

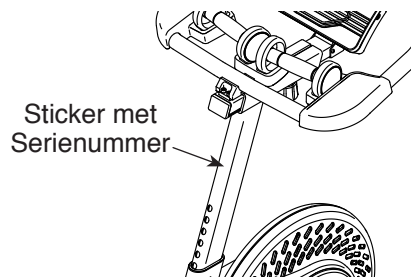
NordicTrack®

GRAND TOUR

Modelnr. NTEVEX89916.0

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

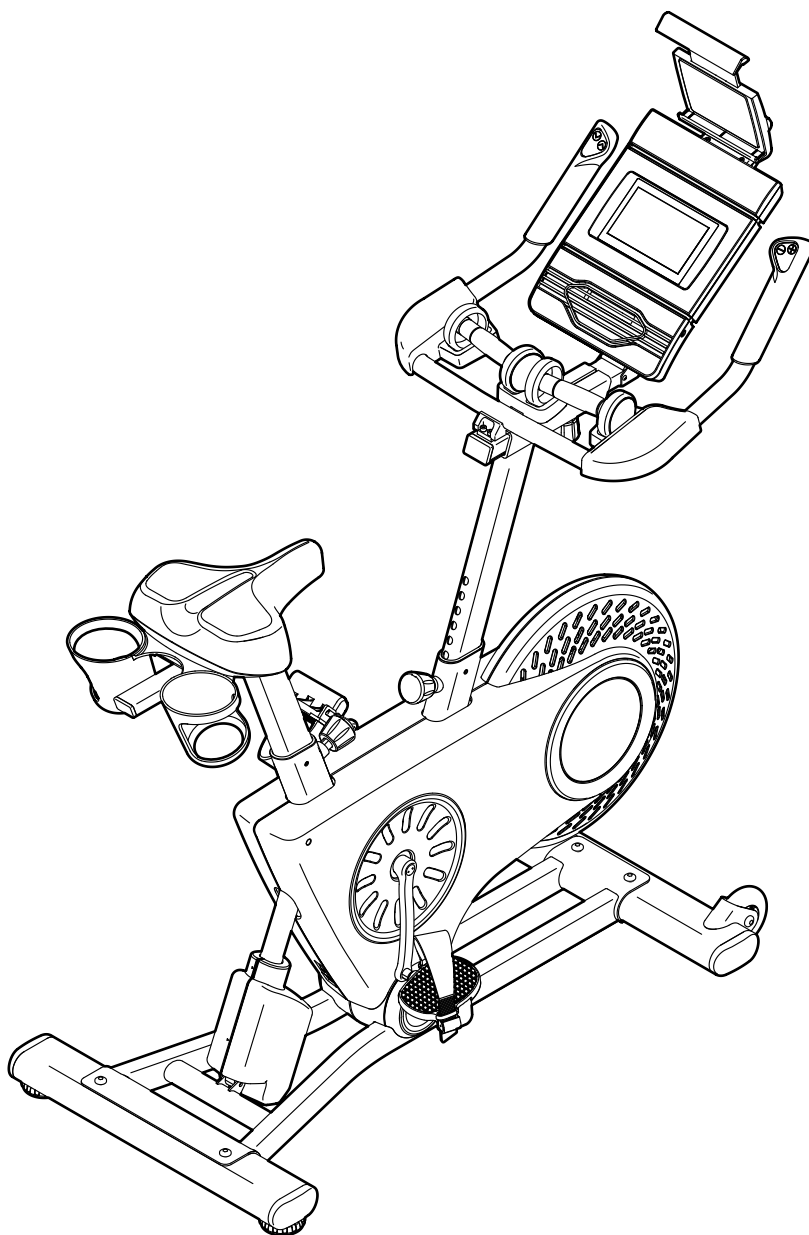
Email:

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



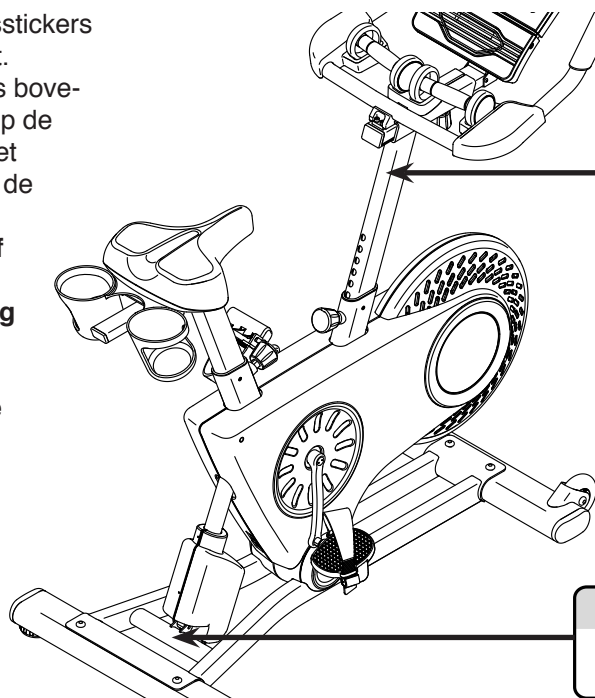
www.iconeurope.com

INHOUD

DE STICKERS MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	5
ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA	6
MONTAGE	7
HOE DE TRAININGSFIETS TE GEBRUIKEN	14
PROBLEMEN OPLOSSEN	32
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN	34
LIJST MET ONDERDELEN	36
GEDETAILLEERDE TEKENING	38
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.** Let op: De stickers worden mogelijk niet op ware grootte weergegeven.



WAARSCHUWING

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



Opgelet

Houdt uw handen en voeten tijdens gebruik van de fiets van hier weg.

NORDICTRACK is een geregistreerd handelsmerk van ICON Health & Fitness, Inc. IFIT is een geregistreerd handelsmerk van ICON Health & Fitness, Inc. Het woordmerk BLUETOOTH® en de logo's zijn geregistreerde handelsmerken van Bluetooth SIG, Inc. en worden onder licentie gebruikt. Wi-Fi is een geregistreerd handelsmerk van Wi-Fi Alliance. WPA en WPA2 zijn handelsmerken van Wi-Fi Alliance.

BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: Lees alle belangrijke voorzorgsmatregelen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op uw trainingsfiets voordat u deze gebruikt om het risico op brandwonden, brand, elektrische schok of ernstig letsel aan personen te verminderen. 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 voorzorgsmatregelen.
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. De trainingsfiets is niet bedoeld om gebruikt te worden door personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of verstandelijke vermogens of met een gebrek aan ervaring en kennis, tenzij er toezicht is of tenzij zij instructie hebben ontvangen over het gebruik van de trainingsfiets door iemand die voor hun veiligheid verantwoordelijk is.
4. Gebruik de trainingsfiets alleen zoals in deze handleiding beschreven.
5. Deze trainingsfiets is alleen voor thuisgebruik bedoeld. Gebruik de trainingsfiets niet commercieel of voor verhuur.
6. 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.
7. 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.
8. Controleer steeds bij gebruik alle onderdelen van de trainingsfiets en draai ze goed vast. Vervang versleten onderdelen meteen.
9. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 13 en huisdieren bij de trainingsfiets vandaan.
10. Steek de stekker alleen in een geaard stopcontact.
11. Pas het stroomsnoer niet aan en gebruik geen adapter om het stroomsnoer op een onjuist stopcontact aan te sluiten. Houd het stroomsnoer uit de buurt van verwarmde oppervlakken. Gebruik geen verlengsnoer.
12. Gebruik de trainingsfiets niet wanneer het elektrische snoer of de stekker beschadigd is. Gebruik de trainingsfiets niet als hij niet goed werkt.
13. **GEVAARLIJK:** Verwijder altijd de sleutel, trek de stekker uit het stopcontact, en druk de stroomschakelaar in de uitstand wanneer u de trainingsfiets niet gebruikt en voordat u de trainingsfiets reinigt. Onderhoud, anders dan de procedures in deze handleiding, dient uitsluitend te worden uitgevoerd door een erkende onderhoudsvertegenwoordiger.
14. Draag geschikte kleding wanneer u de trainingsfiets gebruikt. Draag nooit losse kleding die in de fiets bekneld kan raken. Draag altijd sportschoenen voor voetbescherming.
15. De trainingsfiets mag alleen door mensen die minder dan 150 kg wegen gebruikt worden.

16. Wees voorzichtig bij het monteren en demonteren van de trainingsfiets.

17. Houd tijdens het gebruik van de trainingsfiets uw rug recht. Krom uw rug niet.

18. Te veel oefeningen doen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u pijn voelt, kortademig of duizelig wordt tijdens het oefenen, dient u onmiddellijk te stoppen en af te koelen.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

VOORDAT U BEGINT

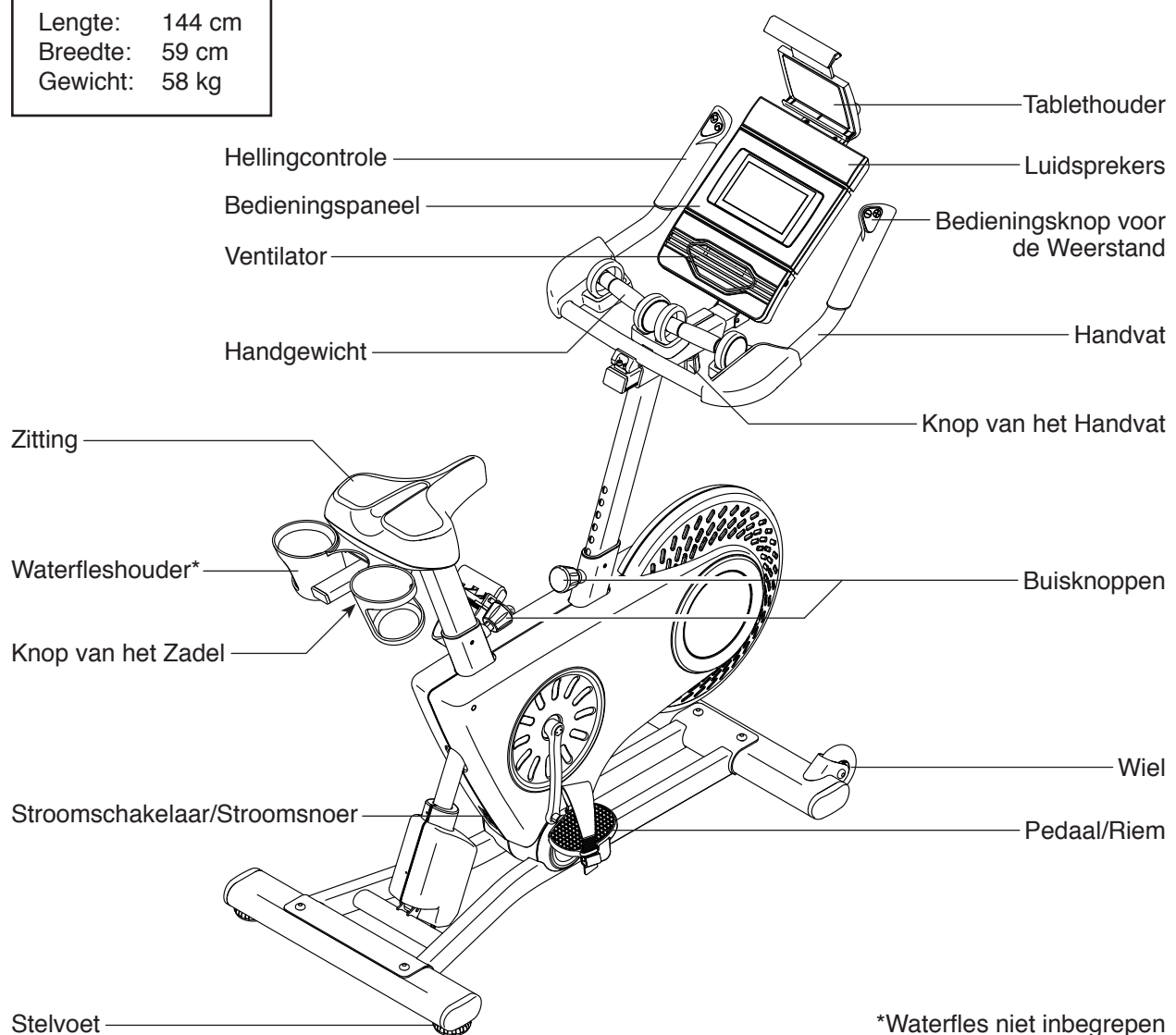
Gefeliciteerd met uw keuze voor de revolutionaire NORDICTRACK® GRAND TOUR trainingsfiets. De GRAND TOUR trainingsfiets is anders dan elke andere trainingsfiets. De GRAND TOUR trainingsfiets is ontwikkeld om u te laten genieten van een fietservaring buiten, volledig instelbaar, een geavanceerd bedieningspaneel, een hellingsysteem dat een echt wegterrein simuleert en een reeks innovatieve functies.

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.

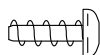
Bekijk eerst aandachtig de tekening hieronder en de verschillende onderdelen, voordat u verder leest.

