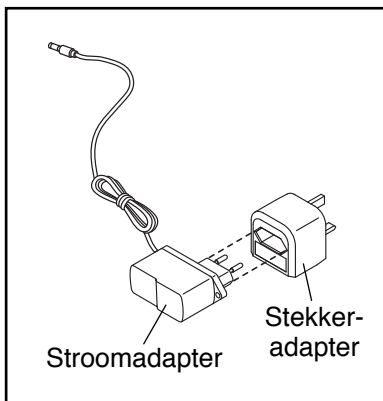
- Zorg ervoor dat u de hartslag monitor goed draagt zoals hier links is beschreven. Verplaats de hartslag monitor wat naar boven of naar beneden wanneer u de borstkas-hartslag monitor niet goed werkt.
- Maak de elektrodes opnieuw nat wanneer de hartslag metingen pas verschijnen nadat u begint te transpireren.
- Voor de goede weergave van de hartslag metingen moet de gebruiker zich op minder dan een armlengte van het bedieningspaneel bevinden.
- Als er zich een batterijdekseltje aan de achterkant van de sensor bevindt, vervang dan de batterij met een batterij van hetzelfde type.
- De hartslag monitor is ontwikkeld voor mensen met een normale hartslag. Problemen met de hartslag-meting kunnen een medische oorzaak hebben zoals vroegtijdige ventriculaire samentrekking, hartkloppingen, of aritmie.
- De werking van de hartslag monitor kan beïnvloed worden door magnetische storingen die door hoogspanningsdraden en andere elektromagnetische bronnen veroorzaakt kunnen worden. Verplaats het fitness-apparaat als u vermoedt dat dit de oorzaak is.

HOE DE FIETS TE GEBRUIKEN

DE STROOMADAPTER INSTEKEN

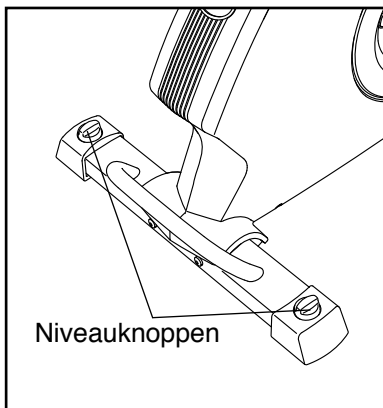
BELANGRIJK: Laat, wanneer de trainingsfiets aan koude temperaturen blootgesteld is geweest, deze tot kamertemperatuur komen voordat u de stroomadapter inschakelt. Als u dit niet doet kunt u het bedieningspaneel of andere elektrische componenten beschadigen.

Steek de stroomadapter in de aansluiting die zich op het onderstel van de trainingsfiets 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 FIETS WATERPAS STELLEN

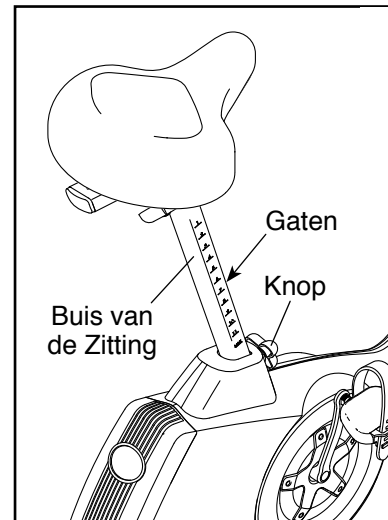
Indien de trainingsfiets enigszins schommelt op de vloer tijdens gebruik, dient u één of beide niveaunknoppen onder de achterstabilisator te draaien en de niveaupoten af te stellen de speling weg is.



DE HOOGTE VAN DE ZITTING AFSTELLEN

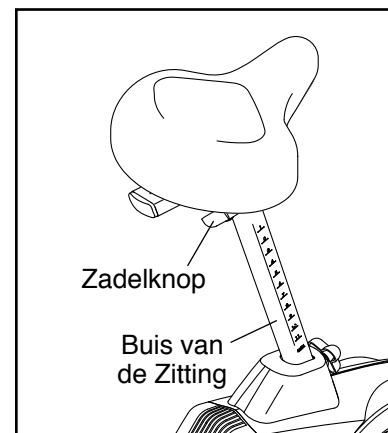
Voor een effectieve oefening moet de zitting op de juiste hoogte staan. Wanneer de pedalen in de laagste stand staan moeten uw knieën tijdens het fietsen wat gebogen zijn.

Om het onderstel van de zitting bij te stellen, moet u eerst de afstelknop van het onderstel met een paar slagen losdraaien. Trek dan de knop naar buiten, schuif de buis van het zadel naar boven of naar beneden in de gewenste positie en laat de knop los. **Beweeg de buis van de Zitting naar boven of naar beneden om te controleren of de afstelknop van de Zitting in een van de afstelgaten van de buis van de Zitting vastzit.** Draai de knop vast.



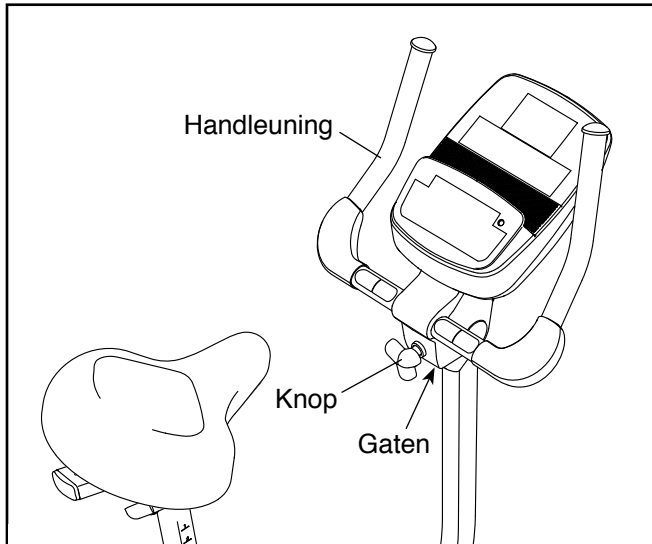
DE POSITIE VAN DE ZITTING HORIZONTAAL BIJSTELLEN

Om de horizontale positie van de zitting zijwaarts bij te stellen, draai de afstelknop van de zitting eerst met een paar slagen los. Beweeg de zitting naar voren of naar achteren in de gewenste positie en draai de afstelknop van zitting opnieuw vast.



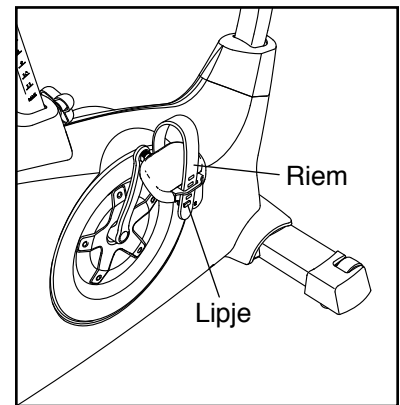
DE HOEK VAN DE HANDLEUNING AFSTELLEN

Om de hoek van de handleuning af te stellen, moet u eerst de afstelknop 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 knop goed vastzit in de afstelgaten.** Draai de knop vast.

