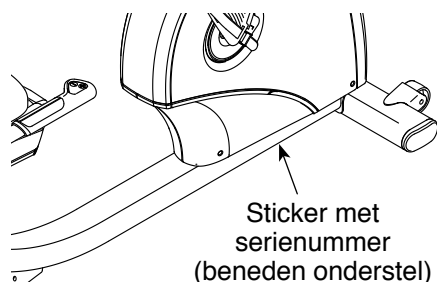


NordicTrack® ELITE R110

Modelnr. NTEVEX89915.0

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

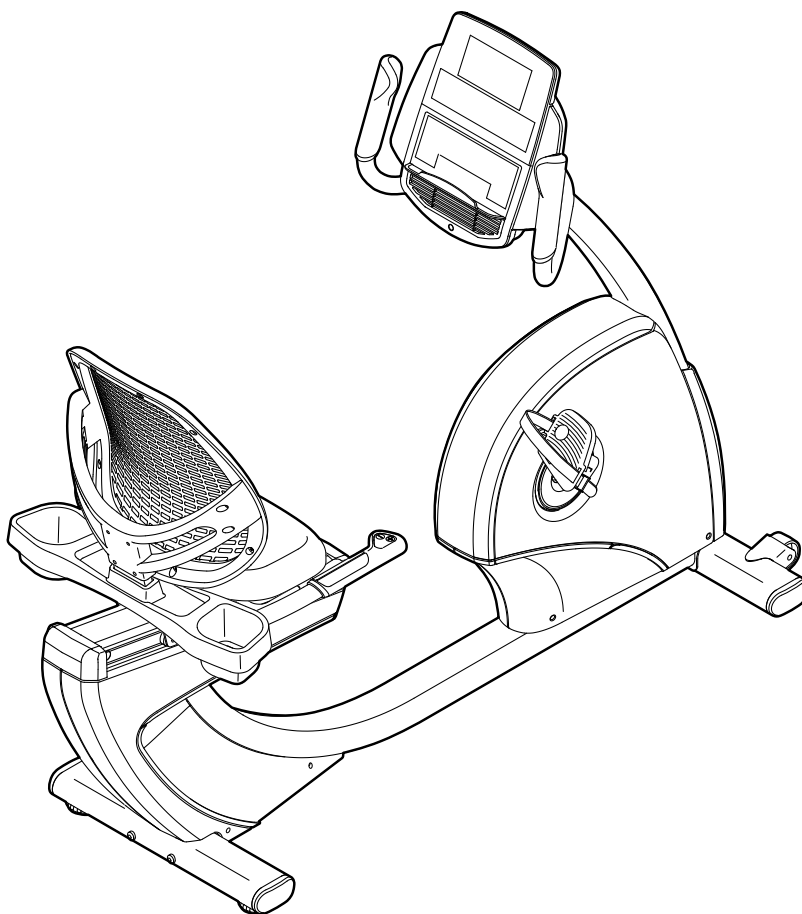
Email:

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

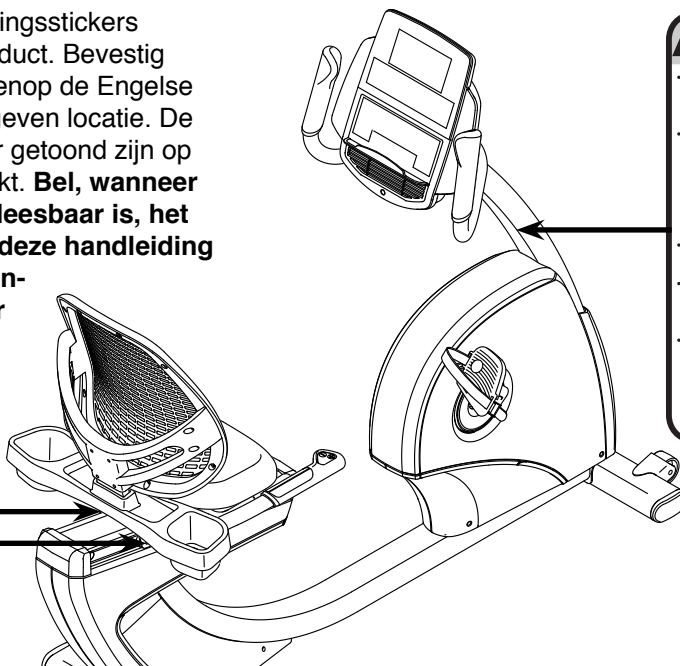
INHOUD

DE STICKERS MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	4
ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA	5
MONTAGE	6
DE BORSTKAS HARTSLAGMONITOR	14
HOE DE TRAININGSFIETS TE GEBRUIKEN	15
ONDERHOUD EN PROBLEEMEN OPLOSSEN	24
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN	26
LIJST MET ONDERDELEN	28
GEDETAILLEERDE TEKENING	30
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN	Achterzijde
RECYCLING INFORMATIE	Achterzijde

DE STICKERS MET WAARSCHUWING

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

WAARSCHUWING
Houdt u handen en voeten tijdens gebruik bij de hellingbaan weg.



WAARSCHUWING

- Verkeerd gebruik van dit apparaat kan tot ernstig persoonlijk letsel leiden.
- Lees deze gebruikershandleiding door en volg alle waarschuwingen en gebruiksinstructies op voor U dit apparaat gaat gebruiken.
- Laat kinderen niet rond of op dit apparaat spelen.
- Het gewicht van de gebruiker kan niet meer dan 150 kg/330 lbs zijn.
- Vervang de sticker wanneer deze beschadigd, onleesbaar of verwijderd is.

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 zich ervan te vergewissen dat alle gebruikers van de trainingsfiets voldoende op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen.
2. Raadpleeg uw huisarts voordat u met enig oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen van boven de 35 jaar, of voor personen met reeds bestaande gezondheidsproblemen.
3. Gebruik de trainingsfiets alleen zoals beschreven in deze handleiding.
4. Deze trainingsfiets is alleen voor gebruik in huis bedoeld. Gebruik de trainingsfiets niet commercieel, niet voor verhuur of in een instelling.
5. Gebruik de trainingsfiets uitsluitend binnenshuis, weg 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 ruimte rondom de fiets. Leg een matje onder de trainingsfiets om de vloer of de vloerbedekking te beschermen.
7. Controleer voor gebruik alle onderdelen van de trainingsfiets en draai ze dan goed vast. Vervang versleten onderdelen meteen.
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 verstrikt kan raken. Draag altijd sportschoenen om uw voeten te beschermen.
10. De trainingsfiets zou alleen door mensen die minder dan 150 kg wegen gebruikt mogen worden.
11. Wees voorzichtig bij het op- en afstappen 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 het oefenen.
13. Houd tijdens het gebruik van de trainingsfiets altijd uw rug recht. Krom uw rug niet.
14. Te veel oefenen kan tot ernstig letsel of tot de dood leiden. Stop onmiddellijk als u tijdens het oefenen uitgeput raakt, kortademig wordt of pijn voelt en begin met af te koelen.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

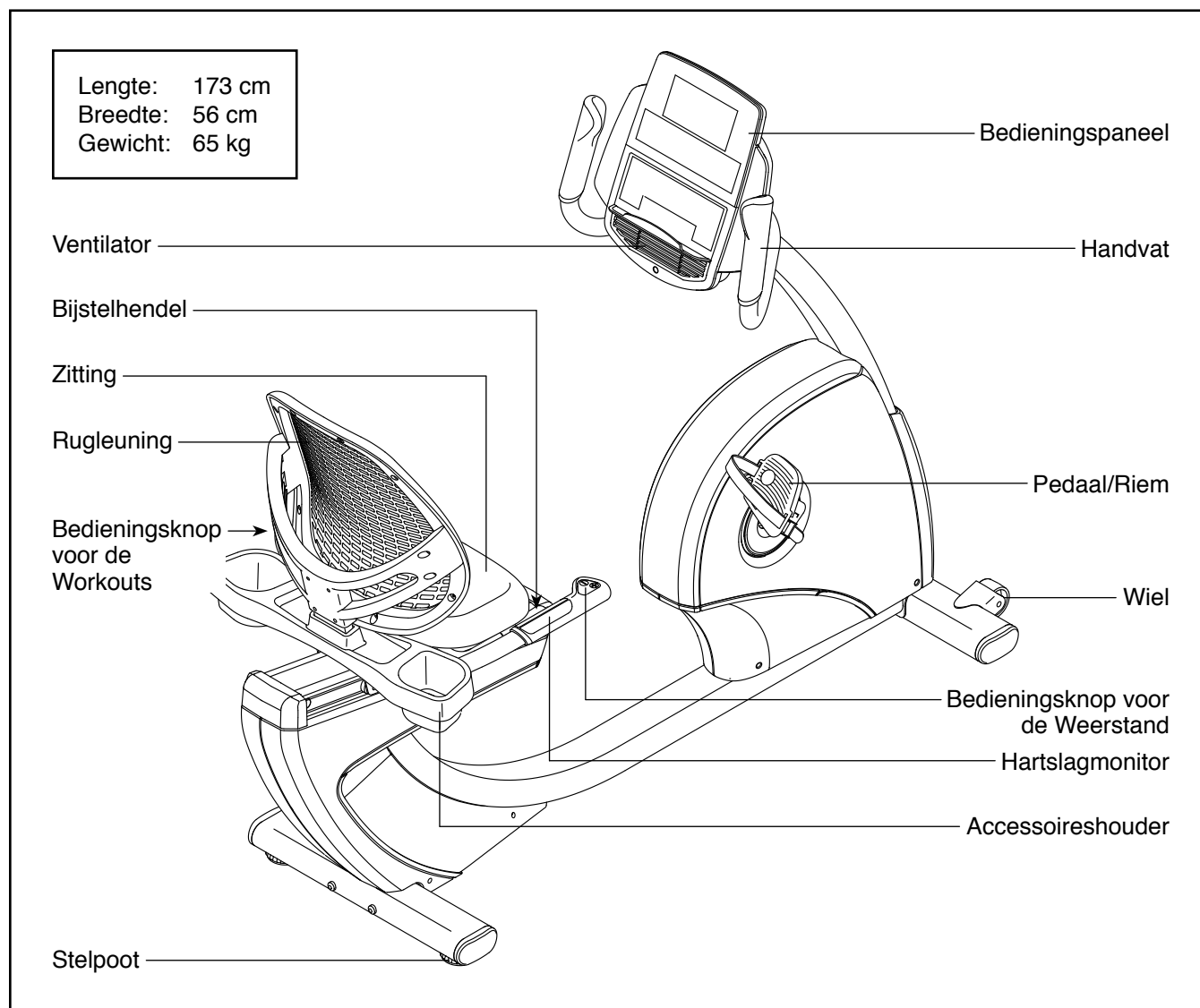
VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u voor de revolutionaire NORDICTRACK® ELITE R110 trainingsfiets gekozen heeft. Fietsen is een van de meest effectieve oefeningen om uw cardiovasculaire conditie te verbeteren, uw uithoudingsvermogen op te bouwen, en uw hele lichaam een goede vorm te geven. De ELITE R110 trainingsfiets kent een indrukwekkende reeks mogelijkheden die ontwikkeld zijn om uw workouts thuis effectiever en leuker te maken.