Lengte: 144 cm
Breedte: 59 cm
Gewicht: 58 kg



ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA

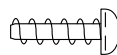
Raadpleeg de tekeningen hieronder om de kleine onderdelen voor de montage te herkennen. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN achterin deze handleiding. Het getal tussen de haakjes is de hoeveelheid die nodig is voor de montage. **Let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



M4 x 10mm
Schroef (92)–4



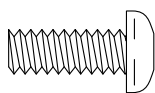
M4 x 12mm
Schroef (93)–1



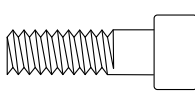
M4 x 16mm
Schroef (34)–4



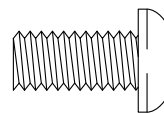
#8 x 12mm
Schroef (82)–4



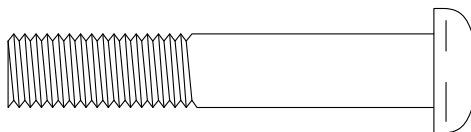
M6 x 16mm
Schroef (107)–3



M6 x 20mm
Schroef (103)–4



M8 x 16mm
Schroef (56)–4



M10 x 58mm Schroef (74)–4

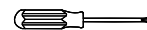
MONTAGE

- De montage moet door twee personen uitgevoerd worden.
- Plaats alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal niet weg tot u volledig klaar bent met de montage.
- De linkeronderdelen staan aangegeven met “L” of “Left” en de rechteronderdelen staan aangegeven met “R” of “Right”.

- Zie bladzijde 6 om kleine onderdelen te kunnen herkennen.

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

een Phillips schroevendraaier

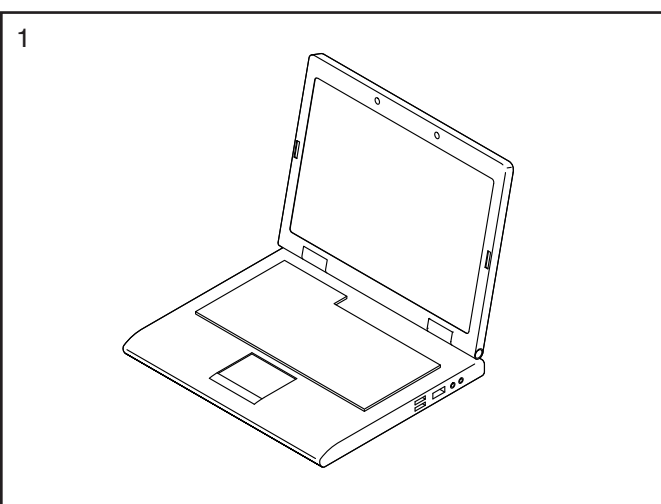


Montage is makkelijker met uw eigen set sleutels. Gebruik geen elektrisch gereedschap om schade aan onderdelen te voorkomen.

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

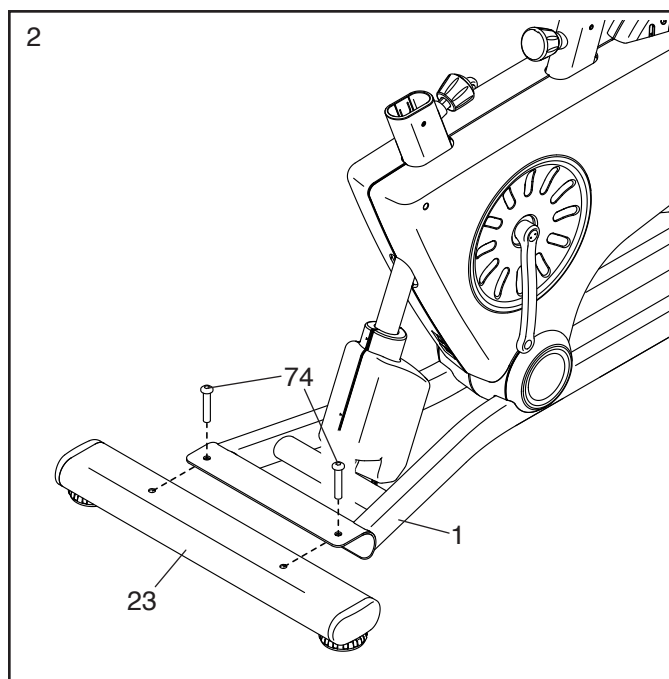
- activeert uw garantie
- bespaart u tijd als u ooit contact moet opnemen met de Klantendienst
- hiermee kunnen wij u op de hoogte stellen van upgrades en aanbiedingen

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



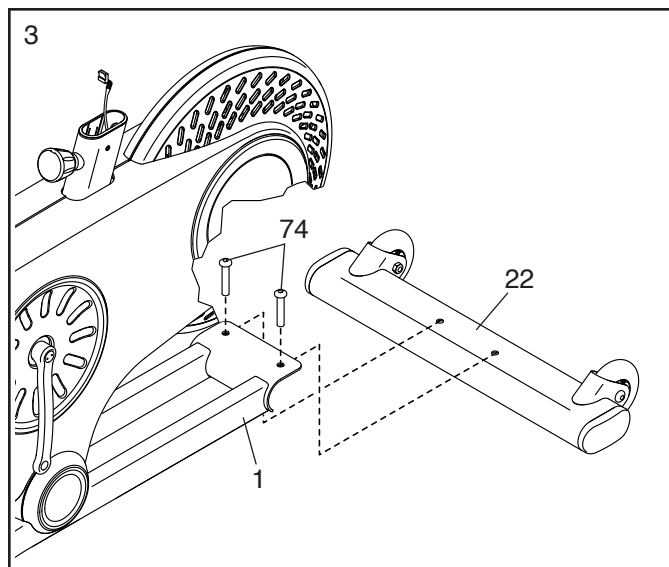
2. Als er zich een verzendsteun aan de achterkant van de Basis (1) bevindt, verwijdert u de schroeven van de verzendsteun en gooit u de schroeven en de verzendsteun weg.

Maak de Achterste Stabilisator (23) aan de Basis (1) vast met twee M10 x 58mm Schroeven (74).

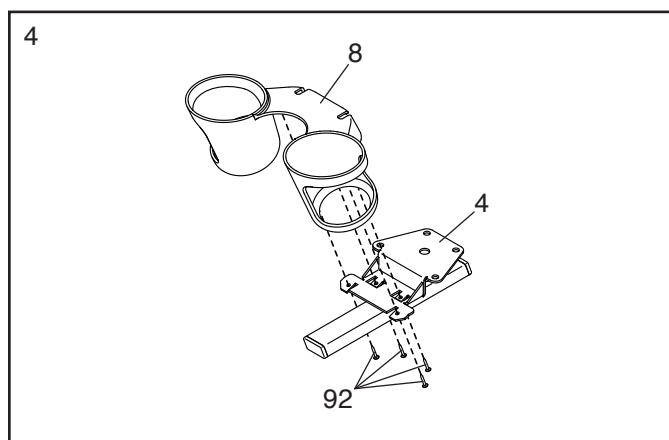


3. Als er zich een verzendsteun aan de voorkant van de Basis (1) bevindt, verwijdert u de schroeven van de verzendsteun en gooit u de schroeven en de verzendsteun weg.

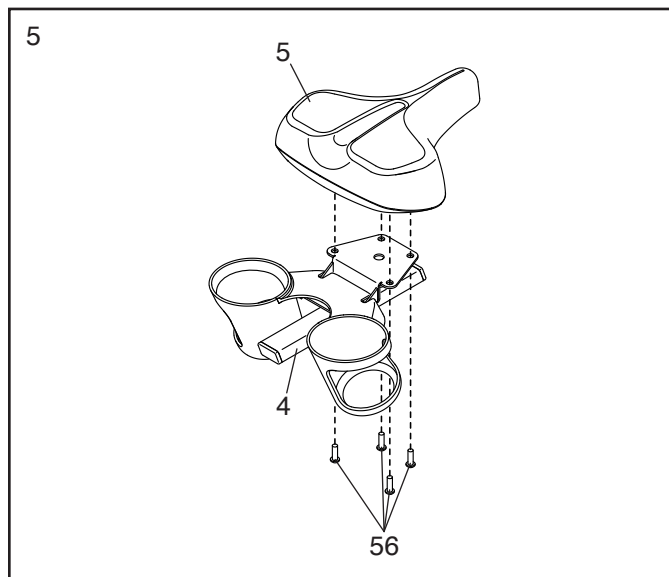
Bevestig de Voorste Stabilisator (22) aan de Basis (1) met twee M10 x 58mm Schroeven (74).



4. Bevestig de Waterfleshouder (8) aan de Drager van het Zadel (4) met vier M4 x 10mm Schroeven (92); **draai alle Schroeven eerst aan en draai ze daarna vast.**

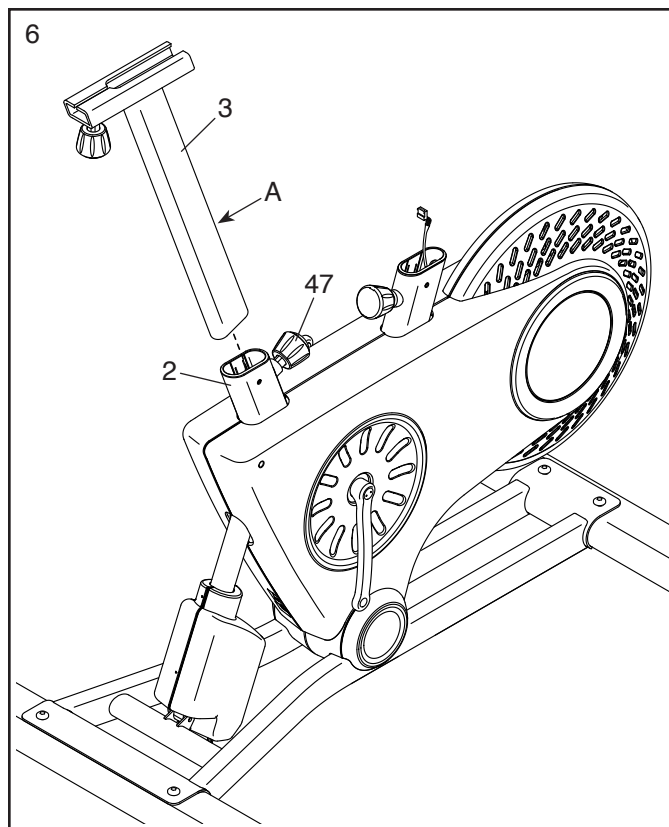


5. Bevestig het Zadel (5) aan de Drager van het Zadel (4) met vier M8 x 16mm Schroeven (56); **draai alle vier de Schroeven aan en draai ze vast.**



6. Zoek de Buisknop (47) aan de achterkant van het Onderstel (2). Maak de Buisknop los en trek hem uit.

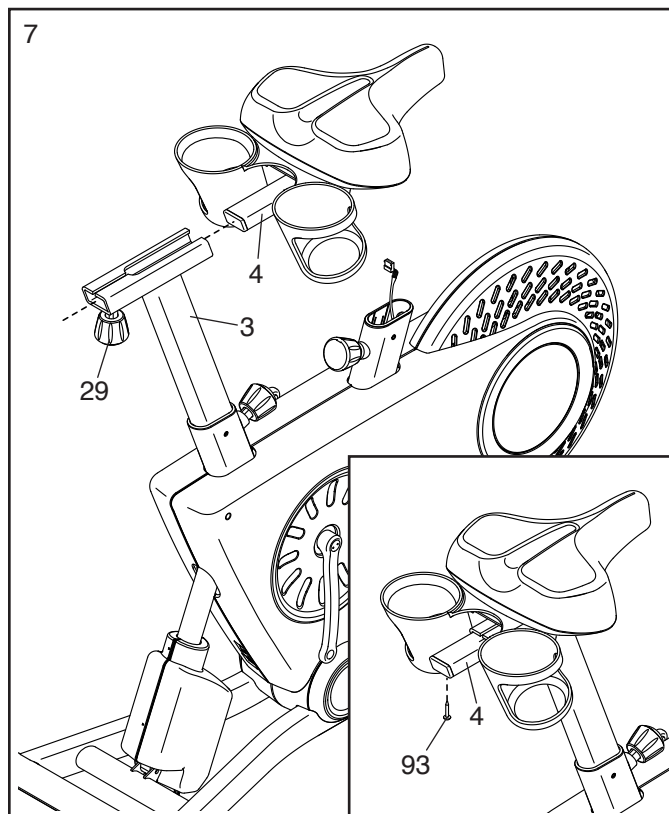
Schuif de Buis van het Zadel (3) in het Onderstel (2) en laat de Buisknop (47) in een van de afstelgaten (A) los in de Buis van het Zadel. **Zorg ervoor dat de Buisknop goed vastzit in een afstelgat.** Maak vervolgens de Buisknop goed vast.



7. Maak de Knop van het Zadel (29) los en trek hem uit.

Schuif de Drager van het Zadel (4) in de Buis van het Zadel (3) en laat de Knop van het Zadel (29) in een van de afstelgaten los in de Drager van het Zadel. **Zorg ervoor dat de Knop van het Zadel goed vastzit in een afstelgat.** Draai dan de Knop van het Zadel vast.

Zie de inzet-tekening. Draai een M4 x 12mm Schroef (93) in de onderkant van de Drager van het Zadel (4).