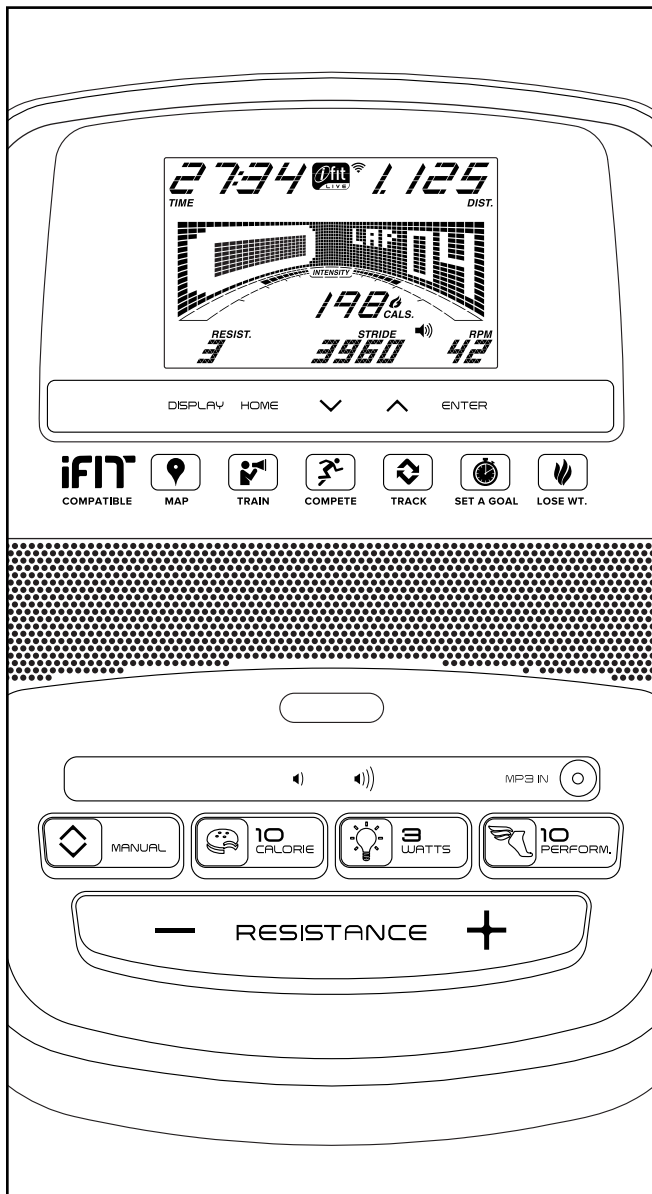


DE PEDAALRIEMEN AFSTELLEN

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.



BEDIENINGSPANEELDIAGRAM



MAAK UW FITNESSDOELEN WERKELIJKHEID MET IFIT.COM

Met uw nieuw iFit-compatibele fitnessapparatuur, kunt u een diversiteit aan functies gebruiken op iFit.com om uw fitnessdoelen werkelijkheid te maken:



Doe overal ter wereld oefeningen met aanpasbare Google Maps.



Download trainingsoefeningen die zijn ontwikkeld om u te helpen uw persoonlijke doelen te behalen.



Meet uw vooruitgang door tegen andere gebruikers in de iFit-gemeenschap te strijden.



Upload uw oefeningsresultaten naar de iFit cloud en volg uw vooruitgang.



Stel voor uw oefeningen doelen in ten aanzien van calorieën, tijd of afstand.



Kies en download sets afvaloefeningen.

Ga naar iFit.com voor meer informatie.

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 door gebruik te maken van de ingebouwde handgreep met hartslagmonitor of door middel van de borstkas hartslagmonitor.

Het bedieningspaneel biedt twintig vooraf ingestelde oefeningen - tien calorieoefeningen en tien resultaat-oefeningen. Iedere workout verandert automatisch de weerstand van de pedalen terwijl u een doeltreffende oefening uitvoert. U kunt ook calorieën, afstand of tijdsdoel instellen.

Het bedieningspaneel biedt ook drie watt-oefeningen die de weerstand van de pedalen wijzigt om uw inspanningsvermogen in de buurt te houden van een watt doel.

Het bedieningspaneel heeft een iFit-modus zodat het bedieningspaneel op uw draadloze netwerk aangesloten kan worden door middel van een optionele iFit-module. U kunt, met de iFit-modus, persoonlijke oefeningen downloaden, uw eigen oefeningen samenstellen, resultaten van uw oefening bijhouden, tegen andere iFit-hardlopers racen en vele andere keuzes raadplegen. **Voor aankoop van de iFit 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 de handmatige instelling te gebruiken, kijkt u op pagina 17. **Voor gebruik van een vooraf ingestelde oefening,** zie pagina 19. **Om een vooraf ingestelde doeloefening te gebruiken,** kijk u op pagina 20. **Om een watt-oefening te gebruiken,** kijk u op pagina 21. **Voor gebruik van een iFit-oefening,** zie pagina 22. **Om het geluidssysteem te gebruiken,** kijkt u op pagina 23. **Voor het wijzigen van de bedieningspaneelinstellingen,** kijkt u op pagina 24.

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

HET GEBRUIKEN VAN DE HANDMATIGE MODUS

1. **Druk op een toets van het bedieningspaneel of begin te fietsen om het bedieningspaneel aan te zetten.**

De display zal, wanneer u het bedieningspaneel inschakelt, aangaan. Het bedieningspaneel is dan klaar voor gebruik.

2. **Kies de handmatige instelling.**

Druk op de toets Manual (Handmatig) op het bedieningspaneel om de handmatige modus te selecteren.

Als een draadloze iFit-module niet in het bedieningspaneel is geplaatst en aangesloten op iFit, wordt de handmatige modus automatisch geselecteerd.

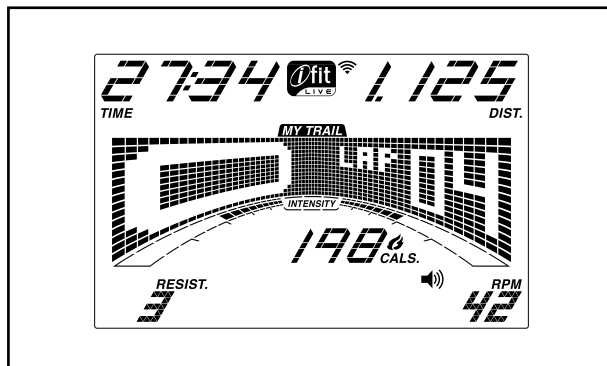
3. **Verander de weerstand van de pedalen als u dat wilt.**

Tijdens het stappen kunt u de weerstand van de Pedalen veranderen door op de toetsen Resistance (Weerstand) toename- en afname te drukken.