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

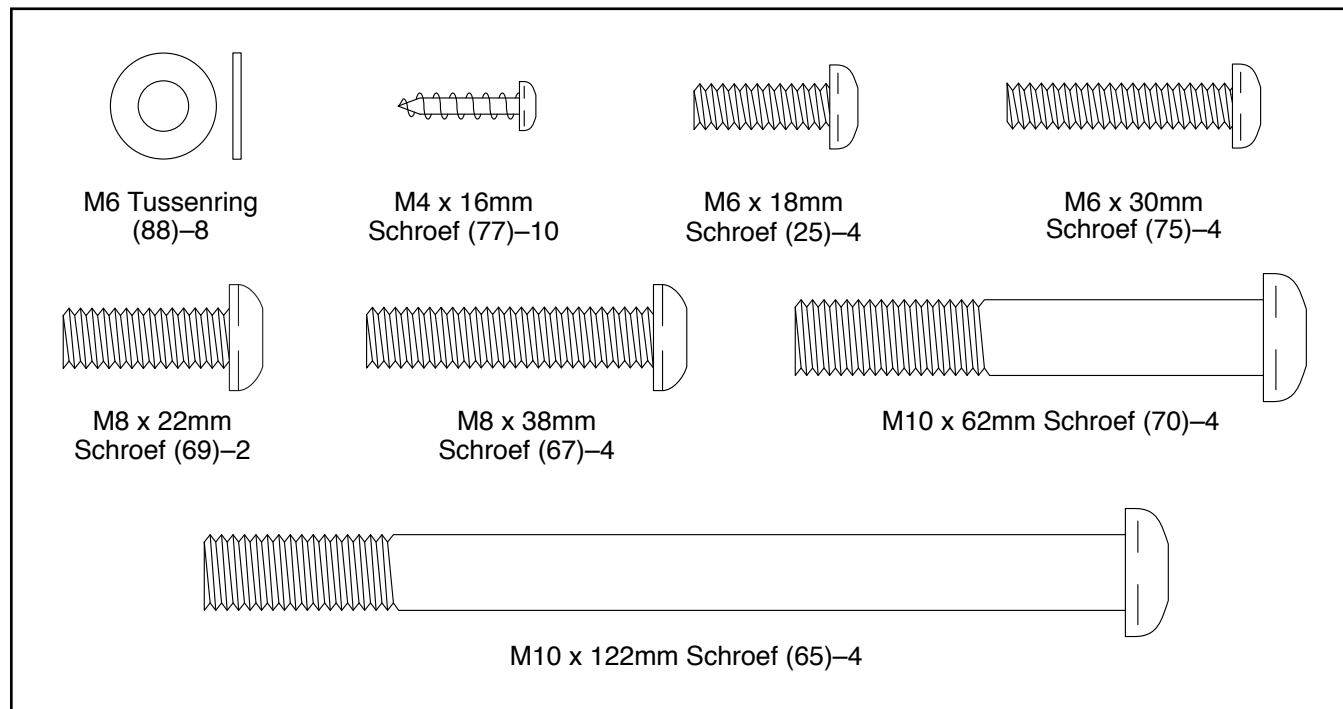
de omslag van deze handleiding als u nog vragen hebt. Noteer het productnummer en het serienummer voordat u met ons contact opneemt. De plaats waar u de stickers met het productnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de omslag van de handleiding aangegeven.

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



ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA

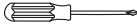
Raadpleeg de tekeningen hieronder om de kleine onderdelen voor de montage te herkennen. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN achterin deze handleiding. Het getal tussen de haakjes is de hoeveelheid die nodig is voor de montage. **Aandacht: 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 uitgevoerd worden.
- Leg alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal pas weg wanneer de montage voltooid is.
- Linker onderdelen worden met een “L” of “Left” aangegeven en rechter onderdelen worden met een “R” of “Right” aangegeven.
- Raadpleeg bladzijde 5 om kleine onderdelen te kunnen herkennen.

- Naast het meegeleverde gereedschap heeft u voor de montage het volgende gereedschap nodig:

een kruiskopschroevendraaier 

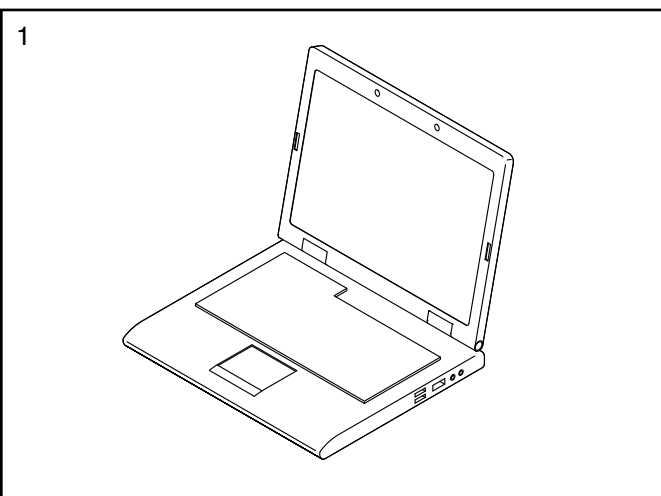
een instelbare sleutel 

Montage kan met een set sleutels makkelijker gaan. Gebruik geen groot gereedschap om schade aan onderdelen te voorkomen.

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

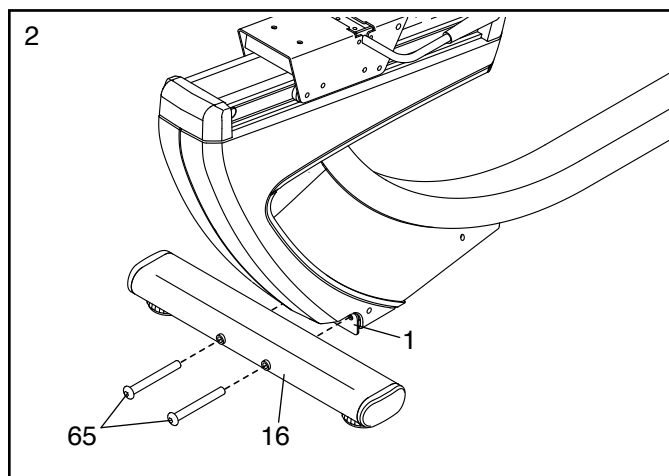
Aandacht: indien u geen internettoegang heeft, belt u met de Klantendienst (zie de voorkant van deze handleiding) om uw product te registreren.



2. Plaats een stevig stuk verpakkingsmateriaal onder de achterkant van het Onderstel (1). **Laat een tweede persoon het Onderstel vasthouden om te zorgen dat deze niet omvalt terwijl u deze stap voltooit.**

Draai de Achterste Stabilisator (16) zoals op de sticker afgebeeld. Maak de Achterste Stabilisator aan het Onderstel (1) vast met twee M10 x 122mm Schroeven (65).

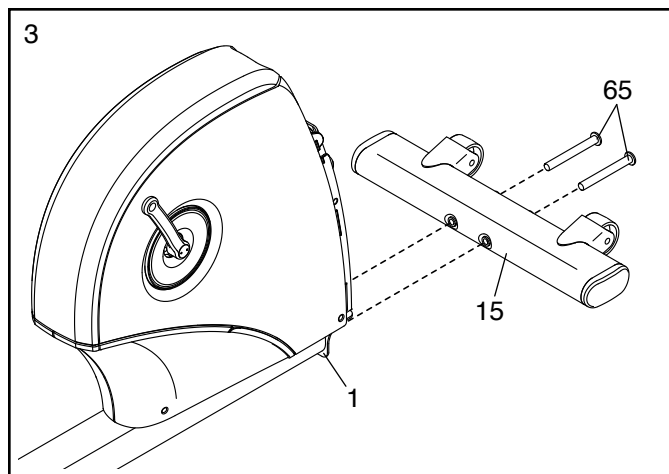
Verwijder dan het verpakkingsmateriaal.



3. Plaats een stevig stuk verpakkingsmateriaal onder de voorkant van het Onderstel (1). **Laat een tweede persoon het Onderstel vasthouden om te zorgen dat deze niet omvalt terwijl u deze stap voltooit.**

Draai de Voorste Stabilisator (15) zoals afgebeeld. Maak de Voorste Stabilisator aan het Onderstel (1) vast met twee M10 x 122mm Schroeven (65).

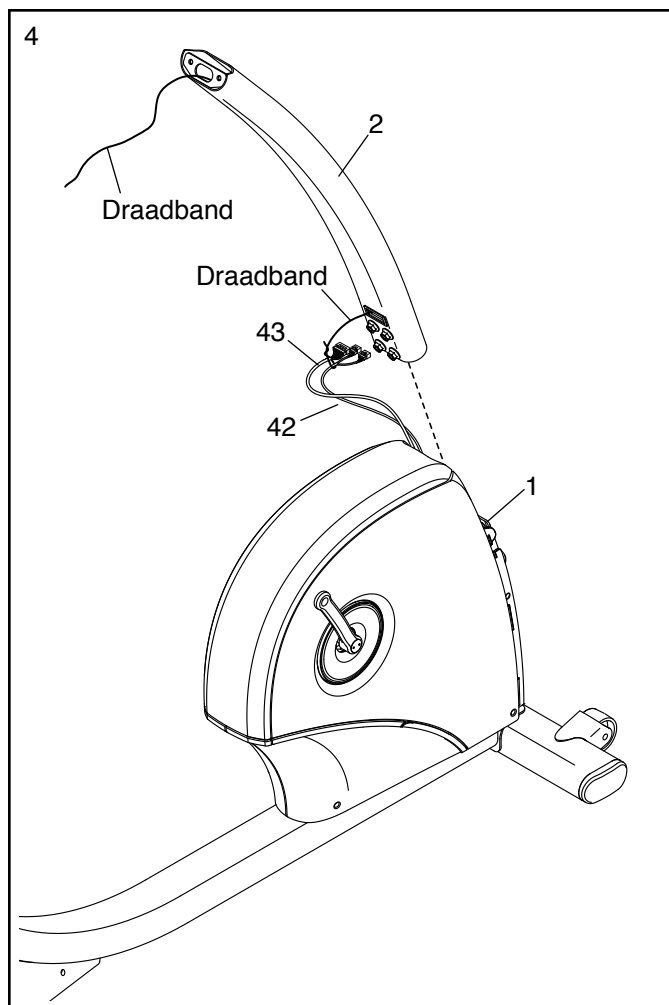
Verwijder dan het verpakkingsmateriaal.



4. Draai de Staander (2) zoals afgebeeld. Laat een tweede persoon de Staander aan de voorkant van het Onderstel (1) vasthouden.

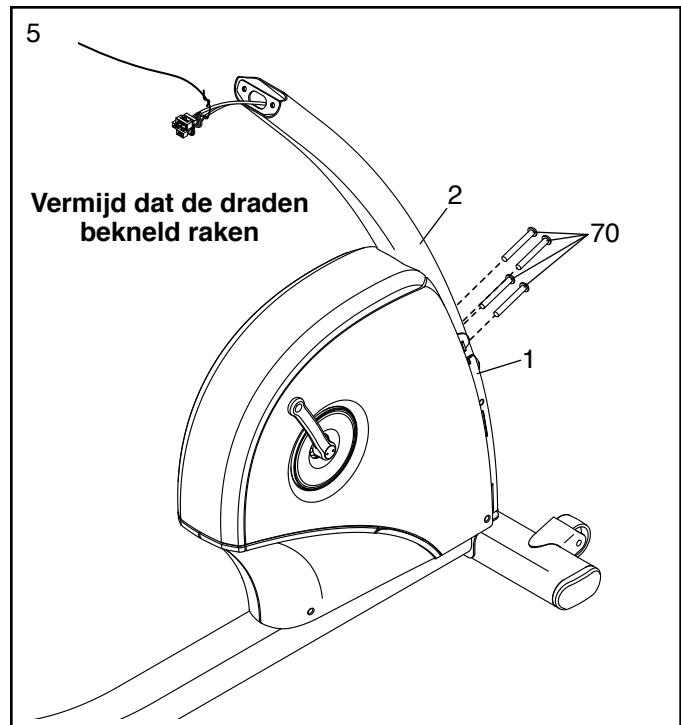
Maak het onderste uiteinde van de draadband in de Staander (2) vast aan de Hoofddraad (43), en aan de Draad voor de Hartslag in het Onderstel (42) in het Onderstel (1).

Trek dan aan het bovenste uiteinde van het draadband totdat de Draden (42, 43) door de Staander (2) zijn geleid.

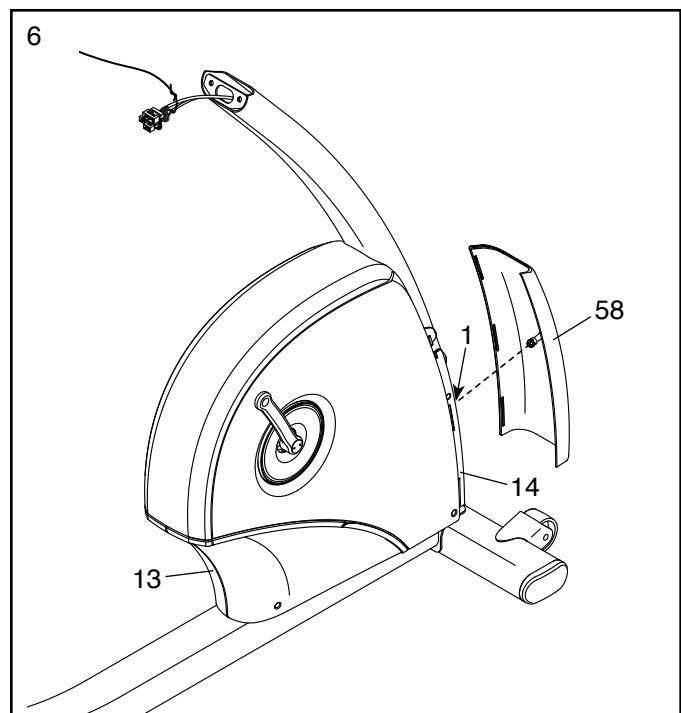


5. **Tip: vermijd dat de draden bekneeld raken.**
Schuif de Staander (2) op het Onderstel (1).