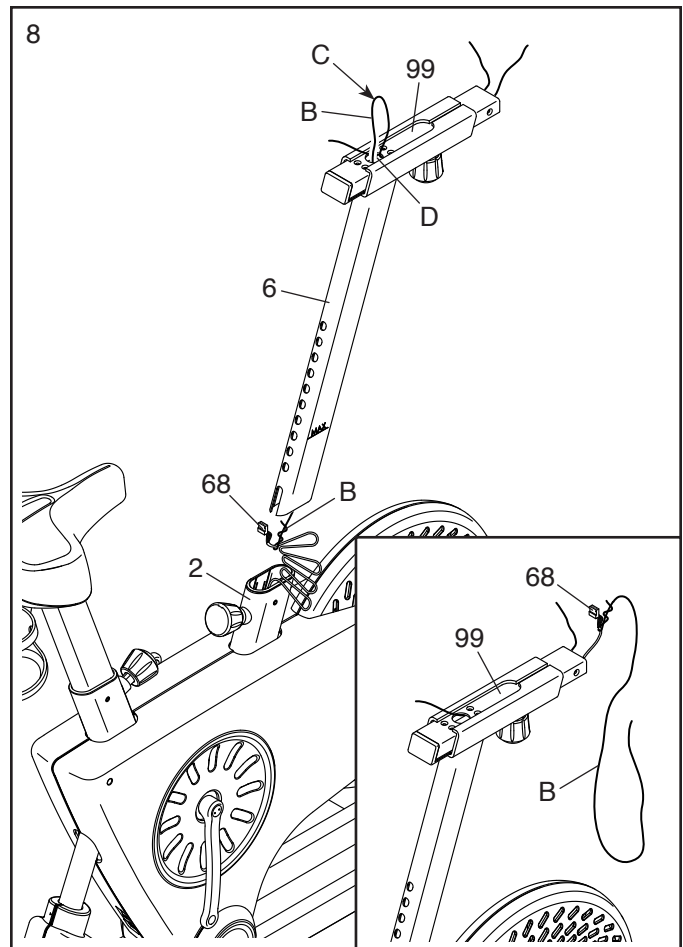


8. Zorg dat een tweede persoon de Buis van het Handvat (6) vasthoudt naast het Onderstel (2).

Vind de lange draadband (B) in de Buis van het Handvat (6). Bevestig de onderkant van de lange draadband aan de Hoofddraad (68).

Zoek vervolgens het midden van het lange draadband (C) in het toegangsgat (D) in de Drager van het Handvat (99). Trek het lange draadband omhoog tot het einde van de Hoofddraad (68) in het toegangsgat is.

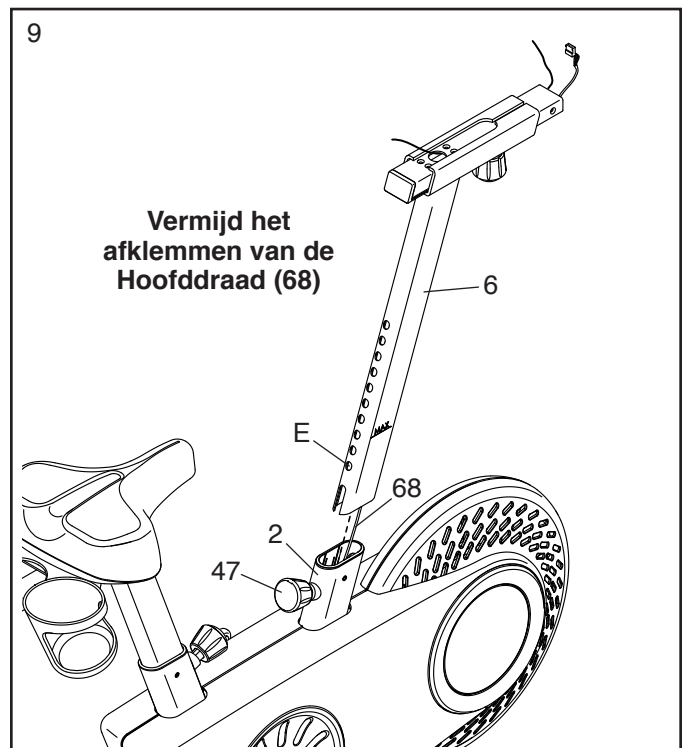
Zie de inzet-tekening. Trek vervolgens het vrije uiteinde van het lange draadband (B) tot de Hoofddraad (68) door de Drager van het Handvat (99) loopt zoals afgebeeld. Maak vervolgens de lange draadband los en gooi het weg; **verwijder niet de korte draadband.**



9. **Tip: Vermijd het afknellen van de Hoofddraad (68) bij deze stap.**

Zoek de Buisknop (47) aan de voorkant van het Onderstel (2). Maak de Buisknop los en trek hem uit.

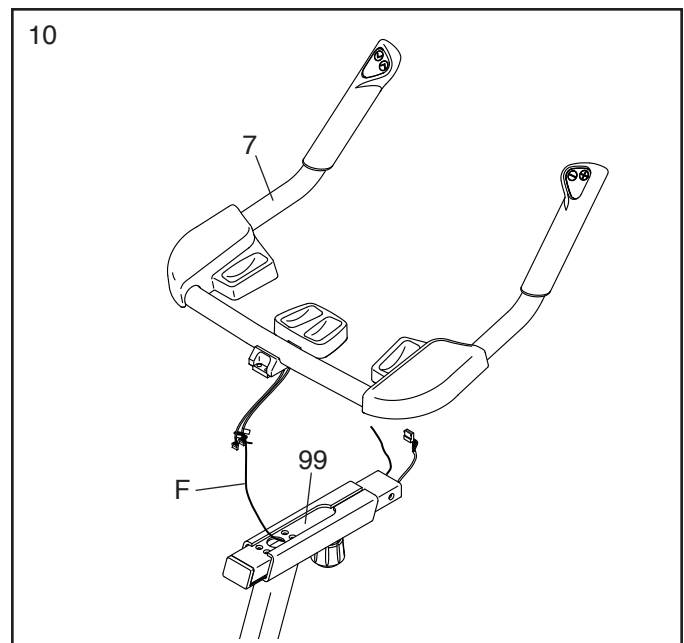
Schuif vervolgens de Buis van het Handvat (6) in het Onderstel (2) en laat de Buisknop (47) los in het **onderste** afstelgat (E) in de Buis van het Handvat. Maak vervolgens de Buisknop goed vast. Let op: Nadat de trainingsfiets is gemonteerd, kunt u de Buis van het Handvat op de gewenste hoogte afstellen.



10. Laat een tweede persoon het Handvat (7) bij de Drager van het Handvat (99) houden.

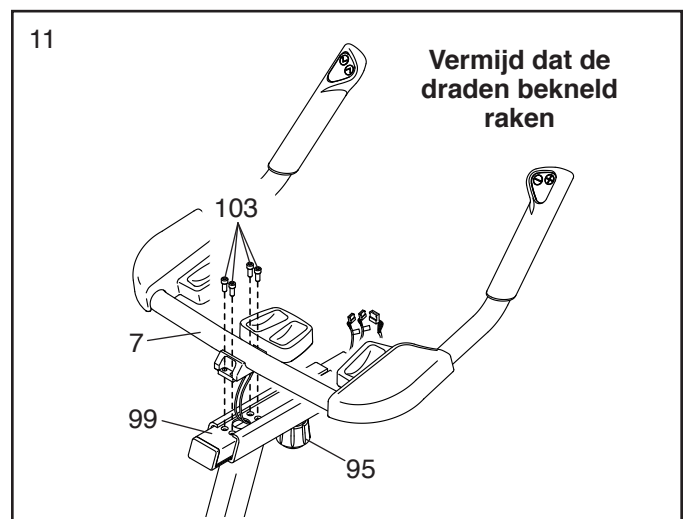
Vind het resterende draadband (F) in de Drager van het Handvat (99). Maak het aangegeven eind van het draadband vast aan twee draden op het Handvat (7).

Trek vervolgens het andere eind van het draadband (F) omhoog totdat de twee draden door de Drager van het Handvat (99) worden geleid. Maak dan los en gooi het opbinddraad weg.



11. Maak de Knop van het Handvat (95) los. Schuif vervolgens de Drager van het Handvat (99) zo ver mogelijk naar voren. Maak vervolgens de Knop van het Handvat goed vast.

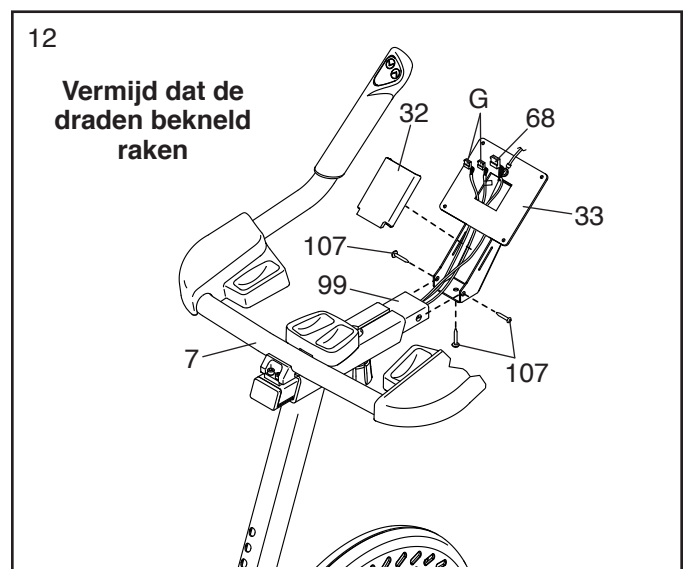
Tip: Vermijd dat de draden bekneeld raken. Bevestig het Handvat (7) aan de Drager van het Handvat (99) met vier M6 x 20mm Schroeven (103); **draai alle Schroeven eerst aan en draai ze daarna vast.**



12. Houd de Beugel van het Bedieningspaneel (33) bij de Drager van het Handvat (99). Steek de Hoofddraad (68) en de twee draden (G) van het Handvat (7) omhoog door de Beugel van het Bedieningspaneel.

Tip: Vermijd dat de draden bekneeld raken. Bevestig de Beugel van het Bedieningspaneel (33) aan de Drager van het Handvat (99) met drie M6 x 16mm Schroeven (107); **draai al de Schroeven aan en draai ze vast.**

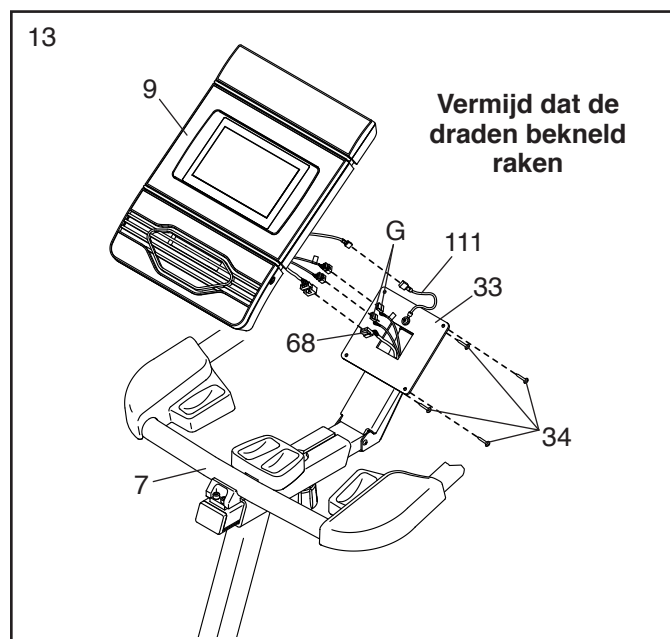
Druk dan de Draadkap (32) op de Beugel van het Bedieningspaneel (33).



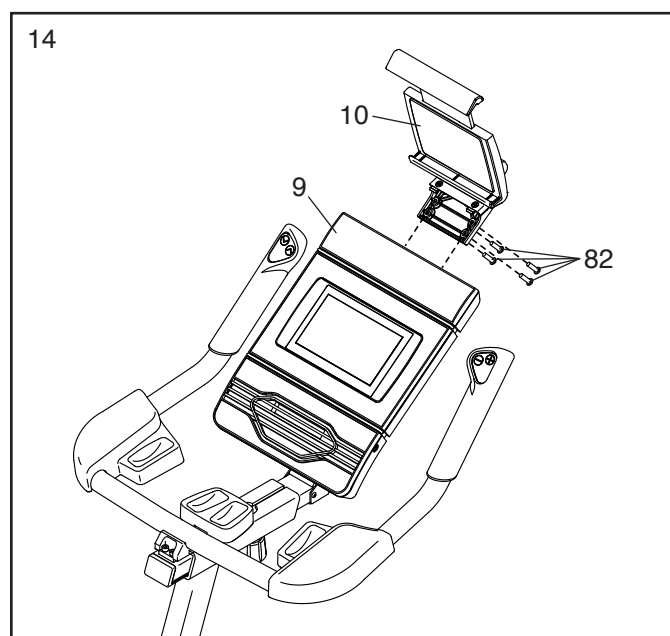
13. Laat iemand het Bedieningspaneel (9) bij de Beugel van het Bedieningspaneel (33) houden.

Sluit de draden van de Hoofddraad (68), aan op de Aardingsdraad (111), en de twee draden (G) van het Handvat (7); **zorg dat u het draad van het bedieningspaneel met een "R"-label aansluit op het draad met een "R"-label.** Stop het overmatige draad in de Beugel van het Bedieningspaneel (33).