Aandacht: Als u op een toets drukt, zal het eventjes duren voordat de pedalen de gewenste weerstand bereikt hebben.

4. **Volg uw vorderingen op de display.**

De display kan de volgende oefeninginformatie bevatten:



Cals.: Deze weergave toont bij benadering het aantal calorieën dat u verbrand hebt.

Cals./Hr: Deze weergave bevat bij benadering het aantal calorieën dat u verbrandt per uur.

Dist.: Deze display instelling zal de getrapte afstand in mijlen of kilometers aangeven.

Pulse: Deze weergave toont uw hartslag wanneer u gebruik maakt van de handgreep met hartslag-sensor of de borstkas hartslagmonitor (zie stap 5).

Resist.: Deze display zal, telkens wanneer het weerstandsniveau verandert, een paar seconden lang de weerstandinstelling van de pedalen aangeven.

Speed: Deze display geeft de fietssnelheid in mijlen of kilometers per uur aan.

Time: In de manuele instelling toont deze weergave de verlopen tijd. Deze display-instelling zal, wanneer een oefening gekozen wordt, de resterende tijd van de oefening aangeven.

Watts: Het display zal ook uw energie-uitvoer weergeven in watt.

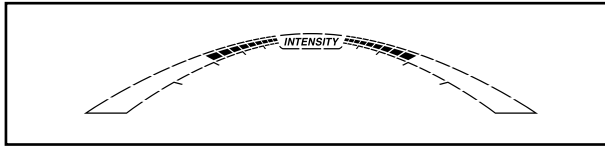
Het scherm heeft meerdere display keuzes. Druk op de toets Display (Weergeven) tot de gewenste aangepaste oefening wordt weergegeven. U kunt ook drukken op de toetsen verhogen en verlagen naast de toets Enter.

Speed: Dit tabblad zal een profiel van de snelheidsinstellingen van de oefening aangeven. Een nieuw segment zal aan het einde van ieder minuut verschijnen.

My Trail: Dit tabblad zal een route van 400 m (1/4 mijl) aangeven. De knipperende rechthoek geeft uw vordering aan tijdens uw oefening. Het My Trail-tabblad zal het aantal rondjes aangeven dat u voltooit.

Calorie: Dit tabblad zal het bij benadering aantal calorieën dat u verbrand heeft aangeven. De hoogte van ieder segment geeft het aantal verbrande calorieën aan dat tijdens dat segment verbrand is.

Als u oefeningen doet, zal de oefeningintensiteits-niveaubalk het geschatte intensiteitsniveau van uw oefening aangeven.



Druk op de Home-toets om naar het standaardmenu terug te keren (raadpleeg HOE DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL TE VERANDEREN op pagina 24 om het standaardmenu in te stellen). Druk, indien nodig, nogmaals op de toets Home.

Wanneer een draadloze iFit module is aangesloten, zal het symbool draadloos aan de boenkant van het scherm de sterkte van het draadloze signaal aangeven. Vier staafjes geven volle sterkte aan.



Om de handmatige modus of een oefening te verlaten, drukt u op de toets Home. Druk, indien nodig, nogmaals op de toets Home.

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

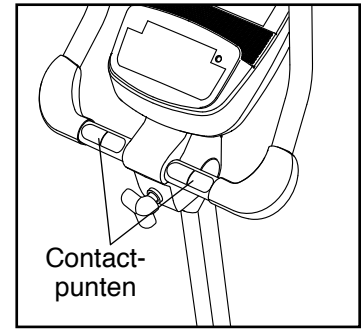


5. Meet desgewenst uw hartslag.

Voor het gebruik van de meegeleverde borstkas hartslagmonitor, zie pagina 12. Volg de instructies hieronder om de hartslagmonitor met handgreep te gebruiken. **BELANGRIJK: Wanneer u beide hartslagmonitoren tegelijkertijd gebruikt dan zal het bedieningspaneel uw hartslag niet nauwkeuring aangeven.**

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

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



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

Als uw hartslag niet wordt weergegeven, zorg ervoor dat u uw handen goed op de sensoren hebt geplaatst zoals hierboven wordt aangegeven. Zorg ervoor dat u uw handen niet te veel beweegt en houd de contactpunten ook niet te strak vast. Voor de beste werking, maakt u de contactpunten schoon met een zacht doek; **gebruik nooit alcohol, schuur- of chemische middelen om de contactpunten schoon te maken.**

6. Het bedieningspaneel zal automatisch uitgaan wanneer u klaar bent met uw oefening.

Indien de pedalen enkele seconden niet bewegen is een geluid te horen, zal het bedieningspaneel pauzeren en zal de tijd op de display knipperen. Om verder te gaan met de oefening, dient u eenvoudigweg verder te gaan met trappen.

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

EEN INGESTELDE OEFENING GEBRUIKEN

1. Druk op een toets van het bedieningspaneel of begin te fietsen om het bedieningspaneel aan te zetten.

De display zal, wanneer u het bedieningspaneel inschakelt, aangaan. Het bedieningspaneel is dan klaar voor gebruik.

2. Kies een ingestelde oefening.

Druk, voor het kiezen van een vooraf ingestelde oefening, herhaaldelijk op de toets 10 Calorie of 10 Perform. (10 prestatie) tot de gewenste oefening op het scherm verschijnt.

De display zal, wanneer u een oefening kiest, de tijdsduur van de oefening en de naam van de oefening aangeven. Een profiel van de snelheidsinstellingen van de oefening verschijnt in de matrix.

Het maximale weerstandsniveau en de maximale doelsnelheid voor de oefening zullen ook verschijnen in de display.

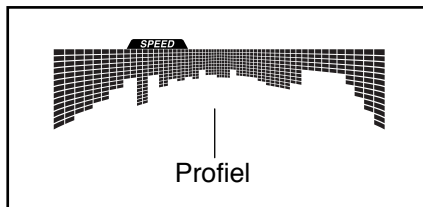
3. Begin te fietsen om de oefening te starten.

Elke oefening is verdeeld in 1-minuut segmenten. Een weerstand- en één tempo-instelling is voor elk segment geprogrammeerd. Let op: U kunt hetzelfde weerstand- en/of doeltempo-niveau programmeren voor opeenvolgende segmenten.

Tijdens de oefening wordt uw profiel op het tabblad snelheid aangegeven zodat u

uw vordering kunt volgen. De knipperende balk van het profiel stelt het huidige oefeningsegment voor. De hoogte van het knipperende segment geeft de doelsnelheid van het huidige segment aan.