Maak de Staander (2) vast met vier M10 x 62mm Schroeven (70); **draai alle Schroeven eerst aan en draai ze dan vast.**

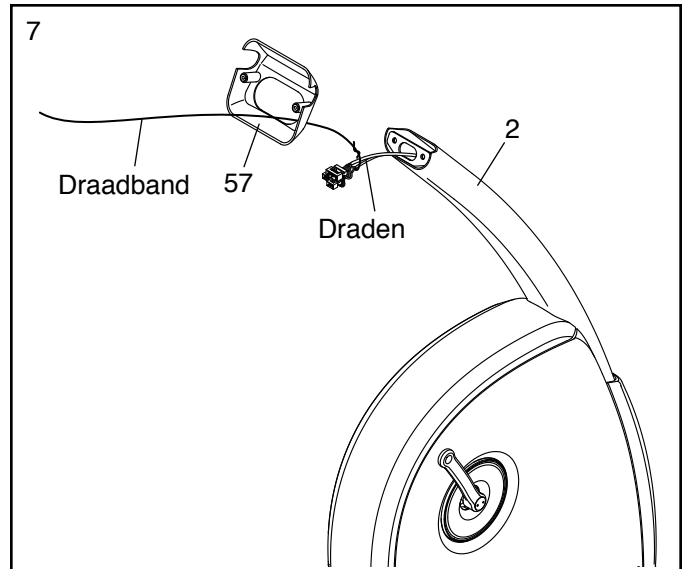


6. Druk op de kap op het Voorste Scherm (58) in het Onderstel (1). Druk vervolgens het Voorste Scherm in het Linker en het Rechter Voorste Scherm (13, 14).



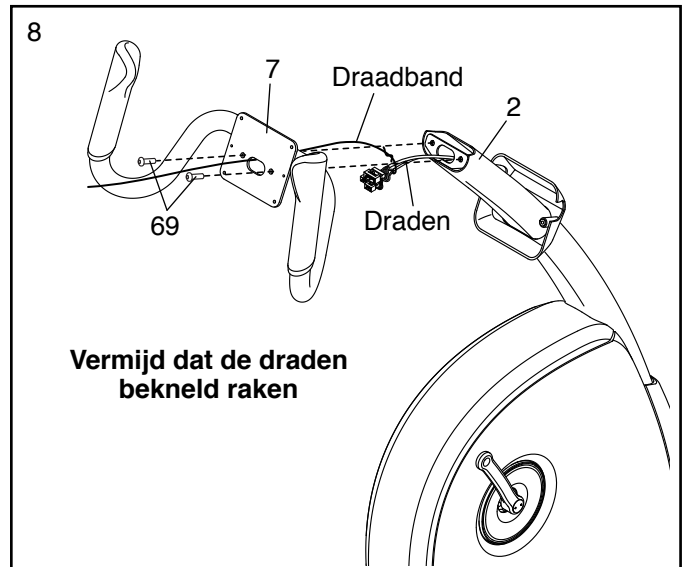
7. Draai de Kap van de Staander (57) zoals afgebeeld. Houd de Kap van de Staander bij de Staander (2), en steek de draden naar boven door de Kap van de Staander.

Schuif dan de Kap van de Staander (57) op de Staander (2).



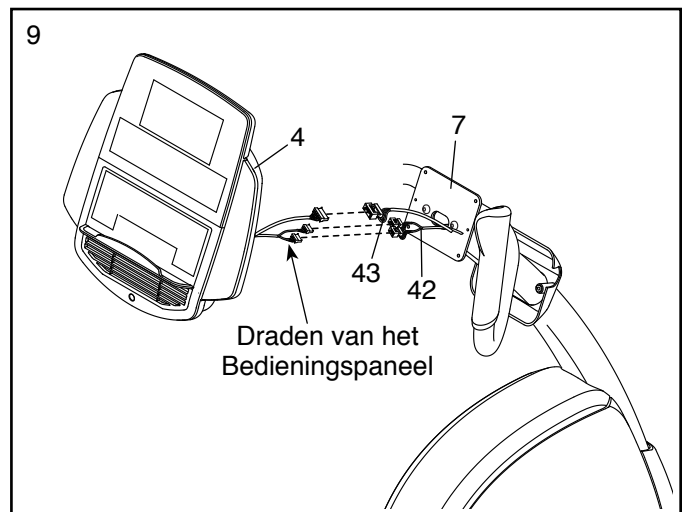
8. Draai het Handvat (7) zoals afgebeeld. Steek, terwijl een andere persoon het Handvat bij de Staander (2) vasthoudt, de draden naar boven door het Handvat.

Tip: vermijd dat de draden bekneeld raken.
Maak het Handvat (7) aan de Staander (2) vast met twee M8 x 22mm Schroeven (69).

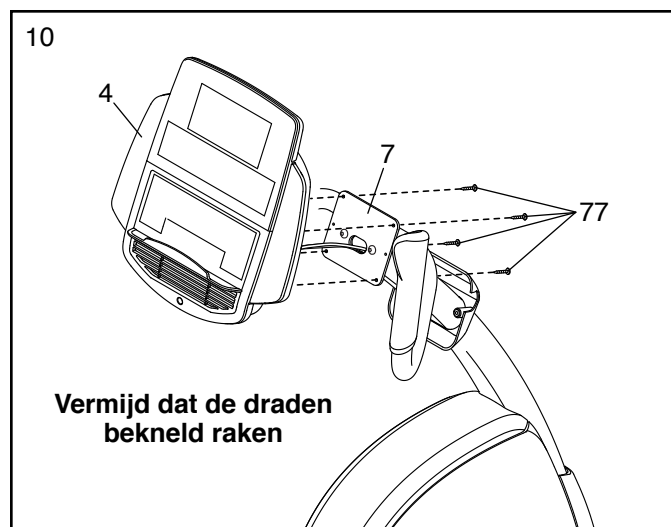


9. Maak de draadbanden los en gooi ze weg. Sluit, terwijl een tweede persoon het Bedieningspaneel (4) bij het Handvat (7) houdt, de draden van het Bedieningspaneel aan op de Hoofddraad (43) en op de Draad voor de Hartslag in het Onderstel (42).

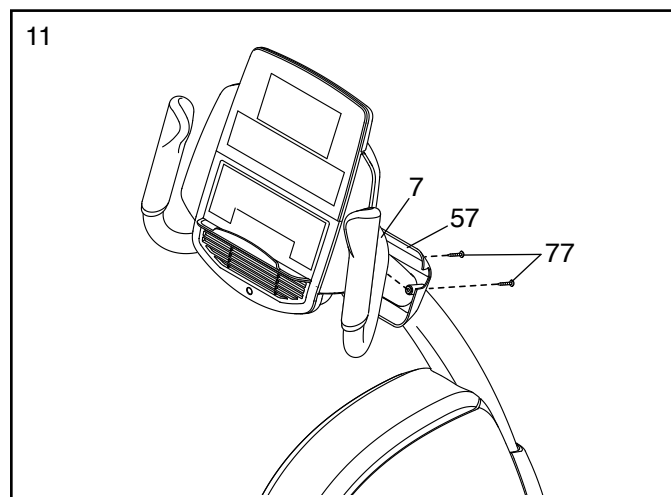
Stop het overschot aan draad in het Handvat (7).



10. **Tip: vermijd dat de draden bekneeld raken.**
Maak het Bedieningspaneel (4) aan het Handvat (7) vast met vier M4 x 16mm Schroeven (77); **draai eerst alle Schroeven aan en draai ze dan vast.**

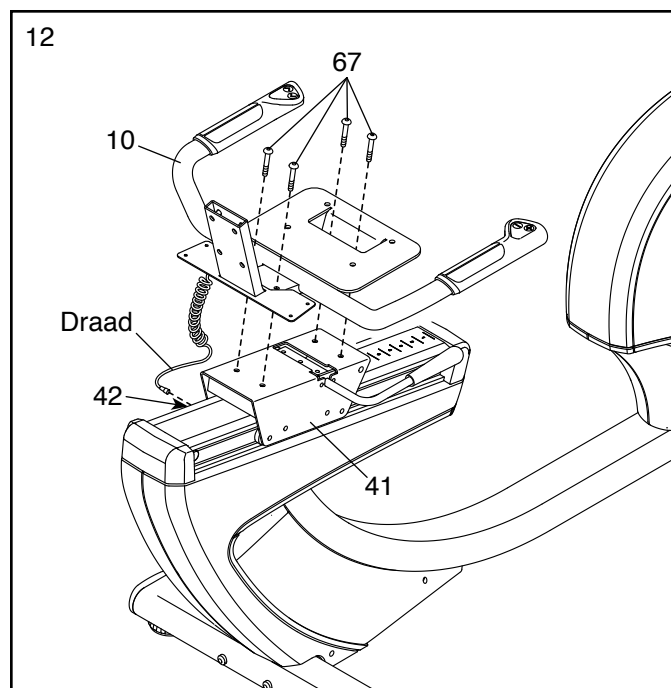


11. Maak de Kap van de Staander (57) aan het Handvat (7) vast met twee M4 x 16mm Schroeven (77).



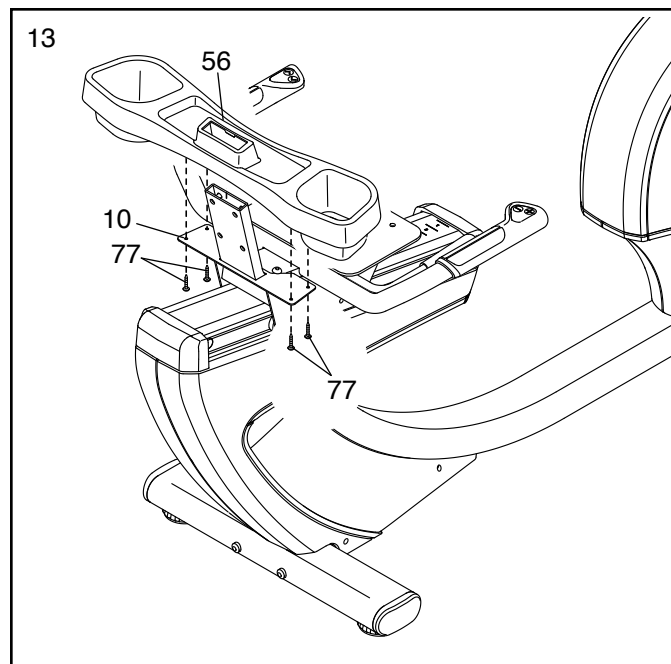
12. Bevestig het Handvat van de Zitting (10) aan de Drager van de Zitting (41) met vier M8 x 38mm Schroeven (67); **draai eerst alle Schroeven aan en draai ze dan vast.**

Steek dan het Handvat van de Zitting (10) volledig in de Contactdoos voor de Hartslag in het Onderstel (42) aan de linkerkant van de trainingsfiets.



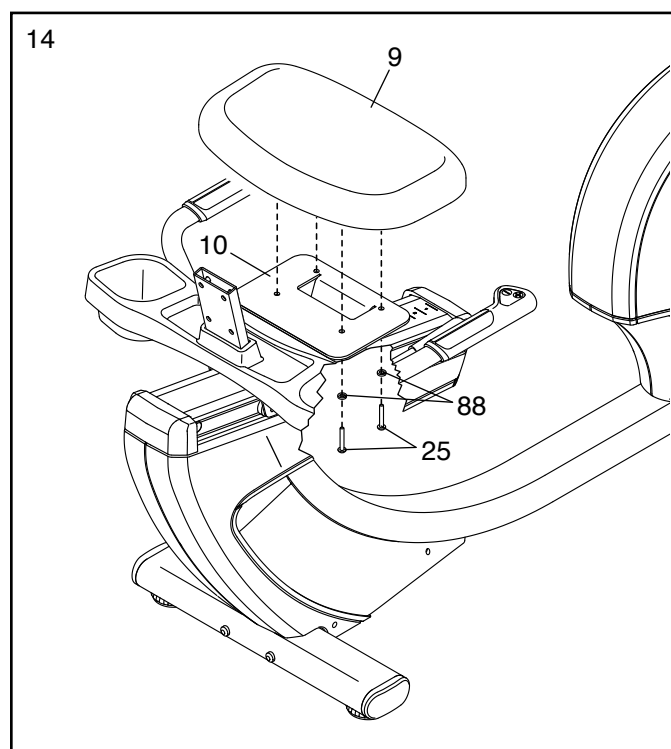
13. Schuif de Accessoireshouder (56) op het Handvat van de Zitting (10).