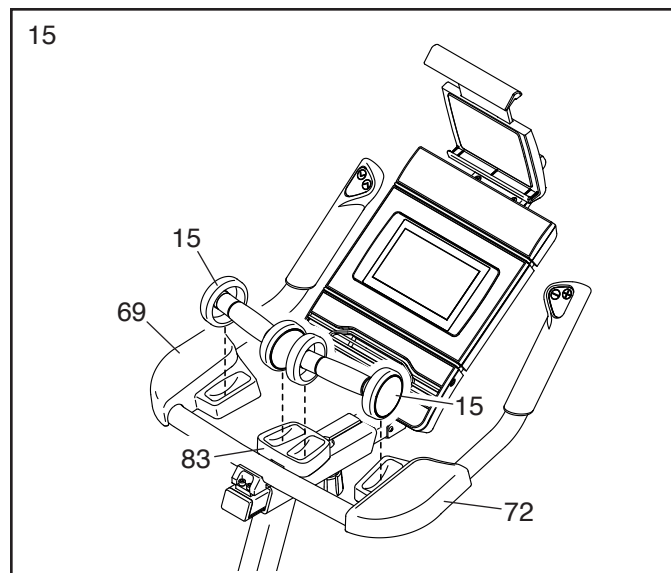
Tip: Vermijd dat de draden bekneld raken. Bevestig het Bedieningspaneel (9) aan de Beugel van het Bedieningspaneel (33) met vier M4 x 16mm Schroeven (34); **draai alle Schroeven aan en draai ze vast.**



14. Bevestig de Tablethouder (10) aan het Bedieningspaneel (9) met vier #8 x 12mm Schroeven (82); **draai alle Schroeven eerst aan en draai ze daarna vast.**



15. Plaats de twee Handgewichten (15) op de Handgewichtsteun (83) en op de ArMLEuningen (69, 72).

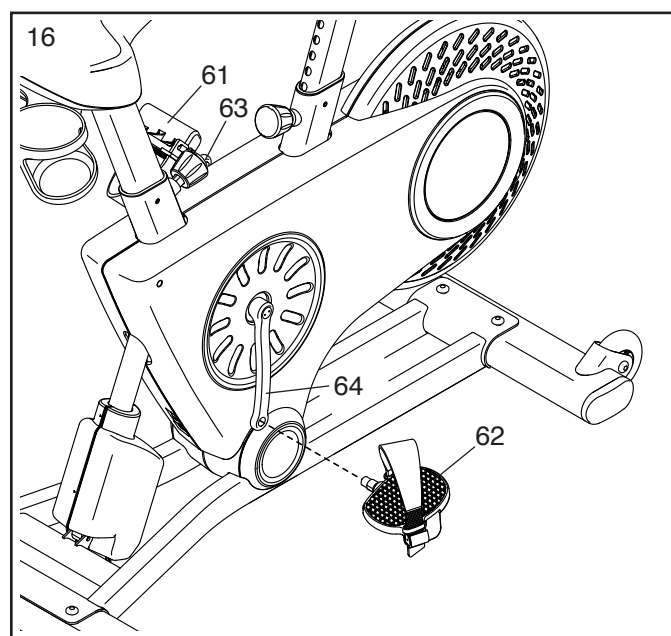


16. Zoek naar het Rechter Pedaal (62).

Draai met gebruik van de meegeleverde platte sleutel het Rechter Pedaal (62) **naar rechts goed vast** in de Rechter Crankarm (64).

Draai het Linker Pedaal (61) stevig naar links in de Linker Crankarm (63). BELANGRIJK: U moet het Linker Pedaal naar links draaien om het te bevestigen.

Om de riemen op de Pedalen (61,62) af te stellen, zie DE PEDAALRIEMEN GEBRUIKEN op bladzijde 15.



17. **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.** Er kunnen extra onderdelen zijn meegeleverd. Leg een matje onder de trainingsfiets om uw vloer niet te beschadigen.

HOE DE TRAININGSFIETS TE GEBRUIKEN

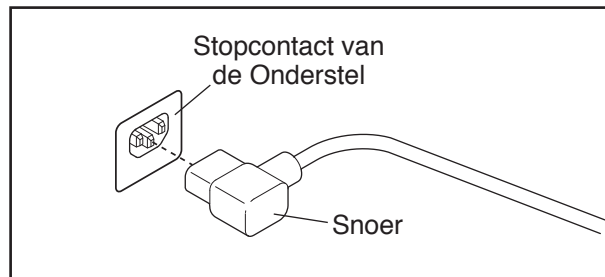
HOE DE SNOER IN STOPCONTACT TE STEKEN

De snoer moet geaard zijn. Als het niet goed functioneert geeft de aarding de laagste weerstandspad voor de elektriciteit om zodoende het risico van elektrische schok te verminderen. Een snoer en een geaarde stekker zijn bijgeleverd. **BELANGRIJK:** Als het snoer beschadigd is moet u het vervangen voor een door de fabrikant aanbevolen snoer.

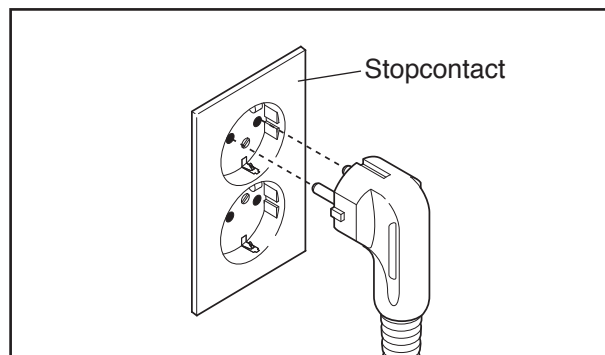
⚠ GEVAAR: Een verkeerd stopcontact (zonder aarde) kan tot een elektrische schok leiden. Laat een elektriciën de aarding nakijken als u niet zeker weet of het stopcontact goed geaard is. Breng geen wijzigingen aan de stekker van het apparaat aan. Laat een elektriciën een nieuwe stekker monteren als de stekker niet in het stopcontact past.

Volg deze stappen om de snoer in stopcontact te steken.

1. Steek het aangegeven uiteinde van het snoer in het stopcontact van de onderstel.



2. Steek het snoer in een goed geïnstalleerd en geaard stopcontact die overeenkomt met alle plaatselijke regelingen.

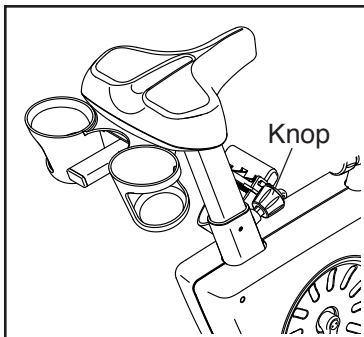


DE TRAININGSFIETS AFSTELLEN

De trainingsfiets kan worden afgesteld om een juiste vorm te promoten en om zeker te zijn van een juiste training van de spieren. **Let op: Maak afstellingen in kleine stapjes en fiets op de trainingsfiets om de afstellingen te testen.**

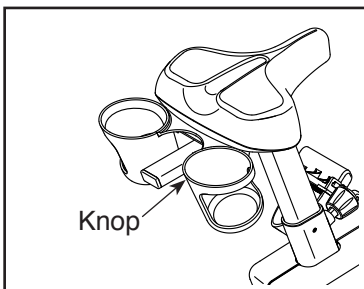
De Buis van het Zadel Afstellen

Voor een effectieve oefening moet het zadel op de juiste hoogte zijn. Wanneer de pedalen in de laagste stand staan moeten uw knieën tijdens het fietsen wat gebogen zijn. Om de hoogte van de buis van het zadel af te stellen trekt u aan de buisknop, beweegt u de buis van het zadel omhoog of omlaag, laat u de buisknop los in een afstelgat in de buis van het zadel en maakt u de buisknop weer vast. **Schuif de buis van het zadel wat naar boven of naar beneden om ervoor te zorgen dat de buisknop in een van de afstelgaten is gestoken.**



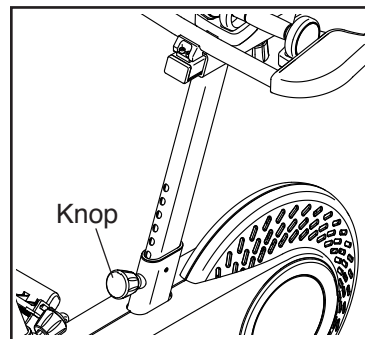
De Drager van het Zadel Afstellen

Om de hoogte van de drager van het zadel af te stellen trekt u aan de knop van het zadel, beweegt u de drager van het zadel omhoog of omlaag, laat u de knop van het zadel los in een afstelgat in de drager van het zadel en maakt u de knop van het zadel weer vast.



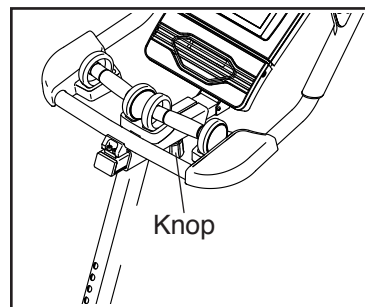
De Buis van het Handvat Afstellen

Om de hoogte van de buis van het handvat af te stellen trekt u aan de buisknop, beweegt u de buis van het handvat omhoog of omlaag, laat u de buisknop los in een afstelgat in de buis van het handvat en maakt u de buisknop weer vast. **Schuif de buis van het zadel wat naar boven of naar beneden om ervoor te zorgen dat de buisknop in een van de afstelgaten is gestoken.**



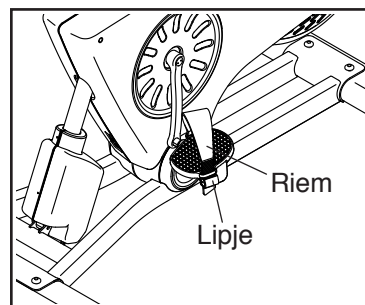
De Drager van het Handvat Afstellen

Om de stand van de drager van het handvat aan te passen, draait u de knop van het zadel los, beweegt u de drager van het handvat naar voren of naar achteren en draait u de knop van het zadel weer stevig vast.



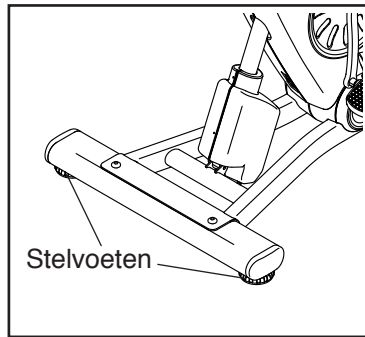
DE PEDAALRIEMEN GEBRUIKEN

Trek de uiteinden van de riemen omlaag om de riemen vast te maken. Druk op de lipjes op de pedalen en trek de riemen omhoog om de riemen los te maken.



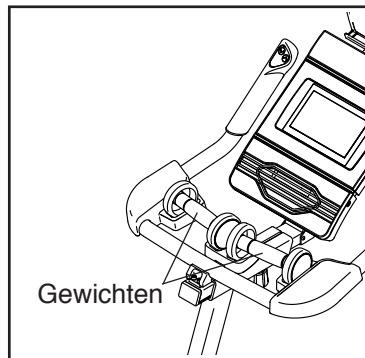
DE TRAININGSFIETS WATERPAS STELLEN

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



DE HANDGEWICHTEN GEBRUIKEN GEBRUIKEN

Om oefeningen voor uw bovenlichaam toe te voegen aan uw oefeningen, gebruikt u de handgewichten terwijl u fietst. Als u de handgewichten niet gebruikt, kunt u ze bewaren op de hangewichtsteun.



DE TABLEHOUDER GEBRUIKEN

BELANGRIJK: De tablethouder is ontwikkeld om te gebruiken met de meest gebruikte formaten tablets. Plaats geen ander elektronisch apparaat of object in de tablethouder.

Plaats de onderste rand van de tablet in de houder om een tablet in de tablethouder te steken. Trek vervolgens het lipje over de bovenrand van de tablet. **Zorg ervoor dat de tablet stevig vastzit in de tablethouder.** Draai de tablethouder in de gewenste hoek. Doe deze handelingen in omgekeerde volgorde om de tablet uit de tablethouder te halen.

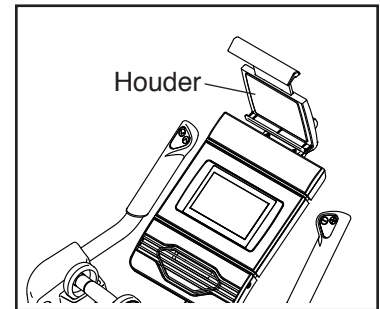
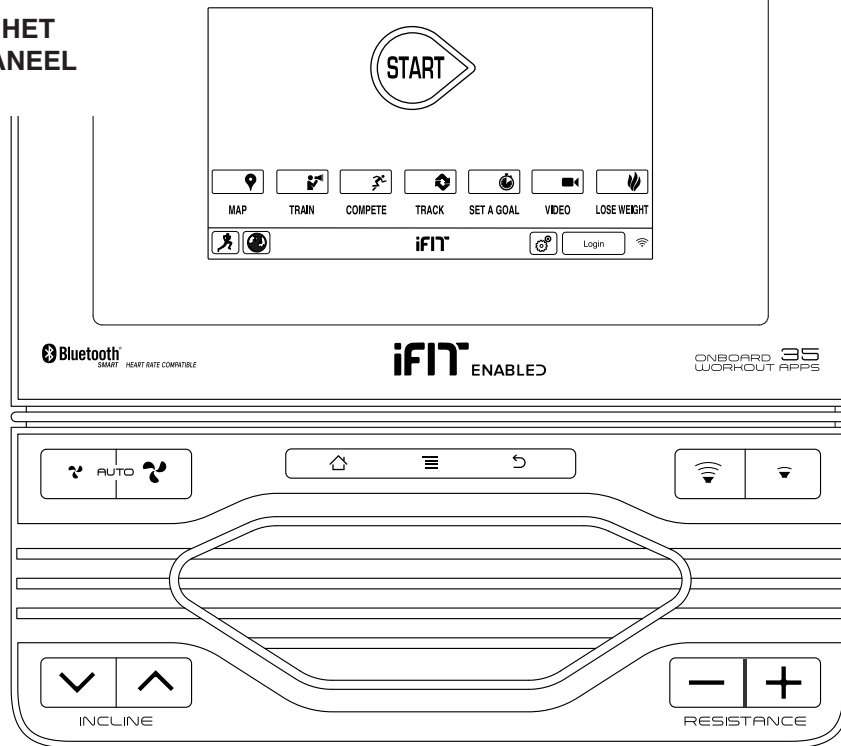


DIAGRAM VAN HET BEDIENINGSPANEEL



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:



Ga overal ter wereld trainen met instelbare 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 calorie-, tijd-, afstands-, of wattdoelen in voor uw oefeningen.