Aan het einde van elke segment van de oefening, zult u een aantal tonen horen en het volgende segment zal beginnen te fllikkeren. Als er een andere



weerstand- en/of doelsnelheid zijn geprogrammeerd voor het volgende segment, dan zal dit een paar seconden lang in de display verschijnen om u te waarschuwen. De weerstand van de pedalen zal dan veranderen.

Terwijl u oefent, wordt u aangegeven uw loopsnelheid zo dicht mogelijk bij uw doelomwentelingen voor het huidige segment te houden. **Als er een opwaarts pijltje op de display verschijnt**, moet u uw snelheid verhogen. **Als een neerwaartse pijl verschijnt**, moet u uw snelheid verlagen. **Als er geen pijltjes op de display verschijnen**, moet u uw snelheid aanhouden.

BELANGRIJK: De doelsnelheid is uitsluitend bedoeld om u te motiveren. Uw feitelijke tempo kan langzamer zijn dat de doelsnelheidsinstellingen. 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 Resistance (Weerstand) te drukken.

BELANGRIJK: De pedalen zullen, wanneer het huidig segment van de oefening eindigt, automatisch aan de geprogrammeerde weerstandsinstelling van het volgend segment aangepast worden.

Het programma zal zo doorgaan totdat het laatste segment voltooid is. Om de oefening te stoppen, moet u gewoon stoppen met lopen. De tijd zal op de display knipperen. Om verder te gaan met de oefening, dient u eenvoudigweg verder te gaan met trappen.

4. Volg uw vorderingen op de display.

Zie stap 4 op pagina 17.

5. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 5 op pagina 18.

6. Het bedieningspaneel zal automatisch uitgaan wanneer u klaar bent met uw oefening.

Zie stap 6 op pagina 18.

EEN STEL-EEN-DOEL-IN OEFENING GEBRUIKEN

1. **Druk op een toets van het bedieningspaneel of begin te fietsen om het bedieningspaneel aan te zetten.**

De display zal, wanneer u het bedieningspaneel inschakelt, aangaan. Het bedieningspaneel is dan klaar voor gebruik.

2. **Stel calorieën, afstand of tijdsdoel in.**

Druk allereerst op de toets Set A Goal (Vooraf ingesteld doel), voor het instellen van calorieën, afstand of tijdsdoel.

Druk dan op de toetsen vergroten/verkleinen naast de toets Enter tot de naam van het gewenste doel in de display verschijnt. Druk dan op de Enter-toets.

Druk op de toetsen verhogen en verlagen naast de Enter-toets om het gewenste doel in te stellen.

3. **Begin te fietsen om de oefening te starten.**

Tijdens de oefening kan een doel tpm (snelheid) in de display verschijnen om u te helpen uw doel te bereiken. Houd uw trapsnelheid in de buurt van de doel-tpm. **BELANGRIJK: De doelsnelheid is uitsluitend bedoeld om u te motiveren. Uw feitelijke tempo kan langzamer zijn dan de**

doelsnelheidinstellingen. Zorg ervoor dat u op een tempo fietst dat aangenaam voor u is.

Aandacht: Het na te streven calorieëndoel is een schatting van het aantal calorieën dat u tijdens de oefening zult verbranden. Het feitelijke aantal calorieën dat u verbrandt zal van verschillende factoren, zoals uw gewicht, afhangen. Daarnaast heeft een handmatige wijziging van de snelheid tijdens de oefening effect op het aantal calorieën dat u zult verbranden.

De oefening zal op deze wijze doorgaan tot u het calorieën-, afstands- of tijdsdoel is bereikt. Om de oefening te stoppen, moet u gewoon stoppen met lopen. De tijd zal op de display knipperen. Om verder te gaan met de oefening, dient u eenvoudigweg verder te gaan met trappen.

4. **Volg uw vorderingen op de display.**

Zie stap 4 op pagina 17.

5. **Meet desgewenst uw hartslag.**

Zie stap 5 op pagina 18.

6. **Het bedieningspaneel zal automatisch uitgaan wanneer u klaar bent met uw oefening.**

Zie stap 6 op pagina 18.

EEN WATT OEFENING GEBRUIKEN

1. Druk op een toets van het bedieningspaneel of begin te fietsen om het bedieningspaneel aan te zetten.

De display zal, wanneer u het bedieningspaneel inschakelt, aangaan. Het bedieningspaneel is dan klaar voor gebruik.

2. Selecteer een watt-oefening.

Om een watt-oefening te selecteren, drukt u herhaaldelijk op de toets 3 Watts (3 Watt) tot de gewenste oefening verschijnt in de display.

Als u watt-oefening 1 selecteert, verschijnen de woorden SET WATT GOAL (watt-doel invoeren) in het display.

Als u watt-oefening 2 of 3 selecteert, verschijnen de oefeningentijd en een profiel van de oefening in het scherm.

3. Als u watt-oefening 1 selecteert, voert u een doelwatt-instelling in.

Tijdens watt-oefening 1, zal dezelfde watt-doel worden geprogrammeerd voor alle segmenten van de oefening. Druk op de toetsen Verhogen en verlagen naast de Enter-toets om het gewenste watt doel in te stellen.

4. Begin te fietsen om de oefening te starten.

Watt oefening 1 is onderverdeeld in segmenten van 1 minuut. Het bedieningspaneel zal regelmatig uw wattinspanning met het wattdoel van het huidige onderdeel vergelijken tijdens de oefening.

De weerstand van de pedalen zal, wanneer uw inspanningsvermogen veel te laag of te hoog is ten opzichte van uw wattdoel, automatisch toenemen of afnemen om uw inspanningsvermogen in lijn te brengen met uw wattdoel. Elke keer als de weerstand wijzigt, zal het weerstandsniveau gedurende enkele seconden in de display verschijnen om u te alarmeren.

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

Watt-oefening 2 of 3 is onderverdeeld in segmenten van 1 minuut. Er zijn voor elk segment één

weerstandsniveau en één wattdoel geprogrammeerd. Let op: U kunt hetzelfde weerstand- en/of wattdoel programmeren voor opeenvolgende segmenten.

Het oefeningprofiel 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.

Houd uw trapsnelheid tijdens het oefenen op de juiste snelheid om uw wattvermogen in de buurt te houden van uw wattdoel voor dat segment.

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

Wanneer het weerstandsniveau voor het huidige segment te hoog of te laag ligt kunt u de instelling handmatig veranderen door op de toetsen Resistance (Weerstand) te drukken.
BELANGRIJK: De pedalen zullen, wanneer het huidig segment van de oefening eindigt, automatisch aan de geprogrammeerde weerstandsinstelling van het volgend segment aangepast worden.

Het programma zal zo doorgaan totdat het laatste segment voltooid is. Om de oefening te stoppen, moet u gewoon stoppen met lopen. 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 display.

Zie stap 4 op pagina 17.

6. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 5 op pagina 18.

7. Het bedieningspaneel zal automatisch uitgaan wanneer u klaar bent met uw oefening.

Zie stap 6 op pagina 18.

EEN IFIT-OEFENING GEBRUIKEN

U heeft een iFit-module nodig om een iFit-oefening te kunnen doen.

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

Let op: Voor gebruik van een iFit module dient u toegang te hebben tot een computer met een internetverbinding en een USB-poort. Bovendien moet u lid zijn van iFit.com. Om een iFit-module te gebruiken, dient u ook uw eigen draadloos netwerk met een 802.11b/g/n router met ingeschakeld SSID broadcast (verborgen netwerken worden niet ondersteund) te hebben.

BELANGRIJK: Om te voldoen aan de blootstellingsvereisten, dienen de antenne en de zender in de iFit-module minstens 20 cm afstand te hebben van alle personen en mogen ze niet vlakbij of aangesloten zijn op een andere antenne of zender.

1. Druk op een toets van het bedieningspaneel of begin te fietsen om het bedieningspaneel aan te zetten.

De display zal, wanneer u het bedieningspaneel inschakelt, aangaan. Het bedieningspaneel is dan klaar voor gebruik.

2. Zorg dat de iFit-module in het bedieningspaneel is geplaatst.

Om gebruik te kunnen maken van een iFit-oefening moet de iFit-module in het bedieningspaneel zijn geplaatst.

3. Kies een gebruiker.

U kunt, als er meer dan één gebruiker is geregistreerd is bij uw iFit.com-lidmaatschap, overschakelen op andere gebruikers in het iFit-hoofdscherm. Druk op de toetsen verhogen en verlagen naast de toets Enter om een gebruiker te kiezen.

4. Kies een iFit oefening.

Voor het downloaden van een iFit-oefening in uw schema, drukt u lichtjes op de toets Map (Kaart), Train, Video of Lose Wt. (Afvallen) om de volgende oefening van dat type in uw schema te downloaden. Om de volgende oefening in uw schema te downloaden, drukt u op de iFit-toets. Let op: U heeft mogelijk toegang tot demo-oefeningen via deze opties, zelfs als u geen iFit-module plaatst.

Druk op de toets Compete (Competitie) om aan een race deel te nemen die u al eerder gekozen heeft.

Om een recente iFit-oefening uit uw schema opnieuw te rennen drukt u eerst op de toets Track (Route). Gebruik vervolgens de toetsen verhogen of verlagen om de gewenste oefening te selecteren. Druk op de toets Enter om de oefening te laten beginnen.

Voor het selecteren van een oefening met een vooraf ingesteld doel, drukt u lichtjes op de toets Set Goal (Vooraf ingesteld Doel) (zie pagina 20).

Aandacht: U moet, voordat oefeningen worden gedownload, ze aan uw lijst toevoegen op iFit.com.

Ga naar www.iFit.com voor meer informatie over de iFit-oefeningen.

De display zal, wanneer u een iFit-oefening kiest, de tijdsduur van de oefening en het geschatte aantal calorieën dat u zult verbranden, aangeven. De display kan ook de naam van de workout aangeven. De display zal, als u een competitie oefening kiest, aftellen totdat de race begint.

Aandacht: Het na te streven calorieëndoel is een schatting van het aantal calorieën dat u tijdens de oefening zult verbranden. Het feitelijke aantal calorieën dat u verbrandt zal van verschillende factoren, zoals uw gewicht, afhangen. Daarnaast heeft een handmatige wijziging van de snelheid tijdens de oefening effect op het aantal calorieën dat u zult verbranden.

5. Begin met de oefening.

Zie stap 3 op pagina 19.

Tijdens sommige oefeningen zal de stem van een persoonlijke trainer u begeleiden. U kunt een audio-instelling voor uw persoonlijke trainer kiezen (zie HOE DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL TE VERANDEREN op pagina 24).

Om de oefening te stoppen, moet u gewoon stoppen met trappen. De tijd zal op de display knippen. Om verder te gaan met de oefening, dient u eenvoudigweg verder te gaan met trappen.

6. Volg uw vorderingen op de display.

Zie stap 4 op pagina 17.

7. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 5 op pagina 18.

8. Het bedieningspaneel zal automatisch uitgaan wanneer u klaar bent met uw oefening.

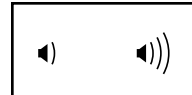
Zie stap 6 op pagina 18.

Voor meer informatie over iFit, gaat u naar www.iFit.com.

HOE DE GELUIDSINSTALLATIE TE GEBRUIKEN

Om muziek of audioboeken via de geluidsinstallatie van het bedieningspaneel af te spelen, moet u via de audioaansluiting uw MP3-speler, CD-speler, of andere persoonlijke audio-speler op het bedieningspaneel aansluiten. **Zorg ervoor dat het audiosnoer goed ingestoken is.**

Druk dan op de play-toets van uw MP3- of CD-speler. Pas het volumeniveau aan met de toetsen volume verhogen of verlagen op het bedieningspaneel of de volumeregelttoets op uw MP3-speler of CD-speler.



HOE DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL TE VERANDEREN

Het bedieningspaneel beschikt over een gebruikersmodus waarmee u gebruiksinformatie kunt bekijken, een meeteenheid kunt selecteren en het contrastniveau van de display kunt instellen.

Als een iFit-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, een standaard menu instellen, de status van de iFit-module controleren en controleren op downloads.

1. Selecteer de gebruikersmodus.

Om de gebruikersinstelling te kiezen moet u de Displaytoets een paar seconden indrukken totdat de informatie van de gebruikersinstelling op de display verschijnt.

2. Gebruiksinformatie bekijken.

De display toont bovendien het totale aantal uren dat de trainingsfiets is gebruikt. De display toont ook de totale afstand (in mijlen of kilometers) die u op de trainingsfiets hebt getrapt.

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 maat-eenheid momenteel is geselecteerd.

Om de meeteenheid te wijzigen, drukt u herhaaldelijk op de toets Enter om de gewenste meeteenheid te kiezen.

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

Druk op de toets verlagen om het contrastniveau te zien. Het huidig geselecteerde contrastniveau verschijnt op de display. Druk op de toetsen Resistance (Weerstand) verhogen en verlagen om het contrastniveau aan te passen.

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

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

Als er geen module is aangesloten, toont de display de woorden NO IFIT MODULE (Geen iFit-module). Als er geen module is aangesloten, gaat u naar stap 10.

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

Druk op de toets verlagen om de audio-instelling voor de stem van de personal trainer te zien. De momenteel geselecteerde audio-instelling voor de stem van uw personal trainer verschijnt in de display.

Druk dan herhaaldelijk op de toets Enter om de stem van de persoonlijke trainer ON (aan) of OFF (uit) te zetten.