Maak de Accessoireshouder (56) aan het Handvat van de Zitting (10) vast met vier M4 x 16mm Schroeven (77); **draai eerst alle Schroeven aan en draai ze dan vast.**



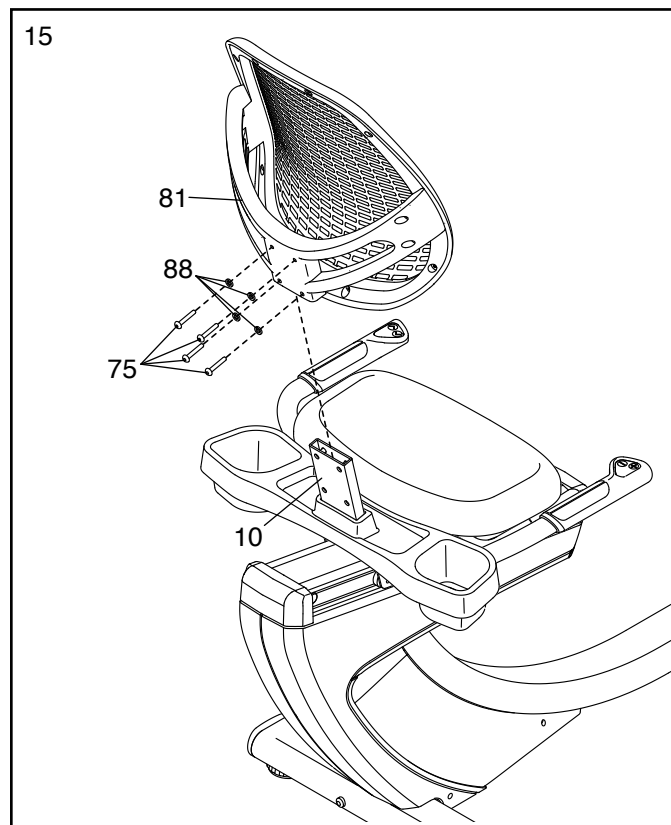
14. Draai de Zitting (9) zoals aangegeven op de sticker.

Maak de Zitting (9) aan het Handvat van de Zitting (10) vast met vier M6 x 18mm Schroeven (25) en vier M6 Tussenringen (88) (slechts twee van ieder zijn afgebeeld); **draai eerst alle Schroeven aan en draai ze dan vast.**



15. Schuif de Achterkant van de Rugleuning (81) op het Handvat van de Zitting (10).

Maak de Achterkant van de Zitting (81) vast met vier M6 x 30mm Schroeven (75) en vier M6 Tussenringen (88); **draai eerst alle Schroeven aan en draai ze dan vast.**

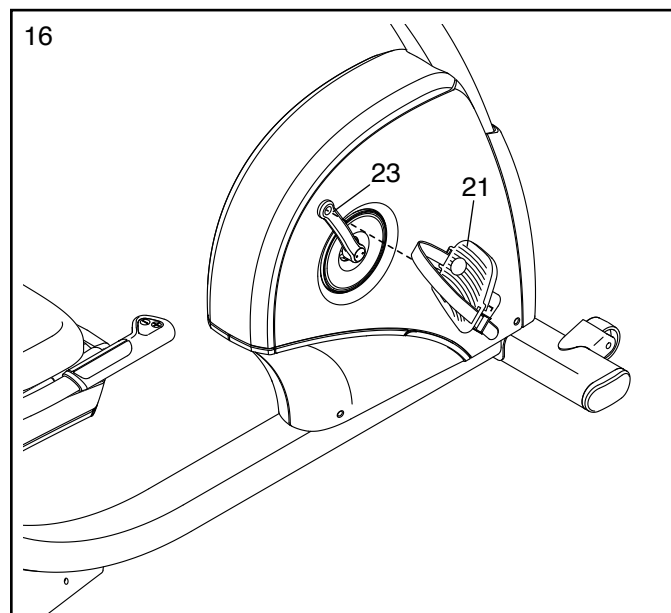


16. Zoek naar het Rechter Pedaal (21).

Draai met behulp van een instelbare sleutel het Rechter Pedaal (21) **met de klok mee stevig vast** in de Rechter Arm van de Krukas (23).

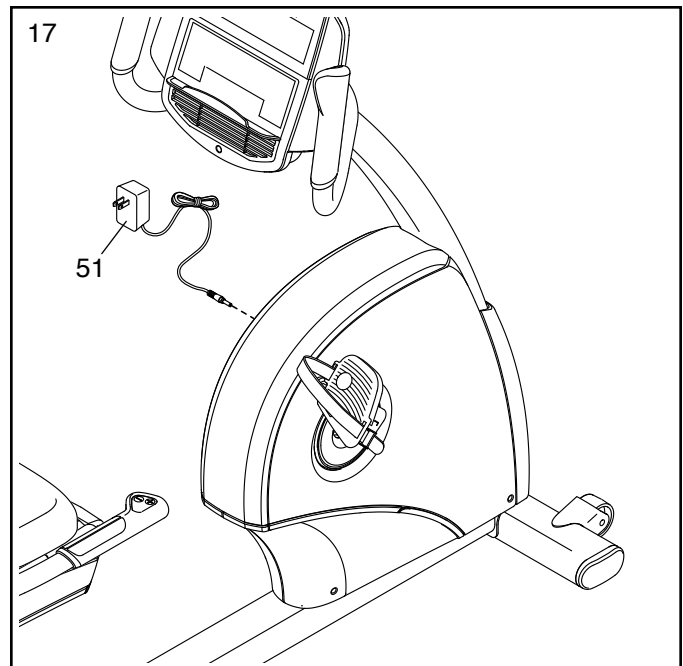
Draai het Linker Pedaal (niet afgebeeld) tegen de klok in stevig vast in de Linker Arm van de Krukas (niet afgebeeld). BELANGRIJK: u moet het Linker Pedaal tegen de klok in draaien om deze vast te maken.

Stel de riem van het Rechter Pedaal (21) tot de gewenste stand en druk de uiteinden van de riem op de lipjes van het Rechter Pedaal. **Stel de riem op het Linker Pedaal op dezelfde manier (niet afgebeeld) in.**



17. Steek de Stroomadapter (51) in de contactdoos op het onderstel van de trainingsfiets.

Aandacht: zie HOE DE STROOMADAPTER IN TE STEKEN op bladzijde 15 om de Stroomadapter (51) in een stopcontact te steken.

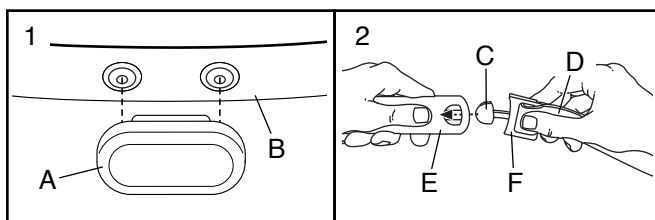


18. **Controleer, na montage, of de trainingsfiets op de juiste manier is gemonteerd en of hij goed werkt. Zorg ervoor dat alle onderdelen van de trainingsfiets goed vastgedraaid zijn voor u de fiets gaat gebruiken.** Aandacht: er kunnen extra onderdelen zijn meegeleverd. Leg een matje onder de trainingsfiets om de vloer of de vloerbedekking te beschermen.

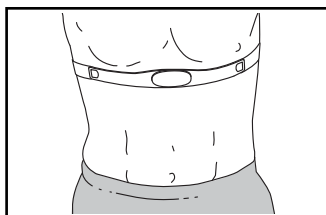
DE BORSTKAS HARTSLAGMONITOR

DE HARTSLAGMONITOR AANZETTEN

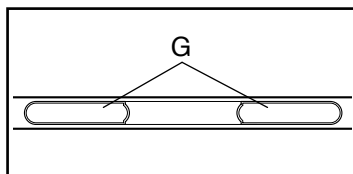
Indien de hartslagmonitor lijkt op de degene die is afgebeeld in tekening 1, druk dan de zender (A) op de snelbinders op de borstriem (B). Indien de hartslagmonitor lijkt op degene die is afgebeeld in tekening 2, steek dan lipje (C) in een uiteinde van de borstriem (D) in een van de uiteinde van de zender (E). Druk vervolgens het uiteinde van de zender onder de gesp (F) op de borstriem; het lipje moet gelijk liggen aan de zender.



Wikkel de hartslagmonitor vervolgens rond de borst in de weergegeven locatie; de hartslagmonitor moet onder uw kleding dicht tegen uw huid liggen. Zorg dat het logo rechtop staat afgebeeld. Bevestig vervolgens het andere eind van de borstriem. Mocht het nodig zijn, stel dan de lengte van de band bij.



Trek vervolgens de zender en de borstriem een paar centimeters van uw lichaam en zoek de twee elektrodegebieden (G). Maak beide elektrodes nat met een zoute vloeistof zoals wat spuug of vloeistof voor contactlenzen. Plaats de zender en de borstriem terug tegen uw borstkas.



VERZORGING EN ONDERHOUD

- Droog de elektrodegebieden grondig met een zachte doek na elk gebruik. Vocht houdt de hartslagmonitor geactiveerd, maar verkort de levensduur van de batterij.

- Bewaar de hartslagmonitor op een warme, droge plaats. Bewaar de hartslagmonitor niet in een plastic zak of enig andere verpakking die vocht kan vasthouden.
- Stel de hartslagmonitor niet langere tijd bloot aan direct zonlicht en aan temperaturen boven de 50° C of onder de -10° C.
- Buig de hartslagmonitor niet overmatig bij het gebruiken of bewaren van de hartslagmonitor.
- Gebruik een vochtige doek en een klein beetje milde zeep om de zender te reinigen. Veeg de zender af met een vochtige doek en droog hem daarna grondig met een zachte doek. Gebruik nooit alcohol, schuurmiddelen of chemische middelen om de zender te reinigen. Was de borstriem op de hand en droog deze aan de lucht.

PROBLEMEN OPLOSSEN

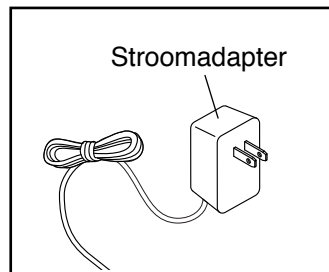
- Als de hartslagmonitor niet functioneert als u deze plaatst zoals hier links beschreven staat, dient u het iets lager of hoger op de borstkas te plaatsen.
- Maak de electrodes opnieuw nat wanneer de hartslagmetingen pas verschijnen, nadat u begint te transpireren.
- Voor de goede weergave van de hartslagmetingen moet de gebruiker zich op minder dan een armslengte van het bedieningspaneel bevinden.
- Als er zich een batterijklepje bevindt op de achterkant van de zender, vervang de batterij dan voor een nieuwe batterij van hetzelfde type.
- De hartslagmonitor is ontwikkeld voor mensen met een normale hartslag. Problemen met de hartslagmeting kunnen een medische oorzaak hebben zoals vroegtijdige ventriculaire samentrekking, hartkloppingen, of aritmie.
- De werking van de hartslagmonitor kan worden beïnvloed door magnetische storing veroorzaakt door elektriciteitsleidingen of andere bronnen. Indien u veronderstelt dat magnetische storing een probleem veroorzaakt, probeer de trainingsapparatuur dan op een andere locatie uit.