Bekijk high-definition video's met gesimuleerde oefeningen.



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 trappers en de hellingsgraad van het onderstel met een druk op de knop wijzigen in de handmatige instelling van het bedieningspaneel.

Het bedieningspaneel toont doorlopende oefeningfeedback tijdens het oefenen, inclusief feedback over watt en ritme.

Tijdens uw oefening kunt u op elk moment intervallen gebruiken om uw prestaties voor korte tijdsperiodes te meten. Het bedieningspaneel registreert en toont uw resultaten voor elke interval.

U kunt ook uw hartslag meten met een optionele hartslagmonitor. **Zie bladzijde 31 voor informatie over het kopen van een borstkas hartslagmonitor.**

Daarnaast biedt het bedieningspaneel een reeks vooraf ingestelde oefeningen en verschillende iFit demo-oefeningen. Elke oefening regelt automatisch de weerstand van de pedalen en de helling van het onderstel en vraagt deze u uw trapsnelheid te variëren. Is deze u begeleidt door een effectieve oefeningssessie. U kunt ook een op u afgestemd oefeningendoel instellen met de vooraf ingesteld doel-oefening.

Het bedieningspaneel heeft ook nieuwe iFit-technologie zodat het bedieningspaneel kan communiceren met uw draadloze netwerk. Met de iFit-technologie, kunt u persoonlijke oefeningen downloaden, eigen oefeningen creëren, uw oefeningsresultaten bijhouden en toegang krijgen tot andere functies. **Zie www.iFit.com voor aanvullende informatie.**

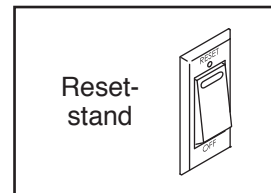
U kunt tevens surfen op het internet of naar uw favoriete oefeningmuziek of audioboek luisteren via het geluidssysteem van het bedieningspaneel terwijl u oefeningen doet.

Om het apparaat aan te zetten, zie deze bladzijde. Voor meer informatie over het gebruik van het tip-toetsscherm, zie bladzijde 19. Voor het instellen van het bedieningspaneel, zie bladzijde 19.

HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN

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

Steek het stroomsnoer in het stopcontact (zie HOE DE SNOER IN STOP-CONTACT TE STEKEN op bladzijde 14). Zoek vervolgens naar de stroomschakelaar op het onderstel bij het stroomsnoer. Druk de stroomschakelaar in de reset-stand.



Het display gaat dan aan en het bedieningspaneel is klaar voor gebruik.

Let op: Wanneer u het apparaat voor de eerste keer aanzet, wordt het hellingsysteem mogelijk automatisch gekalibreerd. Tijdens het kalibreren, beweegt de trainingsfiets omhoog en omlaag. Wanneer de trainingsfiets stopt met bewegen, is het gekalibreerd.

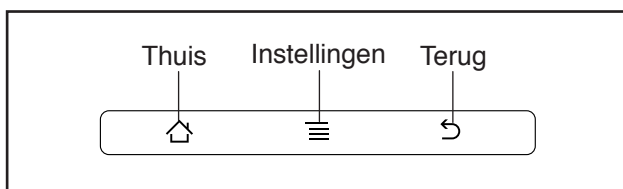
BELANGRIJK: Indien het hellingsysteem niet automatisch kalibreert, zie stap 4 op bladzijde 29 en kalibreert u het hellingsysteem handmatig.

BELANGRIJK: Het bedieningspaneel heeft een demo-instelling, die ontwikkeld is voor als de trainingsfiets in een winkel uitgestald wordt. Als de demo-instelling aan staat, gaat het bedieningspaneel niet uit en reset de display niet als u klaar bent met oefenen. Om de demo-modus uit te zetten zie stap 7 op bladzijde 27.

HET TIPTOETSSCHERM GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel bevat een tablet met een full-color tiptoetsscherm. De volgende informatie zorgt ervoor dat u bekend raakt met de geavanceerde technologie van de tablet:

- De functies van het bedieningspaneel werken op dezelfde wijze als andere tablets. U kunt met uw vinger schuiven of tikken op het scherm om bepaalde beelden op het scherm, zoals de displays in een oefening te bewegen. U kunt echter niet in- of uitzoomen door met uw vinger over het scherm te schuiven.
- Om informatie in een tekstvak te typen, drukt u eerst op het tekstvak om het toetsenbord te kunnen zien. Om nummers of andere tekens op het toetsenbord te gebruiken, drukt u op de toets ?123. Om meer tekens te zien, drukt u op de Alt-toets. Druk opnieuw op de Alt-toets om terug te gaan naar het nummertoeetsenbord. Om terug te keren naar het lettertoetsenbord, raakt u de toets ABC aan. Om een teken met een hoofdletter te gebruiken, raakt u de toets aan met de pijl omhoog. Om meerdere tekens met een hoofdletter te gebruiken, raakt u de pijltoets opnieuw aan. Om terug te keren naar het lettertoetsenbord, raakt u de pijltoets een derde keer aan. Om het laatste teken te wissen, raakt u de toets aan met de pijl terug en een X.
- Gebruik deze toetsen op het bedieningspaneel om op de tablet te navigeren. Druk dan op de thuis-toets om terug te keren naar het hoofdmenu. Druk op de instellingen-toets om de hoofdinstantellingenmenu te gaan (zie bladzijde 26). Druk op de terug-toets om terug te gaan naar het vorige scherm.



HET BEDIENINGSPANEEL INSTELLEN

Voordat u de trainingsfiets voor de eerste keer kunt gebruiken, dient u het bedieningspaneel in te stellen met onderstaande stappen.

1. Maak verbinding met een draadloos netwerk.

Let op: U moet op een draadloos netwerk aangesloten zijn, om toegang tot internet te krijgen, om iFit-oefeningen te downloaden, en om andere functies van het bedieningspaneel te gebruiken. Zie DE

DRAADLOZE NETWERKMODUS GEBRUIKEN op bladzijde 30, om het bedieningspaneel aan te sluiten op uw draadloze netwerk.

2. Controleer voor firmware updates.

Bekijk eerst stap 1 op bladzijde 26 en stap 2 op bladzijde 28 en selecteer de onderhoudsmodus. Zie dan stap 3 op bladzijde 28 en controleer voor firmware updates.

3. Het hellingsysteem kalibreren.

Bekijk eerst stap 1 op bladzijde 26 en stap 2 op bladzijde 28 en selecteer de onderhoudsmodus. Zie dan stap 4 op bladzijde 29 en kalibreer het hellingsysteem van de trainingsfiets.

4. Creëer een iFit-account.

Open op uw computer, smartphone, tablet, of ander internetgeschikt apparaat een internet browser en ga naar www.iFit.com. Volg dan de informatie op de website om u te registreren voor uw iFit-lidmaatschap. Indien u een activeringscode heeft, selecteert u de code-activeringsoptie.

Het bedieningspaneel is nu klaar zodat u met oefenen kunt beginnen. De volgende bladzijden geven uitleg over de verschillende oefeningen en andere functies die het bedieningspaneel biedt.

Voor gebruik van de handmatige modus, zie bladzijde 20. **Voor gebruik van een vooraf ingestelde oefening**, zie bladzijde 22. **Voor gebruik van een oefening met een vooraf ingesteld doel**, zie bladzijde 24. **Voor gebruik van een iFit-oefening**, zie bladzijde 25.

Voor gebruik van de instellingenmodus van het apparaat, zie bladzijde 26. **Voor gebruik van de onderhoudsmodus**, zie bladzijde 28. **Voor gebruik van de draadloze netwerkmodus**, zie bladzijde 30. **Voor gebruik van het geluidssysteem**, zie bladzijde 31. **Voor gebruik van de internet browser**, zie bladzijde 31.

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

Het bedieningspaneel kan de snelheid en de afstand in kilometers of mijlen weergeven. Om te zien welk meetsysteem is gekozen, zie stap 14 op bladzijde 28. Om het eenvoudig te houden, verwijzen alle instructies in deze paragraaf naar mijlen.

HOE DE HANDMATIGE INSTELLING TE GEBRUIKEN

1. Druk op het scherm of begin met fietsen om het bedieningspaneel te activeren.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 18.

2. Kies het hoofdmenu.

Wanneer u het apparaat aan zet, zal het hoofdmenu verschijnen nadat het bedieningspaneel is opgestart.

Raak de toets home aan onderaan op het scherm om te allen tijde terug te keren naar het hoofdmenu.

Druk op de toets Start om met de handmatige oefening te starten.

3. Verander desgewenst de weerstand van de pedalen.

U kunt de weerstand van de pedalen tijdens het trappen aanpassen. Druk om het weerstandsniveau te wijzigen, op de toename- of afname-toetsen Resistance (weerstand) op het bedieningspaneel of druk op de toename- of afname-toetsen Resist (weerstand) op het rechter handvat.

Let op: Als u een toets hebt ingedrukt, zal het een tijdje duren voordat de pedalen het gewenste weerstandsniveau hebben bereikt.

4. De helling van het onderstel veranderen zoals gewenst.

U kunt de helling van het onderstel tijdens het trappen aanpassen. Druk om het hellingsniveau te wijzigen, op de toename- of afname-toetsen Incline (helling) op het bedieningspaneel of druk op de toename- of afname-toetsen Incline op het linker handvat.

Let op: Als u op een toets drukt, dan zal het eventjes duren voordat het onderstel het gewenste hellingsniveau bereikt. U hoort de hellingmotor terwijl de helling wijzigt. Dit is normaal.

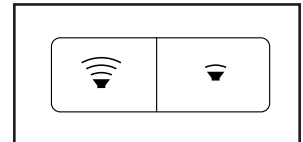
OPGELET: De trainingsfiets kan een breed scala aan hellingsniveaus doorlopen. Houd de handvaten vast en wees erop voorbereid dat de trainingsfiets beweegt als u van helling wisselt.

5. Controleer uw voortgang.

Het bedieningspaneel biedt verschillende display-opties. De gekozen display mode zal aangeven welke informatie wordt weergegeven.

Tik op of schuif over het scherm om de gewenste displaymodus te kiezen. U kunt ook de rode velden op het scherm aanraken om aanvullende oefening-informatie te bekijken.

Indien gewenst kunt ook de volume bijstellen door op de toename- of afname-toetsen Volume op het bedieningspaneel te drukken.



Om de oefening te pauzeren, stopt u met fietsen of drukt u op de terug- of thuis-toets onderaan het scherm. Om verder te gaan met de oefening drukt u op de toets Resume (hervatten). Om de oefeningssessie te stoppen, drukt u lichtjes op de toets End Workout (oefening beëindigen).

Indien u drukt op de toets End Workout, verschijnt een samenvatting van de oefening op het scherm. Druk op de toets Finish (beëindigen) om terug te keren naar het hoofdscherm als u het oefening-overzicht hebt bekeken. U kunt ook uw resultaten bewaren of publiceren met een van de opties op het scherm.

6. Gebruik desgewenst intervals.

Tijdens een oefening kunt u het scherm met intervals gebruiken om uw prestaties voor korte tijdsperiodes te meten. Tik op of schuif over het scherm om het gewenste interval scherm te kiezen.

Druk op de toets Start om met een interval te beginnen. Om de huidige interval te stoppen, drukt u lichtjes op de toets Lap (ronde). U kunt zoveel intervallen aan uw oefening toevoegen als gewenst.

Het bedieningspaneel registreert gegevens voor elke interval die u op elk moment tijdens de oefening kunt bekijken. Het interval scherm toont een lijst met geregistreerde intervallen. Blader op het scherm naar beneden om de gegevens van de gewenste interval te zien.

7. Draag desgewenst een hartslagmonitor en meet uw hartslag.

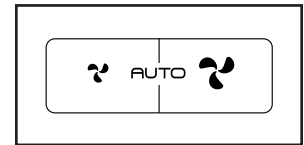
U kunt een optionele hartslagmonitor dragen om uw hartslag te meten. Voor meer informatie over de optionele hartslagmonitor, zie bladzijde 31. Let op: Het bedieningspaneel is compatibel met BLUETOOTH® Smart hartslagmonitoren.

Als uw hartslag wordt gedetecteerd, zal uw hartslag worden getoond op het display op het scherm.

8. Zet de ventilator indien gewenst aan.

De ventilator heeft meerdere snelheidsinstellingen en een stand automatisch.

Als de automatische modus is geselecteerd zal de snelheid van de ventilator automatisch verhogen of verlagen als de uw trapsnelheid en/of uw vermogen in watt toeneemt of afneemt. Druk herhaaldelijk op de toename- en afnametoetsen van de ventilator om een ventilatorsnelheid te kiezen of om de ventilator uit te zetten.



Let op: Als de pedalen gedurende enige tijd niet bewegen als het hoofdmenu is geselecteerd, gaat de ventilator automatisch uit.

9. Trek de stekker uit het stopcontact wanneer u klaar bent met oefenen.

Druk de stroomschakelaar in de stand Off (uit) en trek de stekker uit wanneer u met oefenen klaar bent. **BELANGRIJK: Als u dit niet doet, kunnen de elektrische onderdelen van de trainingsfiets voortijdig slijten.**

EEN VOORAF INGESTELDE OEFENING GEBRUIKEN

1. Druk op het scherm of begin met fietsen om het bedieningspaneel te activeren.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 18.

2. Kies het hoofdmenu.

Zie stap 2 op bladzijde 20.

3. Kies een vooraf ingestelde oefening.

Om een vooraf ingestelde oefening te kiezen, drukt u eerst op het fietserkje onderaan het scherm. Het oefeningenmenu zal op het scherm verschijnen.