7. Stel het standaard menu indien gewenst in.

Druk op de toets verlagen om de standaard menu-instelling te zien. Het standaard menu is het menu dat verschijnt als u het bedieningspaneel aanzet. Druk herhaaldelijk op de toets Enter om het handmatige hoofdscherm of het iFit-menu als standaardmenu te kiezen.

8. Controleer desgewenst de status van de iFit-module.

Druk op de toets verlagen om de iFit-statusweergave te zien. De woorden CHECK WIFI STATUS (Controleer WIFI-status) of CHECK USB STATUS (Controleer USB-status) verschijnen op de display.

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

9. Controleer desgewenst op downloads.

Druk op de toets verlagen om de downloadweergave te zien. De woorden SEND/RECEIVE DATA (Gegevens versturen/ontvangen) zullen op de display verschijnen.

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

10. De gebruikersmodus verlaten.

Druk op de toets Display om de gebruikersmodus te verlaten.

ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

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

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

PROBLEMEN OPLOSSEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Als er lijnen verschijnen in de display van het bedieningspaneel, raadpleegt u stap 4 op pagina 24 en past u het contrastniveau van de display aan.

Raadpleeg stap 5 op pagina 18 als het bedieningspaneel uw hartslag niet aangeeft, wanneer u de hartslagmonitor met handgreep gebruikt.

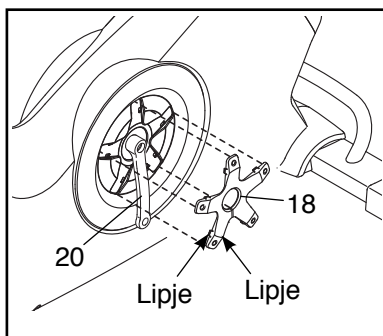
Als het bedieningspaneel uw hartslag niet toont, wanneer u de borstkas hartslagmonitor gebruikt, raadpleegt u PROBLEMEN OPLOSSEN op pagina 12.

HOE DE SNELHEIDSSENSOR BIJ TE STELLEN

Wanneer het bedieningspaneel gegevens niet goed aangeeft, moet u de snelheidssensor afstellen. Verwijder het linkerpedaal, de linkerpedaalschijf en de linkerschijfkap om de snelheidssensor af te stellen. (zie onderstaande instructies).

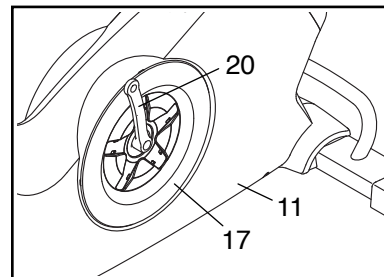
Gebruik een stelsleutel en verwijder het linkerpedaal door deze naar rechts te draaien.

Draai de Linker crankarm (20) naar een verticale positie met het uiteinde van de Linker crankarm naar beneden gericht zoals afgebeeld.



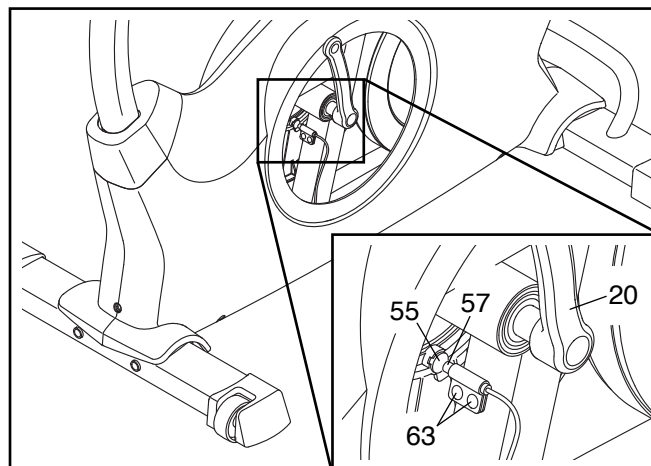
Gebruik een platte schroevendraaier en maak de lipjes los aan elk punt van de linker Kap van de Schijf (18). Plaats de linker Kap van de Schijf voorzichtig over de Linker crankarm (20) en verwijder de linker Kap van de Schijf.

Draai de Linker crankarm (20) naar een verticale positie met het uiteinde van de Linker crankarm naar omhoog gericht.



Draai de linker Pedaalschijf (17) naar rechts om het los te maken van het Linkerscherf (11). Beweeg de Linkerpedaalschijven omhoog en maak ze los van de Linker crankarm (20)

Vind de Snelheidsensor (57). Draai de twee M4 x 13mm Flensschroeven met rand (63) los maar verwijder deze niet.



Draai aan de Linker crankarm (20) totdat de Magneet (55) op gelijke hoogte komt met de Snelheidsensor (57). Schuif de Snelheidsensor wat dichterbij of verder van de Magneet. Maak dan de M4 x 13mm Flensschroeven (63) met rand weer vast.

Draai even aan de Linker crankarm (20). Herhaal deze procedure tot het bedieningspaneel goede informatie weergeeft.

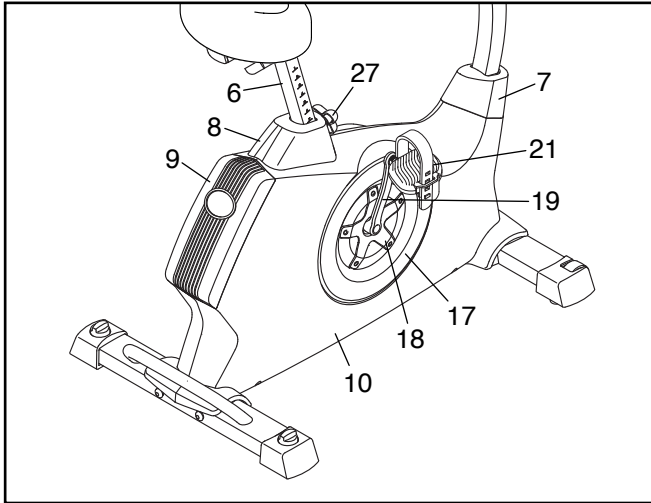
Bevestig het linkerpedaal, de linkerpedaalschijf en de linkerschijfkap weer als de snelheidssensor goed is afgesteld.

DE AANDRIJFRIEM AFSTELLEN

Het kan zijn dat de drijfriem moet worden afgesteld wanneer u de pedalen voelt slippen zelfs wanneer de weerstand in de hoogste stand staat.

Om de drijfriem af te stellen moet u eerst het rechterpedaal, de buis van de zitting, de bovenste beschermkap, de achterste beschermkap, de voorste beschermkap, de rechter schijfkap, de rechter pedaal-schijf en het rechterscherm verwijderen.

Draai met gebruik van een stelsleutel het rechter pedaal (21) naar links en haal eraf.



Verwijder de Afstelknop (27) en de Buis van de Zitting (6).