HOE DE TRAININGSFIETS TE GEBRUIKEN

HOE DE STROOMADAPTER IN TE STEKEN

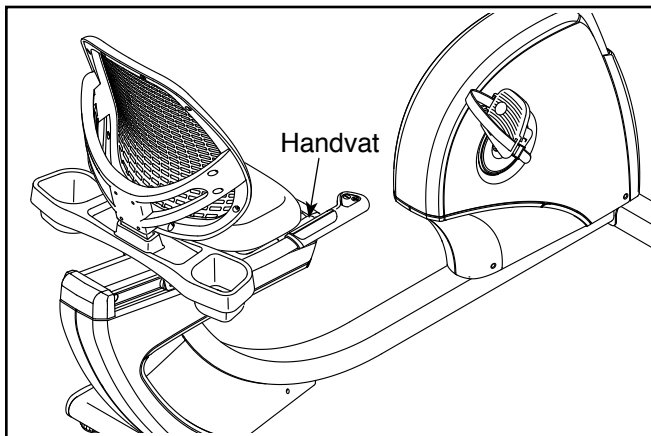
BELANGRIJK: laat de trainingsfiets, wanneer deze aan koude temperaturen blootgesteld is geweest, op kamertemperatuur komen voordat u de stroomadapter insteekt. Als u dit niet doet kunt u het bedieningspaneel of andere elektrische onderdelen beschadigen.

Steek de stroomadapter in de contactdoos op het onderstel van de trainingsfiets. Steek dan de stroomadapter in een daarvoor geschikt stopcontact dat correct is geïnstalleerd conform de plaatselijke voorschriften en verordeningen.



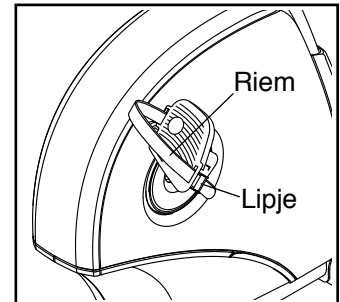
HOE DE ZITTING BIJ TE STELLEN

Druk, om de zitting bij te stellen, het handvat van de zitting naar beneden, schuif de zitting naar voren of naar achteren tot de gewenste stand en trek dan de het handvat van de zitting omhoog om de zitting op zijn plaats te vergrendelen.



HOE DE PEDAALRIEMEN BIJ TE STELLEN

Trek, om de pedaalriemen bij te stellen, eerst aan de uiteinden van de riemen van de lipjes op de pedalen. Stel de riemen op de gewenste stand in en druk de uiteinden van de riemen weer in de lipjes.



HOE DE TRAININGSFIETS WATERPAS TE STELLEN

Draai, wanneer de trainingsfiets tijdens het gebruik wat wiebelt, aan één stelpot of aan beide stelpoten onder de achterste stabilisator totdat het apparaat niet meer wiebelt.

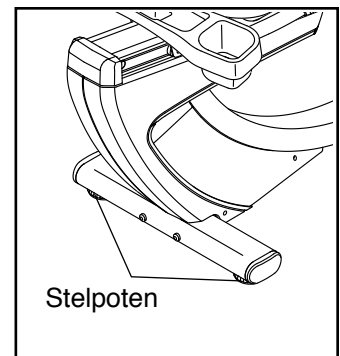
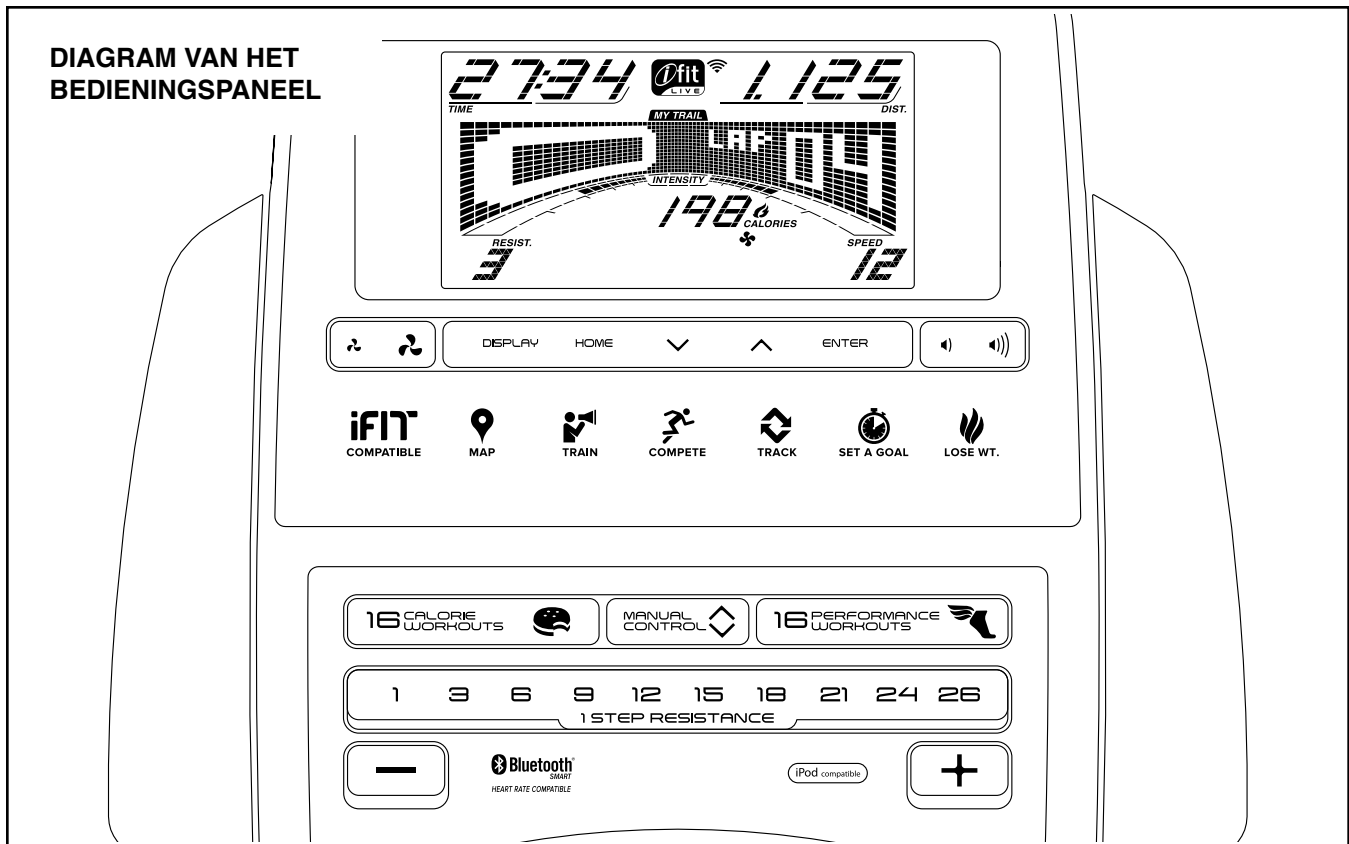


DIAGRAM VAN HET BEDIENINGSPANEEL



MOGELIJKHEDEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het geavanceerde bedieningspaneel kent een reeks mogelijkheden die ontwikkeld zijn om uw workouts thuis effectiever en leuker te maken.

U kunt de weerstand van de pedalen door een druk op een toets bijstellen wanneer de handmatige instelling van het bedieningspaneel gekozen wordt.

Het bedieningspaneel zal tijdens het oefenen doorlopend oefen feedback weergeven. U kunt ook uw hartslag meten door de hartslagmonitor met handgreep of de optionele borstkas hartslagmonitor te gebruiken.

Het bedieningspaneel kent ook een selectie aan vooraf ingestelde workouts. Iedere workout verandert automatisch de weerstand van de pedalen terwijl u een doeltreffende workout wordt geleid. U kunt ook een op maat gemaakt workout doel instellen met de stel-een-doel-in workout.

Het bedieningspaneel heeft een iFit instelling zodat het bedieningspaneel met uw draadloze netwerk kan communiceren door middel van een optionele iFit-module. U kunt, met de iFit instelling, uw eigen workouts downloaden, uw eigen workouts samenstellen, resultaten van uw workout bijhouden, tegen andere iFit gebruikers racen en vele andere mogelijkheden gebruiken. **Ga naar www.iFit.com of bel met het telefoonnummer vermeld op de kaft van deze handleiding om wanneer dan ook een iFit module aan te schaffen.**

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

Zie bladzijde 17 om de handmatige instelling te gebruiken. Zie bladzijde 19 om een vooraf ingestelde workout te gebruiken. Zie bladzijde 20 om een stel-een-doel-in workout te gebruiken. Zie bladzijde 21 om een iFit workout te gebruiken. Zie bladzijde 22 om het geluidssysteem te gebruiken. Zie bladzijde 23 om de instellingen van het bedieningspaneel te veranderen.

Aandacht: als er een velletje plastic op de display zit, verwijder dat dan.

HOE DE HANDMATIGE INSTELLING TE GEBRUIKEN

1. **Begin te trappen of druk op enige toets van het bedieningspaneel om het bedieningspaneel aan te zetten.**

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

2. **Kies de handmatige instelling.**

Druk op de toets Manual Control (handmatig bediening) op het bedieningspaneel om de handmatige instelling te kiezen.

De handmatige instelling zal automatisch gekozen worden als er geen draadloze iFit module in het bedieningspaneel is ingestoken en niet op iFit is aangesloten.

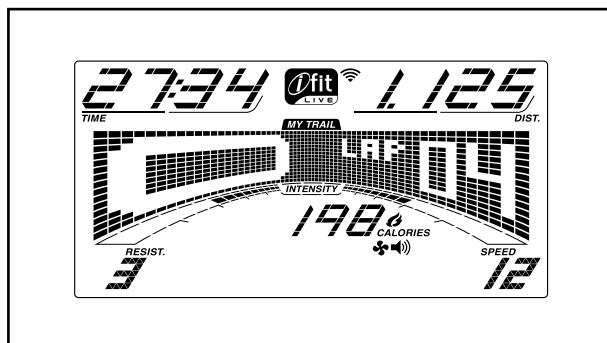
3. **Verander desgewenst de weerstand van de pedalen.**

Verander, tijdens het trappen, de weerstand van de pedalen door op de toename- en afnametoetsen 1 Step Resistance (1 stap weerstand) op het bedieningspaneel, of op het rechter handvat te drukken of door op een van de genummerde toetsen 1 Step Resistance toetsen op het bedieningspaneel te drukken.

Aandacht: nadat u op een toets heeft gedrukt, zal het eventjes duren voordat de pedalen het gewenste weerstandsniveau bereiken.

4. **Volg uw vordering met de display.**

De display kan de volgende workout informatie aangeven:



Calories (calorieën): deze display instelling zal bij benadering het aantal calorieën dat u heeft verbrand, aangeven.

Calories/Hr (calorieën per uur): deze display instelling zal het geschatte aantal calorieën dat u per uur verbrandt aangeven.

Dist. (afstand): deze display instelling zal de getrapte afstand in mijlen of in kilometers aangeven.

Pulse (hartslag): zal uw hartslag bij gebruik van de handgreep met hartslagsensor of de meegeleverde borstkas hartslagmonitor (zie stap 5) aangeven.

Resist. (weerstand): deze display instelling zal telkens wanneer het weerstandsniveau van de pedalen verandert, een paar seconden lang de weerstandsinstelling aangeven.

Speed (snelheid): deze display zal uw trapsnelheid in mijlen of in kilometers per uur aangeven.

Time (tijd): wanneer de handmatige instelling gekozen is zal deze display instelling de verlopen tijd aangeven. Wanneer een vooraf ingestelde workout gekozen wordt, zal deze display instelling de resterende tijd van de workout aangeven.

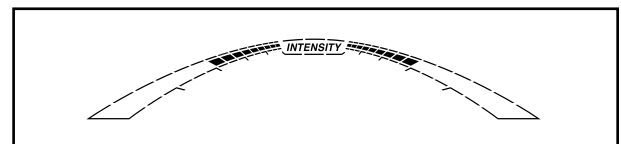
De matrix kent verschillende display tabbladen. Druk op de toets Display (weergeven) totdat het gewenste tabblad wordt aangegeven. U kunt ook op de toename- en afnametoetsen naast de toets Enter drukken.

Speed: dit tabblad zal een profiel van de snelheidsinstellingen van de workout aangeven. Een nieuw segment zal op het einde van iedere minuut verschijnen.

My Trail (mijn pad): dit tabblad zal een piste van 400 m (1/4 mijl) aangeven. De opflinkerende rechthoek zal uw vordering aan tijdens het oefenen aangeven. Het My Trail tabblad zal ook het aantal voltooide rondjes aangeven.

Calorie: dit tabblad zal het geschatte aantal calorieën dat u verbrand heeft aangeven. De hoogte van elk segment stelt het aantal verbrande calorieën tijdens dat segment voor.

Terwijl u oefent, zal de niveaubalk van de intensiteit van de workout het geschatte intensiteitsniveau van uw workout aangeven.