Selecteer de gewenste oefeningencategorie uit het oefeningenmenu en selecteer de gewenste oefening. Let op: Het kan nodig zijn om het scherm naar beneden te bladeren om alle menu-opties te zien.

Het scherm toont ook de naam, geschatte duur en de afstand van de oefening. Het scherm toont ook het geschatte aantal calorieën dat u tijdens de oefening zal verbranden en een kaart van de oefening. Let op: U kunt mogelijk andere variabelen kiezen voor de oefening op dit scherm.

4. Start de oefening.

Druk op de toets Start Workout (oefening starten) om de oefening te laten beginnen.

De oefening kan een warm-up segment hebben. Druk op de toets Skip (overslaan) om het warm-up segment over te slaan. Om de warm-up segmentopties voor de trainingsfiets te selecteren, zie stap 15 op bladzijde 28.

Elke oefening is in onderdelen ingedeeld. Voor elk segment is één weerstand-, één hellingsniveau en één doeltimoniveau (snelheid) geprogrammeerd.

Tijdens de oefening, worden uw profielen weergegeven zodat u uw vorderingen kunt volgen. Tik of schuif op het scherm om uw profielen te bekijken.

Tijdens sommige oefeningen toont het scherm een kaart van de route en een markering die uw voortgang weergeeft. Druk op de toetsen op het scherm om de gewenste mapopties te selecteren.

Houd uw stapssnelheid tijdens het oefenen dichtbij het doelritme voor het huidige segment. De doelzonemeter zal u vertellen dat u sneller, langzamer of gelijk moet blijven trappen. Tik of schuif op het scherm om de doelzonemeter te bekijken. Let op: Het doelritme wordt weergegeven in toeren per minuut (tpm).

BELANGRIJK: Het doelritme is uitsluitend bedoeld om u te motiveren. Uw feitelijke staptempo kan langzamer zijn dan het doelritme. Zorg ervoor dat u op een tempo fietst dat aangenaam voor u is.

Als het weerstandsniveau en/of het hellingsniveau voor het huidige segment te hoog of te laag is, kunt u de instellingen handmatig wijzigen door op de toetsen Resistance (weerstand) of Incline (helling) te drukken. **Indien u drukt op de toets Resistance**, kunt u handmatig de weerstand instellen (zie stap 3 op bladzijde 20). **Als u op een Incline toets**, drukt, kunt u handmatig de hellingniveau regelen (zie stap 4 op bladzijde 20). **Om terug te keren naar de geprogrammeerde weerstand/hellinginstellingen van de oefening**, raakt u de toets Follow Workout (oefening volgen) aan.

Let op: Het 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. Bovendien zal een handmatige aanpassing van het weerstands- of hellingniveau, invloed hebben op het aantal calorieën dat u zult verbranden.

Om de oefening te pauzeren, drukt u op de terug- of thuis-toets onderaan het scherm. Om verder te gaan met de oefening drukt u op de toets Resume (hervatten). Om de oefening te stoppen, drukt u lichtjes op de toets End Workout (oefening beëindigen).

De oefening gaat zo verder tot het laatste onderdeel is uitgevoerd. Een samenvatting van de oefening zal dan op het scherm verschijnen. Druk lichtjes op de toets Finish (beëindigen) om terug te keren naar het hoofdscherm als u het oefening-overzicht hebt bekeken. U kunt ook uw resultaten bewaren of publiceren met een van de opties op het scherm.

5. Controleer uw voortgang.

Zie stap 5 op bladzijde 20.

6. Gebruik desgewenst intervallen.

Zie stap 6 op bladzijde 21.

7. Draag desgewenst een hartslagmonitor en meet uw hartslag.

Zie stap 7 op bladzijde 21.

8. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 8 op bladzijde 21.

9. Trek de stekker uit het stopcontact wanneer u klaar bent met oefenen.

Zie stap 9 op bladzijde 21.

EEN VOORAF INGESTELDE DOELOEFENING GEBRUIKEN

1. Druk op het scherm of begin met fietsen om het bedieningspaneel te activeren.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 18.

2. Kies het hoofdmenu.

Zie stap 2 op bladzijde 20.

3. Selecteer een ingesteld doelloefening.

Voor het selecteren van een oefening met een ingesteld doel, drukt u lichtjes op de toets Set A Goal (ingesteld doel) op het scherm.

Om een aangepast doel voor uw oefening in te stellen, drukt u op de toets voor het gewenste doel. Druk vervolgens lichtjes op de toename-toets en afname-toets op het scherm om uw doel en andere variabelen voor de oefening te selecteren. Het scherm zal de duur en de afstand van de oefening en het geschatte aantal calorieën dat u tijdens de oefening zult verbranden aangeven.

4. Start de oefening.

De oefening kan een warm-up segment hebben. Druk op de toets Skip (overslaan) om het warm-up segment over te slaan. Om de warm-up segmentopties voor de trainingsfiets te selecteren, zie stap 15 op bladzijde 28.

Druk op de toets Start om met de oefening te starten.

De oefening werkt op dezelfde wijze als de handmatige modus (zie bladzijde 20).

Houd uw stapssnelheid tijdens het oefenen dichtbij het doelritme voor het huidige segment. De doelzonemeter zal u vertellen dat u sneller, langzamer of gelijk moet blijven trappen. Tik of schuif op het scherm om de doelzonemeter te bekijken. Let op: Het doelritme wordt weergegeven in toeren per minuut (tpm).

BELANGRIJK: Het doelritme is uitsluitend bedoeld om u te motiveren. Uw feitelijke staptempo kan langzamer zijn dan het doelritme. Zorg ervoor dat u op een tempo fietst dat aangenaam voor u is.

Als het weerstandsniveau en/of het hellingsniveau voor het huidige segment te hoog of te laag is, kunt u de instellingen handmatig wijzigen door op de toetsen Resistance (weerstand) of Incline (helling) te drukken. **Indien u drukt op de toets Resistance**, kunt u handmatig de weerstand instellen (zie stap 3 op bladzijde 20). **Als u op een Incline toets**, drukt, kunt u handmatig de hellingniveau regelen (zie stap 4 op bladzijde 20). **Om terug te keren naar de geprogrammeerde weerstand/hellinginstellingen van de oefening**, raakt u de toets Follow Workout (oefening volgen) aan.

Let op: Het 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. Bovendien zal een handmatige aanpassing van het weerstands- of hellingsniveau, invloed hebben op het aantal calorieën dat u zult verbranden.

De oefening duurt zolang tot u uw ingestelde doel bereikt. Er zal een samenvatting van de oefening op het scherm verschijnen. Druk lichtjes op de toets Finish (beëindigen) om terug te keren naar het hoofdscherm als u het oefeningoverzicht hebt bekeken. U kunt ook uw resultaten bewaren of publiceren met een van de opties op het scherm.

5. Controleer uw voortgang.

Zie stap 5 op bladzijde 20.

6. Gebruik desgewenst intervallen.

Zie stap 6 op bladzijde 21.

7. Draag desgewenst een hartslagmonitor en meet uw hartslag.

Zie stap 7 op bladzijde 21.

8. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 8 op bladzijde 21.

9. Trek de stekker uit het stopcontact wanneer u klaar bent met oefenen.

Zie stap 9 op bladzijde 21.

EEN IFIT-OEFENING GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel heeft toegang nodig tot een draadloos netwerk (zie DE DRAADLOZE NETWERK-MODUS GEBRUIKEN op bladzijde 30) om een iFit-oefening te gebruiken. Een iFit-account is ook vereist.

1. Voeg oefeningen toe aan uw schema op iFit.com.

Open een internetbrowser op uw computer, smartphone, tablet of ander apparaat, ga naar www.iFit.com, en log in op uw iFit-account.

Ga vervolgens naar Menu > Library (bibliotheek) op de website. Bekijk de oefening-programma's in de bibliotheek en volg de gewenste oefeningen.

Ga vervolgens naar Menu > Schedule (schema) om uw schema te bekijken. Alle gekozen oefeningen zullen dan op uw schema verschijnen. U kunt dan desgewenst uw oefeningen op uw schema rangschikken of verwijderen.

Neem wat tijd om de iFit.com website te bekijken voordat u uitlogt.

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

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 18.

3. Kies het hoofdmenu.

Zie stap 2 op bladzijde 20.

4. Log in op uw iFit-account.

Raak, indien u dat nog niet heeft gedaan de toets Login (inloggen) aan om in te loggen op uw iFit-account. Vul uw iFit.com gebruikersnaam en wachtwoord in en druk op de inlogtoets.

Om van gebruiker te wisselen binnen uw iFit-account, drukt u op de gebruiker-toets onderaan het scherm. Indien uw iFit-account meerdere gebruikers heeft, verschijnt er een lijst met gebruikers. Druk op de naam van de gewenste gebruiker.

5. Kies een iFit-oefening.

BELANGRIJK: Voordat u iFit-oefeningen kunt downloaden, moet u ze toevoegen aan uw schema op iFit.com (zie stap 1).

Om een iFit-oefening te downloaden van iFit.com naar het bedieningspaneel, drukt u op de toets Map (kaart), Train (oefenen), Video, of Lose Wt. (afvallen) . De volgende oefening van dat type in uw schema zal dan gedownload worden. Let op: U heeft mogelijk toegang tot demo-oefeningen via deze toetsen, zelfs als u niet inlogt op uw iFit-account.

Om aan een race deel te nemen die u al eerder gekozen heeft op iFit.com, drukt u op de toets Compete (competitie). **Om uw oefeninggeschiedenis te zien**, drukt u op de toets Track (route). **Om een oefening met een ingesteld doel te kiezen**, raakt u de toets Set A Goal (ingesteld doel) aan (zie bladzijde 24).

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

Wanneer u een iFit-oefening selecteert toont het scherm de naam en de geschatte duur van de oefening. Het scherm geeft bij benadering ook het aantal calorieën dat u zult verbranden tijdens de oefening.

De display zal, als de iFit-oefening een race of uitdaging is, aftellen totdat de race begint.

6. Start de oefening.

Zie stap 4 op bladzijde 22. Tijdens sommige oefeningen zal een audio coach u begeleiden tijdens de oefening.

7. Controleer uw voortgang.

Zie stap 5 op bladzijde 20. De display toont ook een kaart van de route en een marker geeft uw voortgang aan. Druk op de toetsen op het scherm om de gewenste kaartopties te selecteren.

Tijdens een race of uitdaging, toont het scherm uw positie in de race ten opzichte van de andere deelnemers.

8. Gebruik desgewenst intervallen.

Zie stap 6 op bladzijde 21.

9. Draag desgewenst een hartslagmonitor en meet uw hartslag.

Zie stap 7 op bladzijde 21.

10. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 8 op bladzijde 21.

11. Trek de stekker uit het stopcontact wanneer u klaar bent met oefenen.

Zie stap 9 op bladzijde 21.

Ga u www.iFit.com voor meer informatie over iFit mogelijkheden.

DE STAND APPARATUURINSTELLINGEN GEBRUIKEN

BELANGRIJK: Een aantal van de beschreven functies is mogelijk niet ingeschakeld. Soms kan een firmware update ertoe leiden dat uw bedieningspaneel iets anders functioneert.

1. Selecteer het hoofdmenu van de instellingen.

Zet het bedieningspaneel aan en selecteer het hoofdmenu (zie stappen 1 en 2 op bladzijde 20). Druk dan op de toets met de toestellen onderaan het scherm om het hoofdmenu van de instellingen te selecteren.

Let op: U kunt ook op de instellingentoets op het bedieningspaneel drukken voor toegang tot het hoofdmenu van de instellingen.

2. Selecteer de stand apparatuurinstellingen.

Druk in het hoofdmenu van de instellingen, op de toets Equipment Settings (apparatuurinstellingen) aan.

Let op: Het kan nodig zijn om het scherm naar beneden te bladeren om alle menu-opties te zien.

3. De functie automatisch opnieuw inloggen in- of uitschakelen.

Schakel deze functie in als u wilt dat uw bedieningspaneel automatisch inlogt op uw iFit account wanneer u het apparaat aanzet. Let op: Deze functie wordt alleen aanbevolen voor privé-eigenaren van de trainingsfiets.

Voor het in- of uitschakelen van de functie voor automatisch opnieuw inloggen, drukt u eerst op de toets Auto Relogin (automatisch opnieuw inloggen). Druk vervolgens op het keuzevakje Enable (inschakelen) of Disable (uitschakelen). Druk daarna lichtjes op de terug-toets op het scherm.

4. Automatische bedieningspaneel-updates in- of uitschakelen.

Voor het in- of uitschakelen van automatische bedieningspaneel-updates, drukt u eerst op de toets Auto Update (automatisch updaten). Druk vervolgens op het keuzevakje Enable (inschakelen) of Disable (uitschakelen). Druk daarna lichtjes op de terug-toets op het scherm.

Let op: Voor het selecteren van een tijd voor automatische bedieningspaneel-updates, zie stap 13.

5. Schakel de internetbrowser in of uit.

Voor het in- of uitschakelen van de internetbrowser, drukt u eerst op de toets Browser. Druk vervolgens op het keuzevakje Enable (inschakelen) of Disable (uitschakelen). Druk daarna lichtjes op de terug-toets op het scherm.

6. Stel een tijd in voor de ritme-timeout.

Het bedieningspaneel heeft een automatische ritme-timeoutfunctie; als er geen toetsen worden aangeraakt of ingedrukt en de pedalen niet bewegen voor een bepaalde ingestelde tijd, dan zal het bedieningspaneel u berichten om door te gaan met de oefening of deze te beëindigen.

Om de hoeveelheid tijd te selecteren die het bedieningspaneel moet wachten voordat het een bericht geeft om te stoppen of door te gaan met de oefening, drukt u op de toets Cadence Timeout (ritme-timeout) en drukt u op de gewenste tijd. Druk daarna lichtjes op de terug-toets op het scherm.