Gebruik een platte schroevendraaier om de Bovenste Deksel van het Scherm (8) en de Achterste Deksel van het Scherm (9) te verwijderen. Gebruik dan een platte schroevendraaier om de Voorste Deksel van het Scherm (7) los te maken.

Draai de Rechtercrankarm (19) naar een verticale positie met het uiteinde van de Rechtercrankarm naar beneden gericht.

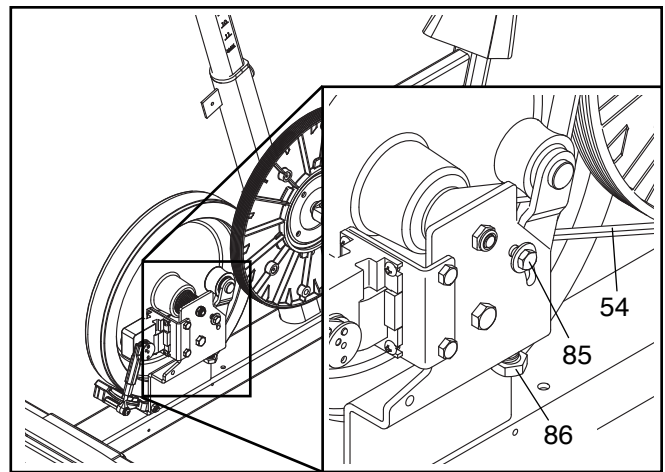
Gebruik een platte schroevendraaier en maak de lipjes los aan elk punt van de rechter Kap van de Schijf (18). Plaats de rechter Kap van de Schijf voorzichtig over de Rechtercrankarm (19) en verwijder de rechter Kap van de Schijf. Let op: Zie de tekening op pagina 25 voor meer informatie.

Draai de Rechtercrankarm (19) naar een verticale positie met het uiteinde van de Rechtercrankarm naar boven gericht.

Draai de rechter Pedaalschijf (17) naar rechts om het los te maken van het Rechterscherm (10). Beweeg de Rechterpedaalschijf dan omhoog en maak hem los van de Rechtercrankarm (19).

Zie de **GEDETAILLEERDE TEKENING** op pagina 31 en verwijder de M4 x 19mm Schroeven (89) en de M4 x 25mm Schroeven (62) van de Rechter en Linker Schermen (10, 11). Verwijder dan voorzichtig het rechterscherm.

Maak vervolgens de M6 x 20mm Inbusschroef (85) los. Draai vervolgens de M8 x 65mm Inbusschroef (86) vast totdat de Drijfriem (54) strak staat.



Als de Drijfriem (54) vastzit, draait u de M6 x 20mm Inbusschroef (85) aan.

Maak dan het rechterscherm, de rechterpedaalschijf, de rechterschijfkap moet u het rechterpedaal, de buis van de zitting, de bovenste deksel van het scherm, de achterste deksel van het scherm en de voorste deksel van het scherm weer vast.

RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

WAARSCHUWING:

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

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

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

INTENSITEIT VAN OEFENINGEN

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

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

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

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

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

RICHTLIJNEN VOOR EEN TRAINING

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

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

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

FREQUENTIE VAN DE OEFENINGEN

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

AANBEVOLEN STREKOEFFENINGEN

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

1. Teen Aanraken Strekoefening

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

2. Strekken van de Achillespees

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

3. Strekken van Kuiten/Achillespees

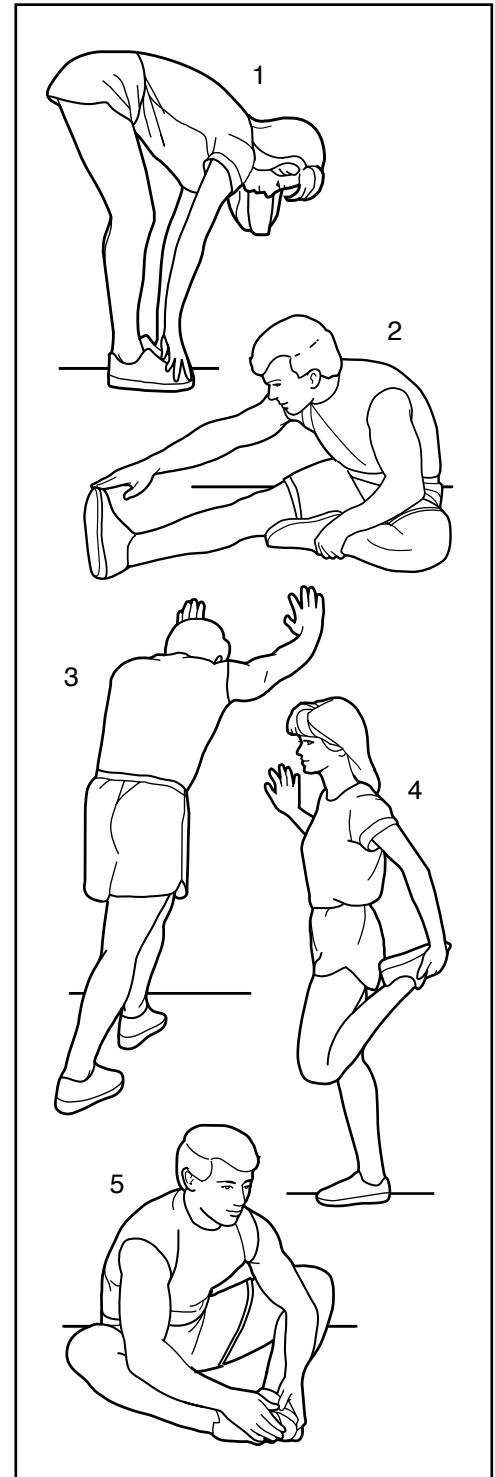
Reik naar voren met het ene been voor de ander en plaats uw handen tegen een muur. Houd uw achterbeen gestrekt en uw achtervoet plat op de vloer. Buig uw voorbeen, leun naar voren en beweeg uw heupen in de richting van de muur. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal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