Druk op de toets Home (thuis) om de workout te verlaten en naar het standaardmenu terug te keren (zie HOE DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL TE VERANDEREN op bladzijde 23 om het standaardmenu in te stellen). Druk, indien nodig, nogmaals op de toets Home.

Wanneer een draadloze iFit module is aangesloten zal het draadloze symbool aan de bovenkant van de display de sterkte van uw draadloos signaal aangeven. Vier bogen geven volle sterkte aan.



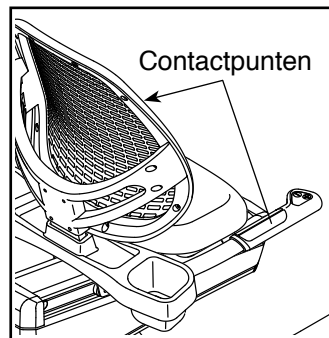
Verander het volumeniveau van het bedieningspaneel, door op de volumetoename- en afnametoetsen te drukken.



5. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie bladzijde 14 om de meegeleverde borstkas hartslagmonitor te gebruiken. Volg onderstaande instructies voor het gebruik van de handgreep met de hartslagmonitor. **BELANGRIJK: het bedieningspaneel zal uw hartslag niet nauwkeurig kunnen weergeven wanneer u beide hartslagmonitoren tegelijkertijd gebruikt.**

Als er velletjes plastic op de metalen contactpunten op de handgreep met hartslagmonitor zitten, verwijder deze dan. Houd, om uw hartslag te meten, de handgreep met hartslagmonitor vast met uw handpalmen tegen de contactpunten. **Beweeg uw handen niet en houd de contactpunten niet te stevig vast.**

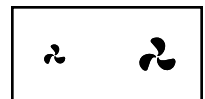


Wanneer uw hartslag gemeten kan worden zal het hartsymbooltje in de display bij elke hartslag opflikkeren, zullen een of twee streepjes verschijnen en dan zal uw hartslag worden aangegeven. **Houd de contactpunten ongeveer 15 seconden lang vast voor de meest nauwkeurige hartslagmeting.**

Als de display uw hartslag niet aangeeft, zorg er dan voor dat u uw handen plaatst zoals eerder beschreven. Zorg ervoor dat u uw handen niet te veel beweegt of de contactpunten niet te stevig vasthoudt. Maak, voor de beste werking, de contactpunten schoon met een zacht doek; **gebruik nooit alcohol, schuur- of chemische middelen om de contactpunten schoon te maken.**

6. Zet desgewenst de ventilator aan.

De ventilator kent hoge en lage snelheidsinstellingen. Druk herhaaldelijk op de toename- en afnametoetsen van de ventilator om een ventilator-snelheid te kiezen of om de ventilator uit te zetten.



Aandacht: de ventilator zal automatisch uitgaan wanneer de pedalen ongeveer 30 seconden lang niet bewegen.

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

Indien de pedalen enkele seconden lang niet bewegen dan zal er een toon te horen zijn, zal het bedieningspaneel stilvallen en zal de tijd op de display opflikkeren. Begin gewoon weer te trappen om de workout te hervatten.

Als de pedalen enkele minuten lang niet bewegen en er niet op de toetsen gedrukt wordt, dan zal het bedieningspaneel uitgeschakeld worden en zal de display gereset worden.

Aandacht: het bedieningspaneel heeft een demo instelling voor de display, die ontwikkeld is voor als de trainingsfiets in een winkel geëtaleerd wordt. Wanneer de demo-instelling aangezet wordt, zal het bedieningspaneel een vooraf ingestelde presentatie laten zien. Zie HOE DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL TE VERANDEREN op bladzijde 23 om de demo instelling uit te zetten.

HOE EEN VOORAF INGESTELDE WORKOUT TE GEBRUIKEN

1. Begin te trappen of druk op enige toets van het bedieningspaneel om het bedieningspaneel aan te zetten

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

2. Kies een vooraf ingestelde workout.

Druk herhaaldelijk op de toets Calorie Workouts of de toets Performance Workouts (prestatie workouts) tot de gewenste vooraf ingestelde workout op de display verschijnt.

U kunt ook op de workout toename- en afname-toetsen op het linker handvat drukken.

Wanneer u een vooraf ingestelde workout kiest dan zal de display de tijdsduur van de workout en de naam van de workout aangeven. Een profiel van de snelheidsinstellingen van de workout zal op de matrix verschijnen.

Het maximale weerstandsniveau en de maximale snelheid voor de workout zullen ook in de display verschijnen.

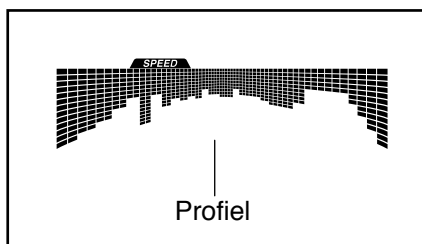
3. Begin te trappen om de workout te starten.

Elke workout is verdeeld in segmenten van één minuut. Een weerstandsniveau en één streefsnelheid is voor elk segment geprogrammeerd. Aandacht: hetzelfde weerstandsniveau- en/of streefsnelheid kan voor opeenvolgende segmenten geprogrammeerd worden.

Tijdens de workout zal het profiel op het tabblad snelheid uw vordering aange-

geven. Het opflikkerende segment van het profiel stelt het huidige segment van de workout voor. De hoogte van het opflikkerende segment geeft de streefsnelheid van het huidige segment aan.

Aan het eind van elke segment van de workout, zal een aantal tonen te horen zijn en zal het



volgende segment van het profiel beginnen op te flikkeren. Als er een ander weerstandsniveau en/of streefsnelheid voor het volgende segment is geprogrammeerd, dan zal het weerstandsniveau en/of de streefsnelheid een paar seconden lang in de display verschijnen om u te waarschuwen. De weerstand van de pedalen zal dan veranderen.

U zult tijdens het oefenen aangespoord worden uw trapsnelheid zo dicht mogelijk bij de streefsnelheid van het huidige segment te houden. Verhoog uw trapsnelheid **als er een naar boven wijzend pijltje op de display verschijnt**. Verlaag uw trapsnelheid **als er een naar beneden wijzend pijltje op de display verschijnt**. Houd uw huidige trapsnelheid aan **als er geen pijltje op de display verschijnt**.

BELANGRIJK: de streefsnelheid is uitsluitend bedoeld om u te motiveren. Uw feitelijke trapsnelheid kan langzamer zijn dan de streefsnelheid. Zorg ervoor dat u met een tempo trapt dat aangenaam voor u is.

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

De workout zal zo doorgaan tot het laatste segment eindigt. Stop gewoon met trappen om de workout wanneer dan ook te stoppen. De tijd zal op de display opflikkeren. Ga eenvoudigweg verder met trappen om de workout te hervatten.

4. Volg uw vordering met de display.

Zie stap 4 op bladzijde 17.

5. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 5 op bladzijde 18.

6. Zet desgewenst de ventilator aan.

Zie stap 6 op bladzijde 18.

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

Zie stap 7 op bladzijde 18.

HOE STEL-EEN-DOEL-IN WORKOUT TE GEBRUIKEN

1. Begin te stappen of druk op enige toets van het bedieningspaneel om het bedieningspaneel aan te zetten.

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

2. Stel een calorie-, afstands- of tijdsdoel in.

Druk allereerst op de toets Set A Goal (stel-een-doel-in), om een calorie-, afstands- of tijdsdoel in te stellen.

Druk dan op de toename- en afnametoetsen naast de toets Enter tot de naam van het gewenste doel op de display verschijnt. Druk dan op de toets Enter.

Druk vervolgens op de toename- en afnametoetsen naast de toets Enter om het gewenste doel in te stellen.

3. Begin te trappen om de workout te starten.

Elke workout is verdeeld in segmenten van één minuut.

U kunt tijdens de workout de weerstand van de pedalen handmatig naar wens veranderen door op de toetsen 1 Step Resistance (1 stap weerstand) te drukken.

Aandacht: indien u het weerstandsniveau tijdens een caloriedoel workout handmatig verandert, dan kan de duur van de workout automatisch aangepast worden om ervoor te zorgen dat u uw caloriedoel bereikt.

Aandacht: het caloriedoel is een schatting van het aantal calorieën dat u tijdens de workout zult verbranden. Het feitelijke aantal calorieën dat u verbrandt zal van verschillende factoren, zoals uw gewicht, afhangen. Daarnaast heeft een handmatige verandering van de weerstand tijdens de workout effect op het aantal calorieën dat u zult verbranden.

De workout zal zo doorgaan tot het doel wordt bereikt. Stop met trappen om de workout te onderbreken. De tijd zal op de display onderbroken worden. Ga eenvoudigweg verder met trappen om de workout te hervatten.

4. Volg uw vordering met de display.

Zie stap 4 op bladzijde 17.

5. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 5 op bladzijde 18.

6. Zet desgewenst de ventilator aan.

Zie stap 6 op bladzijde 18.

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

Zie stap 7 op bladzijde 18.

HOE EEN iFit WORKOUT TE GEBRUIKEN

U heeft een iFit-module nodig om een iFit workout te kunnen gebruiken. **Ga naar www.iFit.com of bel met het telefoonnummer vermeld op de kapt van deze handleiding om wanneer dan ook een iFit module aan te schaffen.**

Aandacht: om een iFit-module te kunnen gebruiken dient u toegang te hebben tot een computer met een internetverbinding en een USB-poort. U zult ook een lidmaatschap van iFit.com nodig hebben. Om een draadloze iFit-module te kunnen gebruiken heeft u ook uw eigen draadloos netwerk, inclusief een 802.11b/g/n router met geactiveerde SSID verzending nodig (verborgen netwerken worden niet ondersteund).

1. Begin te trappen of druk op enige toets van het bedieningspaneel om het bedieningspaneel aan te zetten.

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

2. Steek de iFit-module in het bedieningspaneel.

Zorg ervoor dat de iFit module in het bedieningspaneel gestoken is om een iFit workout te kunnen gebruiken.

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

3. Kies een gebruiker.

U kunt, als er meer dan een gebruiker geregistreerd is, in het iFit-hoofdscherm gebruikers wisselen. Druk op de toename- en afnametoetsen naast de toets Enter om een gebruiker te kiezen.

4. Kies een iFit workout.

Druk op een van de iFit toetsen om een iFit workout te kiezen. U moet, sommige workouts aan uw lijst op www.iFit.com toevoegen voordat ze zullen downloaden.

Druk op de toets Map (kaart), Train (trainen) of Lose Wt. (afvallen) om de volgende workout van dat type op uw lijst te downloaden.

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

Druk op de toets Track (herhaal de workout) om een recentelijke iFit workout uit uw lijst opnieuw uit te voeren. Druk vervolgens op de toename- en afnametoetsen om de gewenste workout te kiezen. Druk dan op de toets Enter om de workout te starten.

Ga naar www.iFit.com voor meer informatie over de iFit workouts.

De display zal, wanneer u een iFit workout kiest, de tijdsduur van de workout 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 workout kiest, aftellen totdat de race begint.

Aandacht: de iFit toetsen kunnen ook demo workouts uitvoeren. Verwijder de iFit module uit het bedieningspaneel en druk op een van de iFit toetsen om de demo workouts te kunnen gebruiken.

5. Start de workout.

Zie stap 3 op bladzijde 19.

Tijdens sommige workouts zal een audio coach u door de workout geleiden. U kunt een instelling voor de audio-coach kiezen (zie HOE DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL TE VERANDEREN op page 23).

Stop gewoon met trappen om de workout wanneer dan ook te stoppen. De tijd zal op de display opflikkeren. Ga eenvoudigweg verder met trappen om de workout te hervatten.

6. Volg uw vordering met de display.

Zie stap 4 op bladzijde 17.

Het tabblad My Trail (mijn pad) zal een kaart van het pad aangeven, of het zal een piste met het aantal rondjes dat u voltooit aangeven.

Tijdens een competitie workout zal het tabblad Competition (competitie) uw vordering tijdens de race aangeven. Tijdens de race zal de bovenste lijn in de matrix aangeven welk deel van de race u voltooid heeft. De andere lijnen geven de andere racers aan. Het einde van de matrix geeft het eind van de race aan.

7. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 5 op bladzijde 18.

8. Zet desgewenst de ventilator aan.

Zie stap 6 op bladzijde 18.

9. Het bedieningspaneel zal automatisch uitgaan wanneer u met oefenen klaar bent.

Zie stap 7 op bladzijde 18.

Ga naar www.iFit.com voor meer informatie over de iFit instelling.