7. De display demo-instelling aan of uitzetten.

Het bedieningspaneel heeft een demo-instelling, die ontwikkeld is voor als de trainingsfiets in een winkel uitgesteld wordt. Terwijl de demo-instelling aangezet wordt zal het scherm een demo presentatie laten zien.

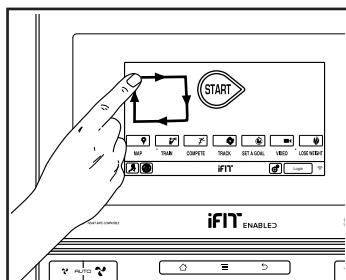
Om de display demo-instelling aan of uit te zetten, drukt u eerst lichtjes op de toets Demo Mode (demo-instelling). Druk vervolgens op het keuzevakje On (aan) of Off (uit). Druk daarna lichtjes op de terug-toets op het scherm.

8. De versnellingentoets verbergen/tonen.

Het bedieningspaneel heeft een functie om de versnellingentoets te tonen/verbergen om te voorkomen dat onbevoegde gebruikers aan het hoofdmenu voor de instellingen komen.

Om de versnellingentoets te tonen/verbergen, drukt u op de toets Hide Settings (instellingen verbergen) en selecteert u het gewenste keuzevakje. Volg vervolgens de richtlijnen op het scherm.

BELANGRIJK:
Voor toegang tot het hoofdmenu van de instellingen als de versnellingentoets is verborgen,



tekent u een vierkant naar rechts op het scherm.

9. Selecteer een taal.

Raak, om een taal te kiezen, de Language (taal) toets aan en kies de gewenste taal. Volg vervolgens de richtlijnen op het scherm.

10. Schakel het wachtwoord in of uit.

Het bedieningspaneel heeft een kinderveiligheids-inlogcode ontworpen om onbevoegde gebruik van de trainingsfiets te voorkomen.

Om een inlogcode in- of uit te schakelen, drukt u op de toets Passcode (inlogcode). Druk lichtjes op het keuzevakje Enable (inschakelen) om een inlogcode in te schakelen. Voer dan een 4-cijferige inlogcode in naar keuze. Druk op de toets Save (opslaan) om deze inlogcode op te slaan. Druk op de toets Cancel (annuleren) om terug te keren naar de stand apparatuurinstellingen zonder een inlogcode te gebruiken. Druk op het keuzevakje Disable (uitschakelen) om de inlogcode uit te schakelen. Druk daarna lichtjes op de terug-toets op het scherm.

Let op: Indien een inlogcode is uitgeschakeld, zal het bedieningspaneel regelmatig om een inlogcode vragen. Het bedieningspaneel blijftvergrendeld tot de juiste inlogcode wordt ingevoerd.
BELANGRIJK: Als u uw inlogcode vergeet, dient u de volgende master inlogcode in te vullen om het bedieningspaneel te ontgrendelen: 1985.

11. Straatzicht in- of uitschakelen.

Tijdens sommige oefeningen kan het scherm een kaart weergeven. Voor het in- of uitschakelen van straatzicht, drukt u eerst op de toets Street View (straatzicht). Druk vervolgens op het keuzevakje Enable (inschakelen) of Disable (uitschakelen). Druk daarna lichtjes op de terug-toets op het scherm.

12. Selecteer een tijdzone.

Raak, om een tijd te kiezen, de Timzone (tijdzone) toets aan en kies de gewenste tijdzone. Druk daarna lichtjes op de terug-toets op het scherm.

13. Selecteer een updatetijd.

Druk op de toets Update Time (tijd bijwerken) en selecteer de gewenste tijd om een tijd voor de automatische update van het bedieningspaneel te selecteren. Druk daarna lichtjes op de terug-toets op het scherm.

Wanneer u een bijwerktijd selecteert, dient u ook automatische bedieningspaneelupdates inschakelen (zie step 4).

BELANGRIJK: U dient nog steeds het stroomsnoer uit het stopcontact te halen na gebruik van uw trainingsfiets. Stel de tijd voor een update in op een tijdstip dat u normaal gesproken de trainingsfiets gebruikt en u de stekker, na een update, eruit kunt trekken.

14. Selecteer de meeteenheid.

Druk lichtjes op de toets US/Metric (VS/Metrisch) om de geselecteerde meeteenheid te bekijken. Druk vervolgens op het vakje voor de gewenste meeteenheid. Druk daarna lichtjes op de terug-toets op het scherm.

15. Selecteer een warm-up segmentoptie.

Wanneer u een oefening selecteert kan er een warm-up segment zijn voordat u met de oefening begint. Voor het selecteren van een tijd voor het warm-up segment of voor het uitschakelen van het warm-up segment, drukt u op de toets Warm Up Time (warm-up tijd) en selecteert u de gewenste optie. Druk daarna lichtjes op de terug-toets op het scherm.

16. Verlaat de stand apparatuurinstellingen.

Druk op de terug-toets op het scherm om de stand apparatuurinstellingen te verlaten.

DE ONDERHOUDSMODUS GEBRUIKEN

BELANGRIJK: Een aantal van de beschreven functies is mogelijk niet ingeschakeld. Soms kan een firmware update ertoe leiden dat uw bedieningspaneel iets anders functioneert.

1. Selecteer het hoofdmenu van de instellingen.

Zie stap 1 op bladzijde 26.

2. Kies de onderhoudsmodus.

In het hoofdmenu van de instellingen, drukt u lichtjes op de toets Maintenance (onderhoud) om naar de onderhoudsmodus te gaan.

Het hoofdscherm van de onderhoudsmodus toont informatie over het bedieningspaneel en het draadloze netwerk.

3. Werk de firmware van het bedieningspaneel bij.

Controleer voor de beste resultaten regelmatig op firmware updates.

Druk lichtjes op de toets Firmware Update voor firmware updates met gebruik van uw draadloze netwerk. De update begint automatisch. Let op: Als er geen firmware updates beschikbaar zijn, drukt u op de terug-toets op het scherm.

BELANGRIJK: Om schade aan de trainingsfiets te vermijden dient u het apparaat niet uit te zetten totdat de firmware is bijgewerkt.

Het scherm toont de voortgang van de update. Als de update is voltooid, gaat de trainingsfiets uit en weer aan. Als dat niet gebeurt, drukt u de stroomschakelaar in de stand Off (uit). Wacht enkele seconden en zet de stroomschakelaar in de resetstand. Let op: het kan een paar minuten duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.

Let op: Soms kan een firmware update ertoe leiden dat uw bedieningspaneel iets anders functioneert. Deze updates worden altijd zo ontwikkeld om uw oefeningervaring te verbeteren.

4. Het hellingsysteem van de trainingsfiets kalibreren.

Druk lichtjes op de toets Calibrate Incline (helling kalibreren). Druk vervolgens zachtjes op de toets Begin (beginnen) om het hellingsysteem te kalibreren.

De trainingsfiets stijgt automatisch naar de maximale hellingstand, daalt naar de minimale hellingstand en keert dan terug naar de uitgangstand. Hierdoor wordt het hellingsysteem gekalibreerd.

BELANGRIJK: Houd huisdieren, voeten en andere voorwerpen uit de buurt van de trainingsfiets als u het hellingsysteem kalibreert.

Als het hellingsysteem is gekalibreerd drukt u lichtjes op de terug-toets.

5. Machine-informatie bekijken.

Druk lichtjes op de toets Machine info om informatie te zien over uw trainingsfiets. Druk daarna lichtjes op de terug-toets op het scherm als u de informatie hebt gezien.

6. Sleutelcodes vinden.

Deze optie is bedoeld om te worden gebruikt door onderhoudsspecialisten om te onderzoeken of een bepaalde toets goed werkt.

7. Verlaat de onderhoudsmodus.

Druk op de terug-toets op het scherm om de onderhoudsmodus te verlaten.

DE DRAADLOZE NETWERKMODUS GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel bevat een draadloze netwerkmodus waarmee u een draadloze netwerkverbinding kunt instellen.

Let op: U hebt ook een eigen draadloos netwerk nodig, inclusief een 802.11b/g router met geactiveerde SSID broadcast (verborgen netwerken worden niet ondersteund).

1. Selecteer het hoofdmenu van de instellingen.

Zie stap 1 op bladzijde 26.

2. Selecteer de draadloze netwerkmodus.

In het hoofdmenu van de instellingen, drukt u lichtjes op de toets Network Setup (netwerk instellen) om naar de draadloze netwerkmodus te gaan.

Let op: U kunt ook drukken op de toets met het draadloos netwerk symbooltje onderaan het scherm om naar de draadloze netwerkmodus te gaan.

3. Wi-Fi inschakelen.

Zorg dat het vakje Wi-Fi is aangevinkt met een groen vinkje. Druk lichtjes één keer op de Wi-Fi menuoptie als dat niet het geval is, en wacht een paar seconden. Het bedieningspaneel zoekt naar beschikbare draadloze netwerken.

4. Een draadloze netwerkverbinding instellen en beheren.

Als Wi-Fi is ingeschakeld vertoont het scherm een lijst met beschikbare netwerken. Let op: Het kan een paar seconden duren voordat de lijst met draadloze netwerken verschijnt.

Zorg dat het keuzevakje op het Netwerknotiëtiemenu-optie een groen vinkje heeft om het bedieningspaneel in te lichten als een draadloos netwerk binnen het bereik is en beschikbaar.

Als een lijst met netwerken verschijnt, drukt u lichtjes op het gewenste netwerk. Let op: U dient uw netwerknaam te kennen (SSID). Als uw netwerk een wachtwoord heeft, dient u ook het wachtwoord te kennen.

Een informatievakje vraagt u of u verbinding wilt maken met het draadloze netwerk. Druk dan op de toets Connect (verbinden) om verbinding te maken met het netwerk of druk lichtjes op de toets Cancel (annuleren) om terug te keren naar de lijst met netwerken. Als het netwerk een wachtwoord heeft, drukt u lichtjes op het vakje voor het wachtwoord. Er zal een toetsenbord op het scherm verschijnen. Om het wachtwoord tijdens het typen te zien, dient u lichtjes te drukken op het keuzevakje Show Password (toon wachtwoord).

Voor gebruik van het toetsenbord, zie HET TIPTOETSSCHERM GEBRUIKEN op bladzijde 19.

De Wi-Fi menu optie informeert u wanneer het bedieningspaneel is aangesloten op uw draadloze netwerk.

Om het contact met een draadloos netwerk te verbreken, selecteert u het draadloze netwerk en drukt vervolgens op de toets Forget (vergeten).

Indien u problemen ervaart bij het verbinding maken met een gecodeerd netwerk, zorg er dan voor dat uw wachtwoord juist is. Let op: Wachtwoorden zijn hoofdlettergevoelig.

Let op: De iFit-modus ondersteunt onbeveiligde en beveiligde (WEP, WPA™ en WPA2™) codering. Een breedbandverbinding wordt aanbevolen, de werking hangt af van de verbindingssnelheid.

Let op: Indien u vragen heeft na het volgen van deze instructies, gaat u naar support.iFit.com voor hulp.

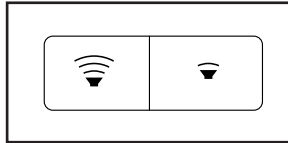
5. Verlaat de draadloze netwerkmodus.

Druk op de terug-toets op het scherm om de draadloos netwerkmodus te verlaten.

HOE HET GELUIDSSYSTEEM TE GEBRUIKEN

Om muziek of ingesproken boeken met de geluidsinstallatie van het bedieningspaneel te beluisteren, sluit u een 3,5 mm mannetje tot mannetje audiokabel (niet inbegrepen) in de aansluiting op het bedieningspaneel en uw persoonlijke audio-speler; **zorg ervoor dat de audiokabel goed aangesloten is. Let op: Ga naar uw plaatselijke elektronicawinkel om een audiokabel aan te schaffen.**

Druk dan op de play-toets van uw persoonlijke audio-speler. Pas het volumeniveau aan met de toename- en afname-toets Volume op het bedieningspaneel bij of met de volumeregelaar van uw persoonlijke audio-speler.



DE INTERNETBROWSER GEBRUIKEN

Let op: Om de browser te kunnen gebruiken dient u toegang te hebben tot een draadloos netwerk inclusief een (802.11b/g) draadloze router met geactiveerde SSID broadcast (verborgen netwerken worden niet ondersteund).

Om de internetbrowser te openen, drukt u op het toets met het wereldbolletje onderaan het scherm. Kies dan de gewenste website.

Druk op de toetsen Back (terug), Refresh (vernieuwen) en Forward (vooruit) op het scherm om te navigeren in de internet browser. Druk op de toets Return (terugkeren) op het scherm om de internet browser te verlaten.

Voor gebruik van het toetsenbord, zie HET TIPTOETSSCHERM GEBRUIKEN op bladzijde 19.

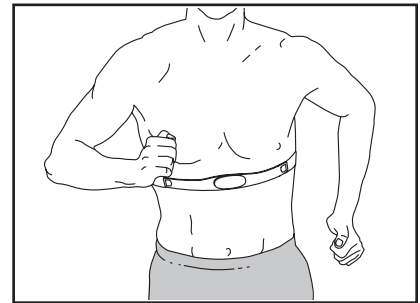
Voor het invoeren van een ander webadres in de URL-balk, schuift u eerst met uw vinger over het scherm omlaag om, indien nodig, de URL-balk te zien. Druk daarna lichtjes op de URL-balk, gebruik het toetsenbord voor het invoeren van het adres en druk vervolgens lichtjes op de toets Go (ga).