4. Strekken van de Dijbeenspier

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

5. Strekken Binnenkant Dijbeen

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



LIJST MET ONDERDELEN

Modelnr. NTEVEX78612.0 R0213A

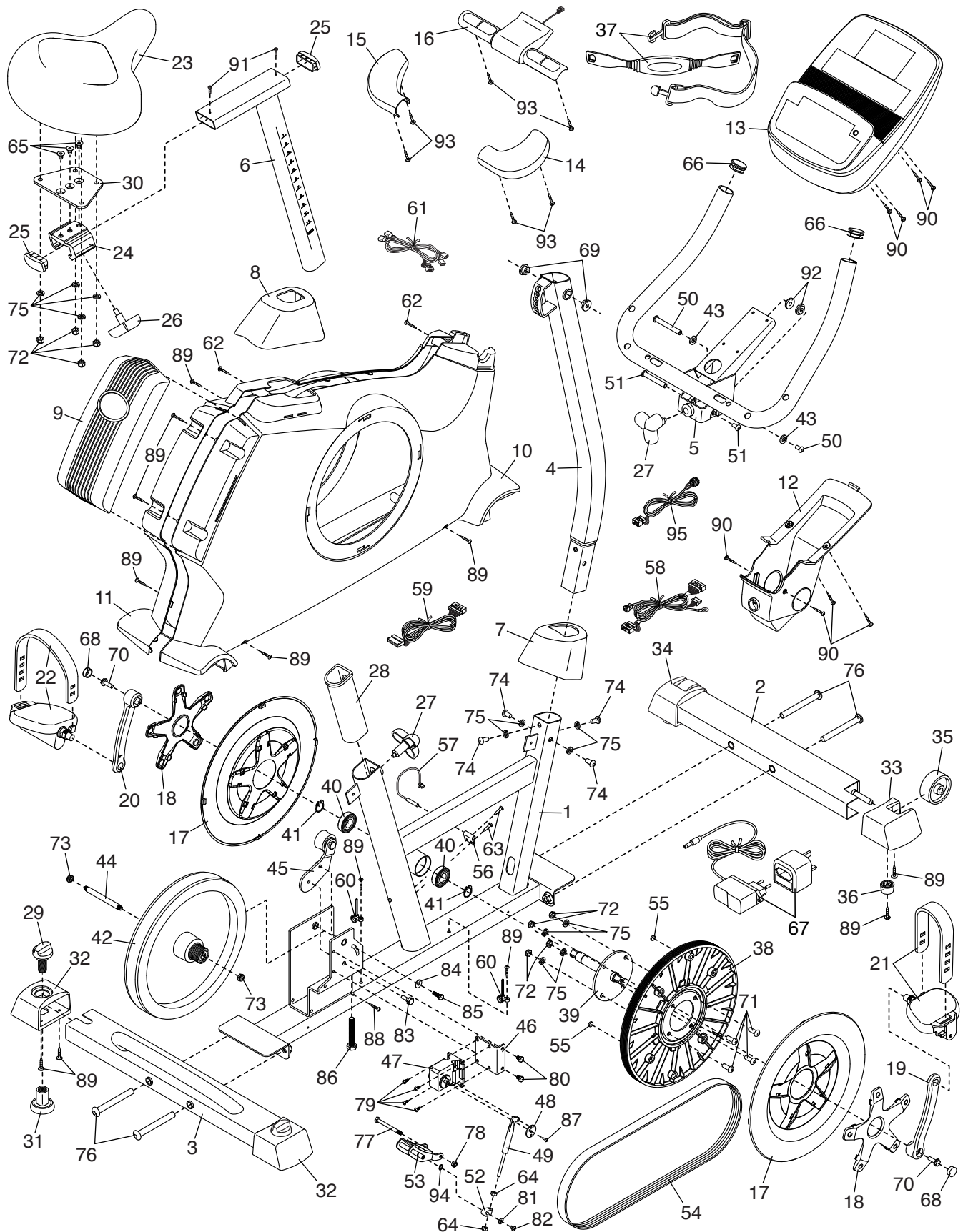
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Onderstel	45	1	Ruststand
2	1	Voorste Stabilisator	46	1	Motorbeugel
3	1	Achterste Stabilisator	47	1	Weerstandmotor
4	1	Staander	48	1	Weerstandschijf
5	1	Handvat	49	1	Weerstandarm
6	1	Buis van de Zitting	50	1	M6 x 70mm Boutenset
7	1	Voorste Deksel van het Scherm	51	1	M6 x 60mm Boutenset
8	1	Bovenste Deksel van het Scherm	52	1	Weerstandbeugel
9	1	Achterste Deksel van het Scherm	53	1	C-magneet
10	1	Rechterscherm	54	1	Drijfriem
11	1	Linkerscherm	55	2	Magneet
12	1	Draaikap	56	1	Klem
13	1	Bedieningspaneel	57	1	Snelheidsensor/Draad
14	1	Rechterkussen	58	1	Onderste Draad
15	1	Linkerkussen	59	1	Bovenste Draad
16	1	Hartslagsensor/Ontvanger/Draad	60	2	Klem van het Draad
17	2	Pedaalschijf	61	1	Hartslagsensor
18	2	Kap van de Schijf	62	2	M4 x 25mm Schroef
19	1	Rechtercrankarm	63	2	M4 x 13mm Flensschroef
20	1	Linkercrankarm	64	2	Afstelmoer
21	1	Rechterpedaal/Riem	65	3	M8 x 17mm Schroef met Platte Kop
22	1	Linkerpedaal/Riem	66	2	Kap van de Handleuning
23	1	Zitting	67	1	Stroomadapter
24	1	Drager van de Zitting	68	2	Crankkap
25	2	Dop van de Buis van de Zitting	69	2	Draaibus van de Staander
26	1	Afstelknop van de Zitting	70	2	5/16" Flensschroef
27	2	Afstelknop	71	4	M8 x 20mm Bout
28	1	Buiskraag van de Zitting	72	8	M8 Slotmoer
29	2	Stelknop	73	2	M8 Klemmoer
30	1	Zittingbeugel	74	4	M8 x 20mm Schroef
31	2	Stelvoet	75	12	M8 Gespleten Tussenring
32	2	Achterste Stabilisatiekap	76	4	M10 x 95mm Schroef
33	1	Rechter Stabilisatiekap	77	1	M6 x 65mm Inbusschroef
34	1	Linker Stabilisatiekap	78	1	M6 Slotmoer
35	2	Wiel	79	4	M4 x 12mm Flensschroef
36	2	Voet	80	2	M6 x 8mm Inbusschroef
37	1	Hartslagmonitor/Riem	81	1	M5 Tussenring
38	1	Slotmoer	82	1	M5 x 7mm Schroef
39	1	Crank	83	1	Ruststandschroef
40	2	Cranklager	84	1	M6 Tussenring
41	2	Borgring	85	1	M6 x 20mm Inbusschroef
42	1	Vlieg wiel	86	1	M6 x 65mm Inbusschroef
43	2	M8 Tussenring	87	1	M3,5 x 12mm Schroef
44	1	As van het Vlieg wiel	88	1	M4 x 13mm Heldere Schroef

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
89	16	M4 x 19mm Schroef	94	1	Borgring
90	8	M4 x 16mm Schroef	95	1	Contactpunt/Draad
91	2	M4 x 5mm Heldere Schroef	*	—	Montagegereedschap
92	2	Draaibus van de Handleuning	*	—	Gebruikershandleiding
93	6	M4 x 19mm Schroef met Platte Kop			

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

GEDETAILEERDE TEKENING

Modelnr. NTEVEX78612.0 R0213A



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.