HOE HET GELUIDSSYSTEEM TE GEBRUIKEN

Steek een audiokabel met 3,5mm mannelijke uiteinden (niet meegeleverd) in de aansluiting op het bedieningspaneel en in de aansluiting van uw MP3-speler, CD-speler, of andere eigen audio-speler om via het geluidssysteem van het bedieningspaneel muziek of audioboeken af te spelen. **Zorg ervoor dat de audiokabel volledig ingestoken is. Aandacht: ga naar uw plaatselijke elektronicazaak om een audiokabel aan te schaffen.**

Druk dan op de toets play van uw eigen audio-speler. Pas het volumeniveau aan met de toename- en afnametoetsen op het bedieningspaneel of met de volumeregelaar van uw eigen audiospeler.

HOE DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL TE VERANDEREN

1. Kies de instellingen.

Houd de toets Display een paar seconden lang ingedrukt totdat de informatie instelling op de display verschijnt om de informatie instelling te kiezen.

De display zal het aantal uren dat de trainingsfiets in gebruik is en de totale getrapte afstand (in mijlen of in kilometers) aangeven.

De display zal de woorden WIFI MODULE of USB MODULE aangeven wanneer een iFit-module op het bedieningspaneel aangesloten is.

De display zal de woorden NO IFIT MODULE (geen iFit module) aangeven wanneer er geen module aangesloten is. Een deel van de instelling-opties zal niet beschikbaar zijn als er geen module is aangesloten.

2. Navigeer de instellingen.

De matrix van de display zal verschillende optionele schermen aangeven terwijl de instellingen gekozen worden. Druk herhaaldelijk op de afnametoets naast de toets Enter om het gewenste optionele scherm te kiezen.

Het onderste gedeelte van de display zal de aanwijzingen voor het gekozen scherm aangeven.

Zorg ervoor dat u de aanwijzingen volgt die afgebeeld staan in het onderste gedeelte van het scherm.

3. Wijzig desgewenst de instellingen.

Demo: het bedieningspaneel kent een demo instelling voor de display, die ontwikkeld is voor als de trainingsfiets in een winkel geëtaleerd wordt. Druk herhaaldelijk op de toets Enter om de demo instelling ON (aan) of OFF (uit) te zetten.

Units (eenheden): de huidige gekozen meeteenheid zal op de display verschijnen. Druk herhaaldelijk op de toets Enter om de meeteenheid te veranderen. Kies ENGLISH (Engels) om de afstand in mijlen te bekijken. Kies METRIC (metrisch) om de afstand in kilometers te bekijken.

Contrast Level (contrastniveau): het huidige gekozen contrastniveau zal op de display verschijnen. Druk op de toenametoets en afnametoets Incline (helling) om het contrastniveau aan te passen.

Trainer Voice (stem van de trainer): de huidige gekozen audio-coach instelling zal op de display verschijnen. Druk herhaaldelijk op de toets Enter om de audio coach ON of OFF te zetten.

Default Menu (standaard menu): het standaard menu zal verschijnen wanneer u op de toets Home (thuis) drukt. Druk herhaaldelijk op de toets Enter om het handmatige instelling of het iFit-menu als standaardmenu te kiezen.

Check Status: de woorden CHECK WIFI STATUS (controleer WiFi-status) of CHECK USB STATUS (controleer USB-status) zullen op de display verschijnen. Druk dan op de toets Enter. Na een paar seconden zal de status van de iFit-module op het display verschijnen. Druk op de toets Settings (instellingen) om de display te verlaten.

Send/Receive (versturen/ontvangen): de woorden SEND/RECEIVE DATA (gegevens versturen/ontvangen) zullen op de display verschijnen. Druk dan op de toets Enter. Het bedieningspaneel zal dan controleren of er iFit workouts en firmware downloads zijn.

4. Verlaat de instellingen.

Druk op de toets Display om de instellingen te verlaten.

ONDERHOUD EN PROBLEMEN OPLOSSEN

ONDERHOUD

Regelmatig onderhoud is belangrijk voor een optimale werking en om slijtage te verminderen. Controleer steeds voor gebruik alle onderdelen van de trainingsfiets en draai ze dan goed vast. Vervang versleten onderdelen meteen.

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

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

PROBLEMEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL OPLOSSEN

Als er lijnen verschijnen op de display van het bedieningspaneel, zie **HOE DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL TE VERANDEREN** op bladzijde 23 en stel het contrastniveau van de display bij.

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

Zie **PROBLEMEN OPLOSSEN** op bladzijde 14 als het bedieningspaneel uw hartslag niet aangeeft wanneer u de borstkas hartslagmonitor gebruikt.

Bel met het telefoonnummer vermeld op de kft van deze handleiding om een vervangende stroomadapter aan te schaffen. BELANGRIJK: gebruik alleen een door de fabrikant geleverde gereguleerde stroomadapter om schade aan het bedieningspaneel te voorkomen.

HOE DE BLADVEERSCHAKELAAR BIJ TE STELLEN

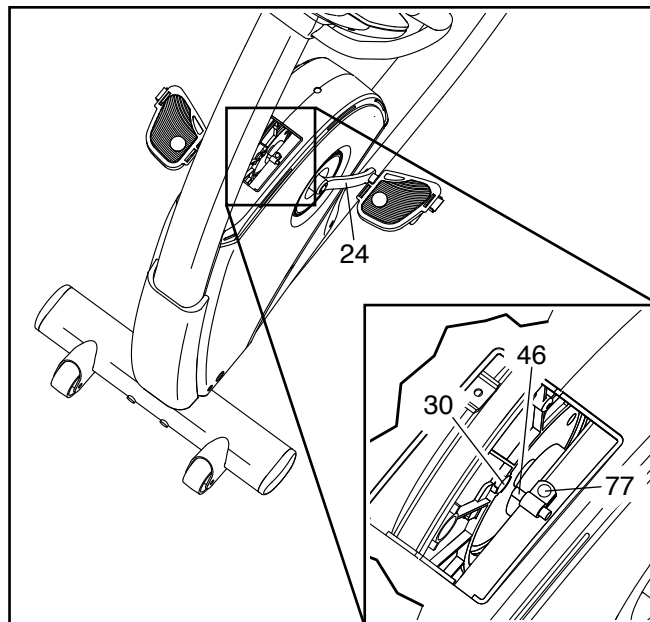
De bladveerschakelaar moet worden bijgesteld als het bedieningspaneel geen juiste feedback weergeeft.

Trek eerst de stroomadapter uit (niet afgebeeld) om de bladveerschakelaar bij te stellen.

Zie de GEDETAILLEERDE TEKENING A op bladzijde 30. Maak de lipjes op het Bovenste Scherm (44) met een schroevendraaier los. Schuif het Bovenste Scherm omhoog.

Verwijder vervolgens de M4 x 16mm Schroef (77) van de Toegangsklep (40). Verwijder vervolgens de Kap van de Toegangsklep.

Zoek naar de Bladveerschakelaar (46). Draai de Linker Arm van de Krukas (24) totdat een Magneet van de Katrol (30) op gelijke lijn ligt met de Bladveerschakelaar. Draai vervolgens de aangegeven M4 x 16mm Schroef (77) los maar verwijder deze niet. Schuif de Bladveerschakelaar wat dichterbij de Magneet van de Katrol en draai dan de Schroef opnieuw vast.



Steek de stroomadapter in en laat de Linker Arm van de Krukas (24) eventjes draaien. Herhaal deze procedure tot het bedieningspaneel juiste feedback weergeeft.

Trek, wanneer de bladveerschakelaar goed bijgesteld is, de stroomadapter uit en maak de kap van de toegangsklep en het bovenste scherm weer vast. Steek dan de stroomadapter weer in.

HOE DE AANDRIJFRIEM BIJ TE STELLEN

Als de pedalen slippen tijdens het trappen, zelfs als de weerstand op de hoogste instelling is afgesteld, dan kan het zijn dat de aandrijfriem bijgesteld moet worden.

Trek eerst de stroomadapter uit (niet afgebeeld) om de bladveerschakelaar bij te stellen.

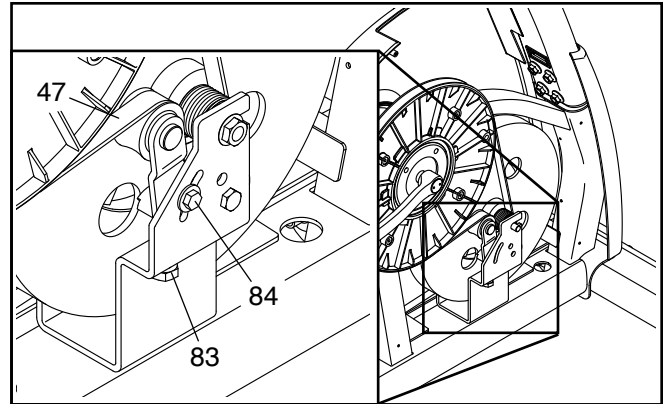
Zie de GEDETAILLEERDE TEKENING B op bladzijde 31. Draai met gebruik van een instelbare sleutel het Rechter Pedaal (21) tegen de klok mee en verwijder die.

Zie de GEDETAILLEERDE TEKENING A op bladzijde 30. Maak de lipjes van het Voorste Scherm (58) en op het Bovenste Scherm (44) voorzichtig met een schroevendraaier los. Verwijder het Voorste Scherm en schuif het Bovenste Scherm omhoog.

Verwijder al de Schroeven (77, 85) uit het Linker en het Rechter Scherm (13, 14); **onthoud de plaats van elk formaat Schroef.**

Maak de lipjes van de lipjes op de rechter Schijf van het Scherm (52) voorzichtig met een schroevendraaier los. Draai de Schijf van het Scherm en verwijder die. Verwijder dan voorzichtig het Rechter Voorste Scherm (14).

Maak vervolgens de M6 x 20mm Zeshoekige Schroef (84) los. Draai vervolgens de M10 x 50mm Zeshoekige Schroef (83) vast totdat de Aandrijfriem (47) strak staat. Draai de M6 x 20mm Zeshoekige Schroef vast wanneer de Aandrijfriem strak staat.



Maak het linker en het rechter scherm, het bovenste scherm, het voorste scherm, de rechter schijf van het pedaal en het rechter pedaal weer vast wanneer de aandrijfriem strak staat. Steek dan de stroomadapter weer in.

RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

WAARSCHUWING:

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

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

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

INTENSITEIT VAN OEFENINGEN

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

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

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

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

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

RICHTLIJNEN VOOR EEN TRAINING

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

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

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

FREQUENTIE VAN DE OEFENINGEN

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

AANBEVOLEN STREKOEFFENINGEN

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

1. Teen Aanraken Strekoefening

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

2. Strekken van de Achillespees

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

3. Strekken van Kuiten/Achillespees

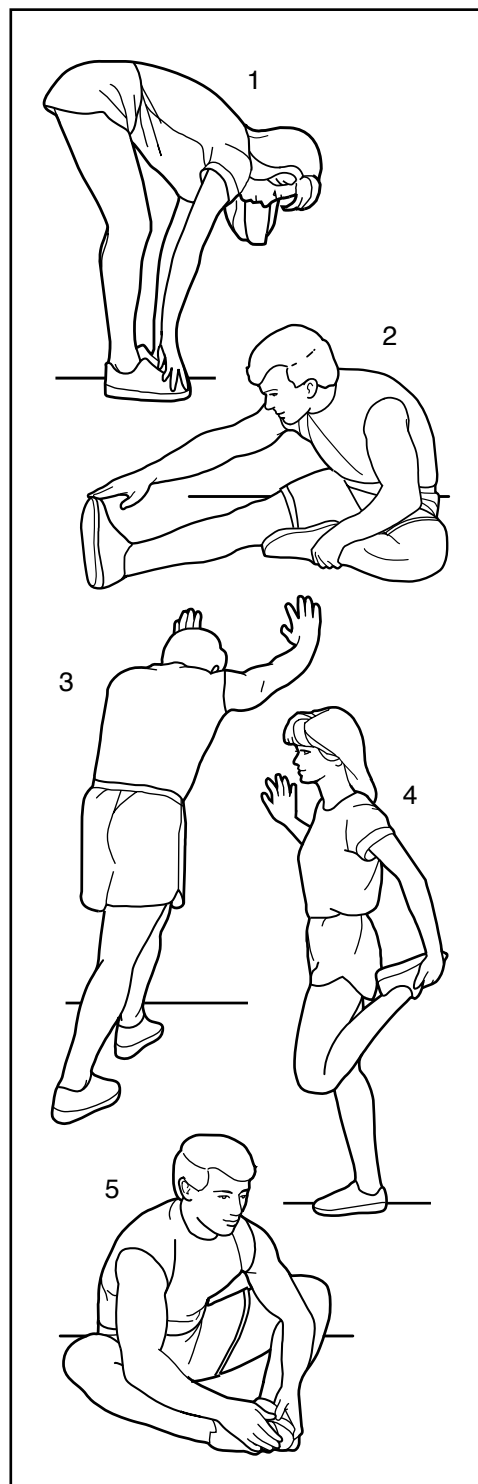
Reik naar voren met het ene been voor de ander en plaats uw handen tegen een muur. Houd uw achterbeen gestrekt en uw achtervoet plat op de vloer. Buig uw voorbeen, leun naar voren en beweeg uw heupen in de richting van de muur. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal 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.



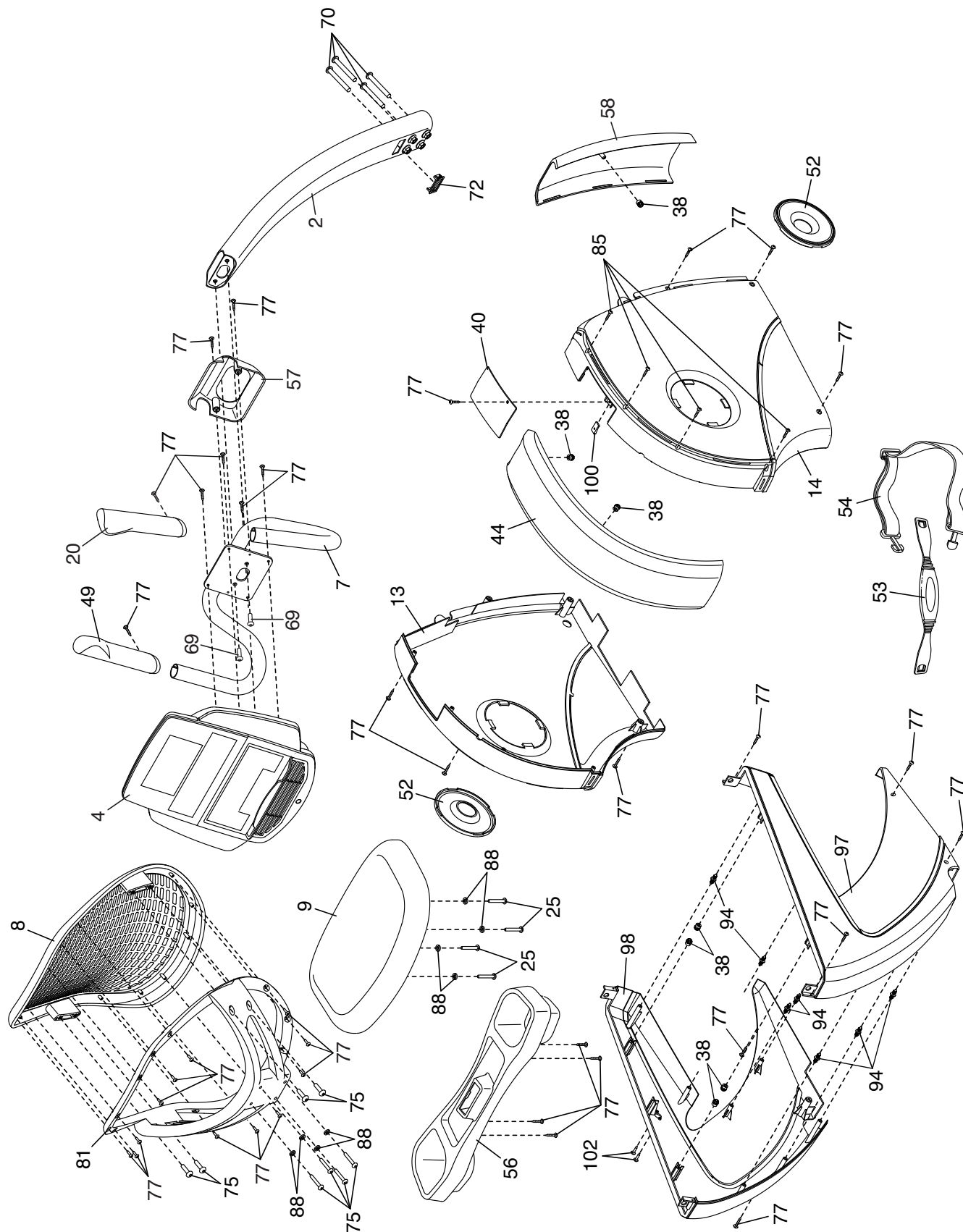
LIJST MET ONDERDELEN

Modelnr. NTEVEX89915.0 R0615A

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Onderstel	45	1	Klem
2	1	Staander	46	1	Bladveerschakelaar/Draad
3	2	Poot	47	1	Aandrijfriem
4	1	Bedieningspaneel	48	4	Kap van de Stabilisator
5	1	Rail	49	1	Linker Greep van het Handvat
6	1	Bijstelstang	50	2	Flensschroef
7	1	Handvat	51	1	Stroomadapter
8	1	Rugleuning	52	2	Schijf van het Scherm
9	1	Zitting	53	1	Hartslagmonitor
10	1	Handvat van de Zitting/Draad	54	1	Borstkasriem
11	1	Kap van het Handvat van de Zitting	55	8	Lager van de Drager
12	1	Remblok	56	1	Accessoireshouder
13	1	Linker Voorste Scherm	57	1	Kap van de Staander
14	1	Rechter Voorste Scherm	58	1	Voorste Scherm
15	1	Voorste Stabilisator	59	8	Huls van de Drager
16	1	Achterste Stabilisator	60	2	Stang van de Rail
17	2	Wiel	61	1	M6 x 20mm Hechtschroef
18	1	Rem	62	4	Kap van de Stang
19	2	Stelpoot	63	2	Tussenstuk van de Riem
20	1	Rechter Greep van het Handvat	64	5	M6 x 15mm Schroef
21	1	Rechter Pedaal/Riem	65	4	M10 x 122mm Schroef
22	1	Linker Pedaal/Riem	66	2	Bout van het Wiel
23	1	Rechter Arm van de Krukas	67	4	M8 x 38mm Schroef
24	1	Linker Arm van de Krukas	68	1	M6 Grote Tussenring
25	4	M6 x 18mm Schroef	69	2	M8 x 22mm Schroef
26	1	Hendel van de Bijstelstang	70	4	M10 x 62mm Schroef
27	1	Beugel van het Handvat	71	2	M6 x 65mm Bout
28	2	Grote Borgring	72	1	Doorvoerhuls
29	1	Katrol	73	2	M6 x 14mm Schroef
30	2	Magneet van de Katrol	74	8	M8 x 30mm Bout
31	1	Krukas	75	8	M6 x 30mm Schroef
32	1	As van de Rem	76	–	Niet gebruikt
33	2	Lager van de Krukas	77	40	M4 x 16mm Schroef
34	1	Eddymechanisme	78	4	M8 x 18mm Schroef
35	2	Tussenstuk van het Mechanisme	79	1	M4 x 16mm Lichte Schroef
36	1	Kap van de Voorste Rail	80	4	Schroef van de Rail
37	1	Weerstandmotor	81	1	Achterkant van de Rugleuning
38	11	Haak/Schroef	82	4	M4 x 12mm Flensschroef
39	1	Regulateur	83	1	M10 x 50mm Zeshoekige Schroef
40	1	Toegangsklep	84	1	M6 x 20mm Zeshoekige Schroef
41	1	Drager van de Zitting	85	8	M4 x 25mm Schroef
42	1	Draad/Contactdoos voor de Hartslag in het Onderstel	86	–	Niet gebruikt
43	1	Hoofddraad	87	2	M10 Borgmoer
44	1	Bovenste Scherm	88	8	M6 Tussenring
			89	12	M8 Klemmoer

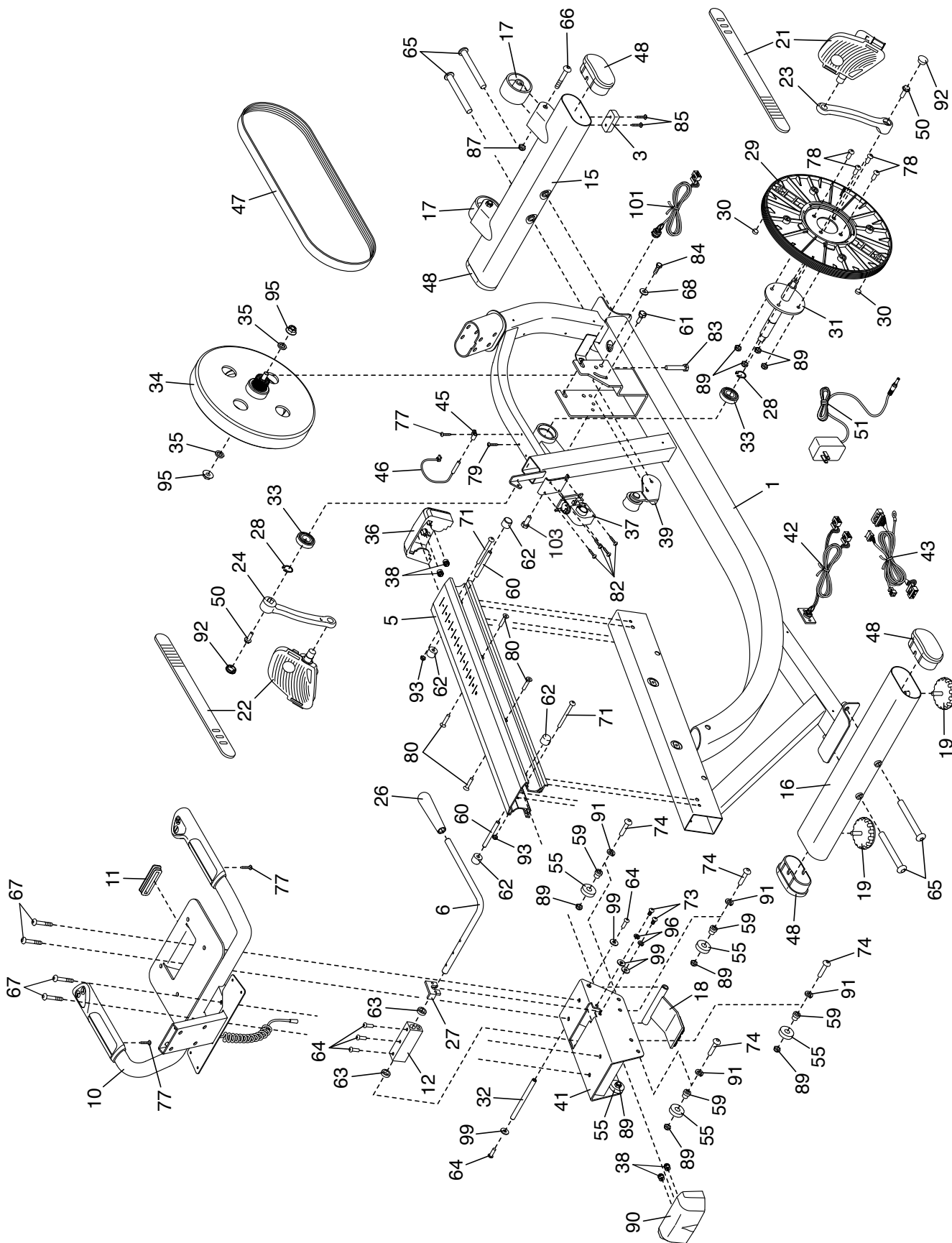
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
90	1	Achterste Kap van de Rail	98	1	Linker Achterste Scherm
91	8	M8 Gespleten Tussenring	99	4	M6 Kleine Tussenring
92	2	Kap van de Krukas	100	1	Klemmoer
93	2	M6 Borgmoer	101	1	Contactdoos/Draad
94	7	Boomsluiting	102	2	#6 x 12mm Schroef
95	2	M10 Flensmoer	103	1	M8 x 28mm Zeshoekige Schroef
96	2	M6 Gespleten Tussenring	*	—	Gereedschap voor Montage
97	1	Rechter Achterste Scherm	*	—	Gebruikershandleiding

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.



GEDETAILLEERDE TEKENING B

Modelnr. NTEVEX89915.0 R0615A



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.