Let op: De helling-, versnelling- en volume-toetsen zullen nog steeds werken wanneer u de internetbrowser gebruikt, maar andere toetsen werken niet.

Let op: Indien u vragen heeft na het volgen van deze instructies, gaat u naar support.iFit.com voor hulp.

DE OPTIONELE HARTSLAGMONITOR

Of uw doel is om vet te verbranden of om uw cardiovasculair systeem te verbeteren, de sleutel tot het bereiken van de beste resultaten is het behouden van de juiste hartslagwaarde tijdens uw oefening. De optionele hartslagmonitor stelt u in staat om tijdens het oefenen voortdurend uw hartslag te meten, en dat zal u helpen om uw persoonlijke fitnessdoelen te behalen. **Voor aankoop van de optionele borstkas hartslagmonitor kijkt u op de voorkant van deze handleiding.**



Let op: Het bedieningspaneel is compatibel met alle BLUETOOTH® Smart hartslagmonitoren.

PROBLEMEN OPLOSSEN

DE TRAININGSFIETS ONDERHOUDEN

Regelmatig onderhoud is belangrijk voor optimale werking en vermindering van slijtage. Controleer steeds bij gebruik alle onderdelen van de trainingsfiets en draai ze goed vast. Vervang versleten onderdelen meteen.

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

DE SNELHEIDSSENSOR AFSTELLEN

Wanneer het bedieningspaneel gegevens niet nauwkeurig weergeeft, moet u de snelheidssensor afstellen.

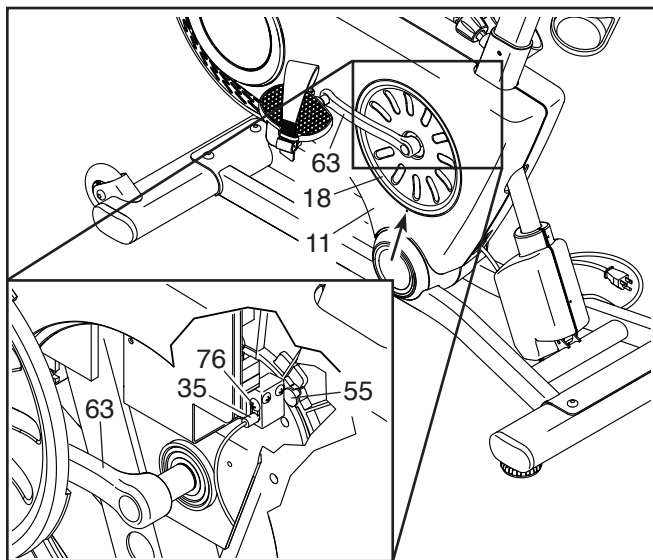
Trek de stekker uit het stopcontact voordat u de snelheidssensor afstelt.

Plaats vervolgens een standaard schroevendraaier onder de linker Schermstijf (18) op de locatie zoals aangegeven door de pijl en wrik de Schermstijf voorzichtig van het Linker Scherm (11). Plaats de Schermstijf voorzichtig over de Linker Crankarm (63) en we van de opening van het Linker Scherm.

Zie de tekening links. Zoek naar de Snelheidssensor (35). Draai aan de Linker Crankarm (63) totdat de Magneet (55) op gelijke hoogte komt met de Snelheidssensor. Maak vervolgens de M5 x 16mm Schroeven (76) **los**, schuif de Snelheidssensor iets dichterbij of verder af van de Magneet en maak de Schroef weer vast.

Steek vervolgens het stroomsnoer in het stopcontact en beweeg de Linker Crankarm (63) naar voren en naar achteren zodat de Magneet (55) herhaaldelijk voorbij de Snelheidssensor (35) komt.

Herhaal deze procedure tot het bedieningspaneel de juiste informatie weergeeft. Maak vervolgens de linker-schermstijf weer vast.



DE AANDRIJFRIEM AFSTELLEN

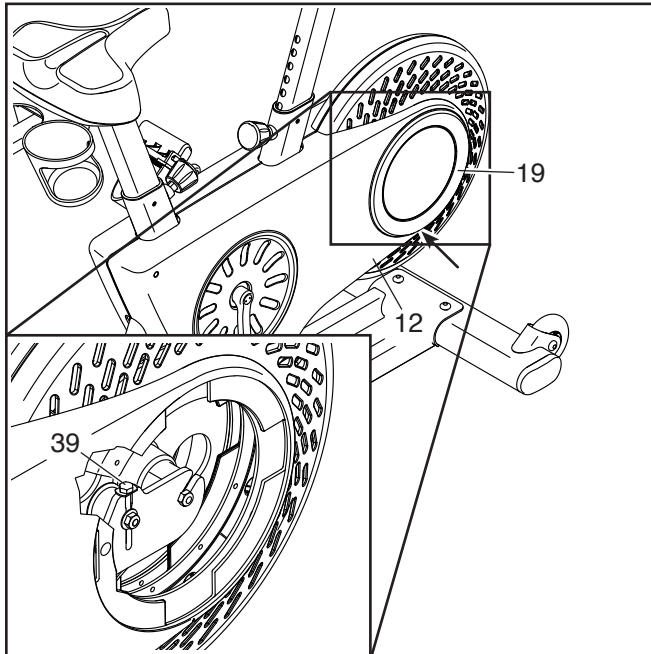
Indien de pedalen slippen tijdens het trappen, dient de aandrijfriem te worden afgesteld. **Trek de stekker uit het stopcontact** om de aandrijfriem af te stellen.

Plaats vervolgens een standaard schroevendraaier onder de Rechter Schermring (19) op de locatie zoals aangegeven door de pijl en wrik de Rechter Schermring voorzichtig van het Rechter Scherm (12).

Zie de tekening links. Maak de Afstelschroef van de Spanrol (39) iets vast.

Steek vervolgens het stroomsnoer in het stopcontact en fiets een kort moment.

Herhaal deze acties tot de pedalen niet meer wegslippen. Maak dan de rechter schermring 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.

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 bij 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.

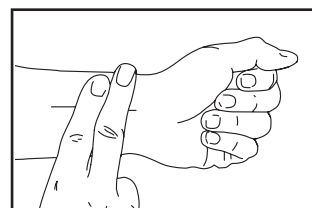
Vet Verbranden—Om op doeltreffende wijze vet te verbranden moet u gedurende een aanhoudende periode oefeningen doen op een laag intensiteitsniveau. Tijdens de eerste minuten van de oefening gebruikt uw lichaam *koolhydraatcalorieën* voor de energie. Pas na de eerste minuten van de oefening gebruikt uw 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 gedurende langere perioden grote hoeveelheden zuurstof vereist. 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.

HET METEN VAN UW HARTSLAG

Om uw hartslag te meten dient u de oefening minstens vier minuten uit te voeren. Stop dan met oefenen en plaats twee vingers op uw pols zoals afgebeeld. Neem uw hartslag



gedurende zes seconden op en vermenigvuldig het resultaat met tien om uw hartslag te weten. Als u bijvoorbeeld 14 hartslagen voelt in zes seconden tijd, dan is uw hartslag 140 slagen per minuut.

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 ter 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, als u dat wenst, tot vijf trainingen per week doen. Onthoud dat het dagelijks regelmatig oefeningen doen en hier plezier in hebben, 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: Achillespezen, onderrug en liezen.

3. Strekken van Kuiten/Achillespees

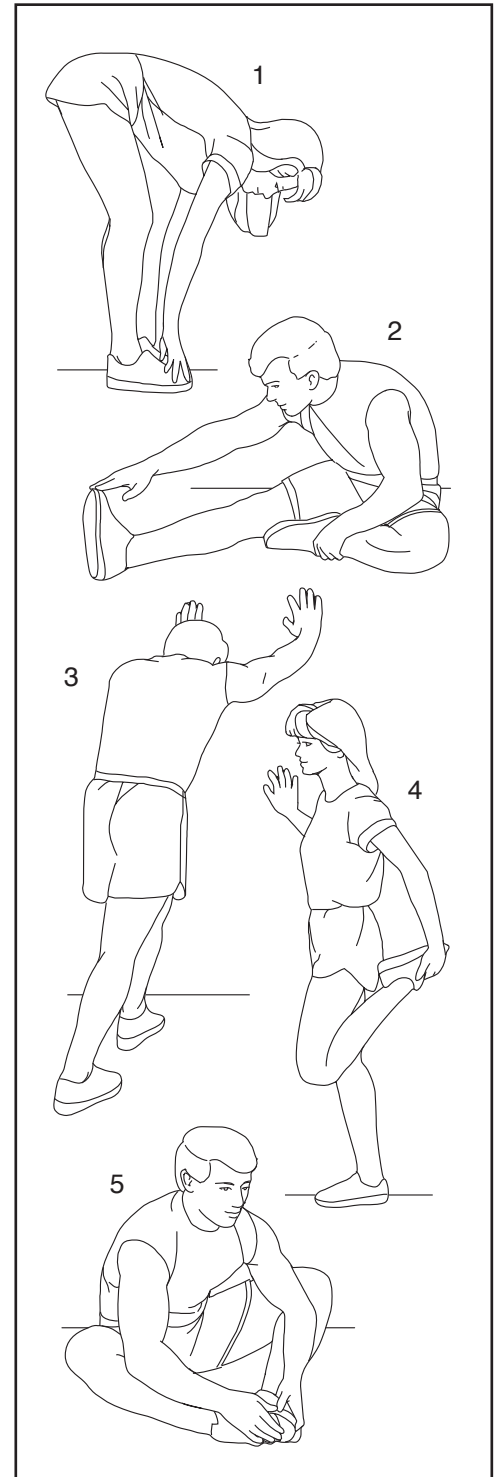
Reik naar voren met het ene been voor de ander en plaats uw handen tegen een muur. Houd uw achterbeen gestrekt en uw achtervoet plat op de vloer. Buig uw voorbeen, leun naar voren en beweeg uw heupen in de richting van de muur. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal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

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 heupspiers.



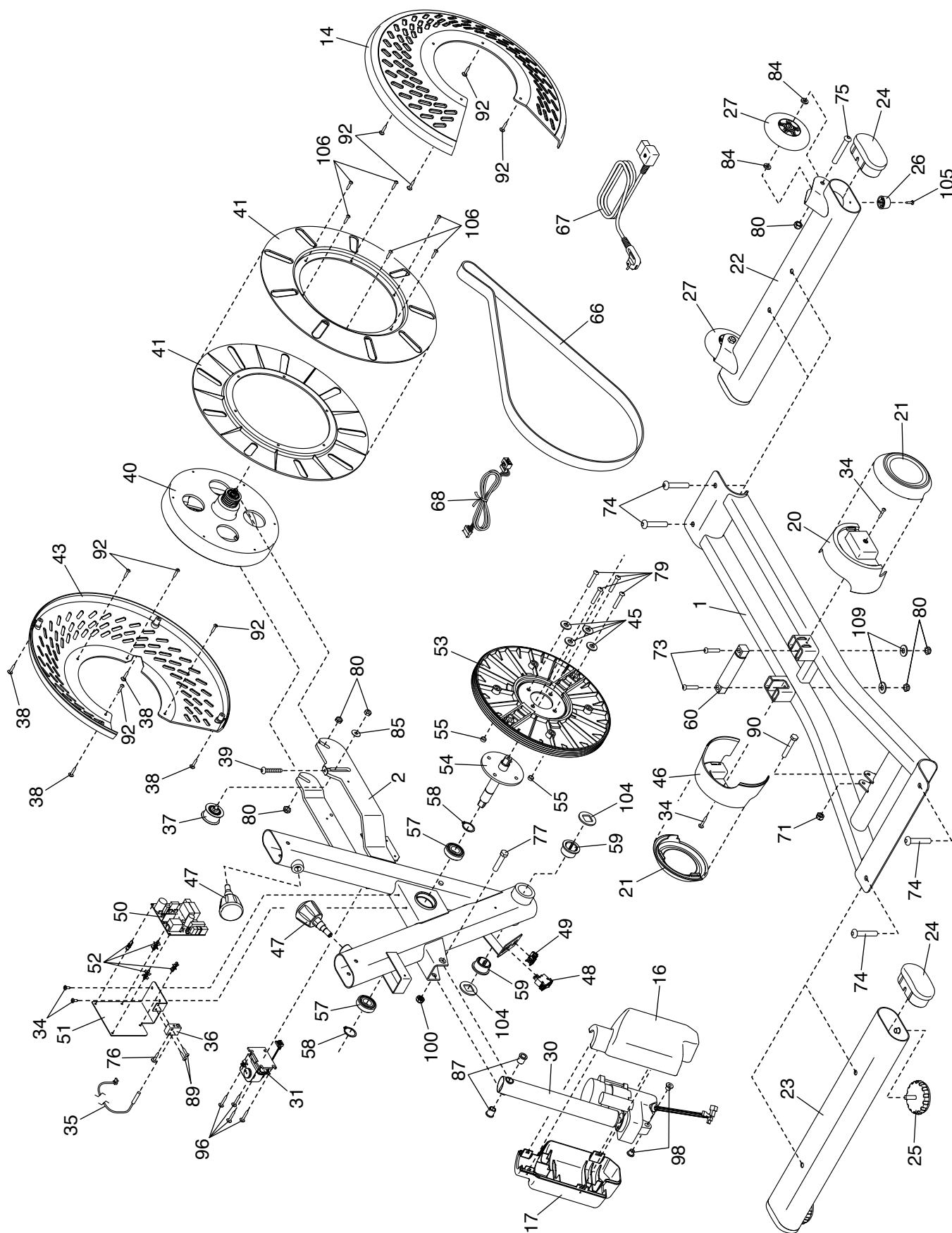
LIJST MET ONDERDELEN

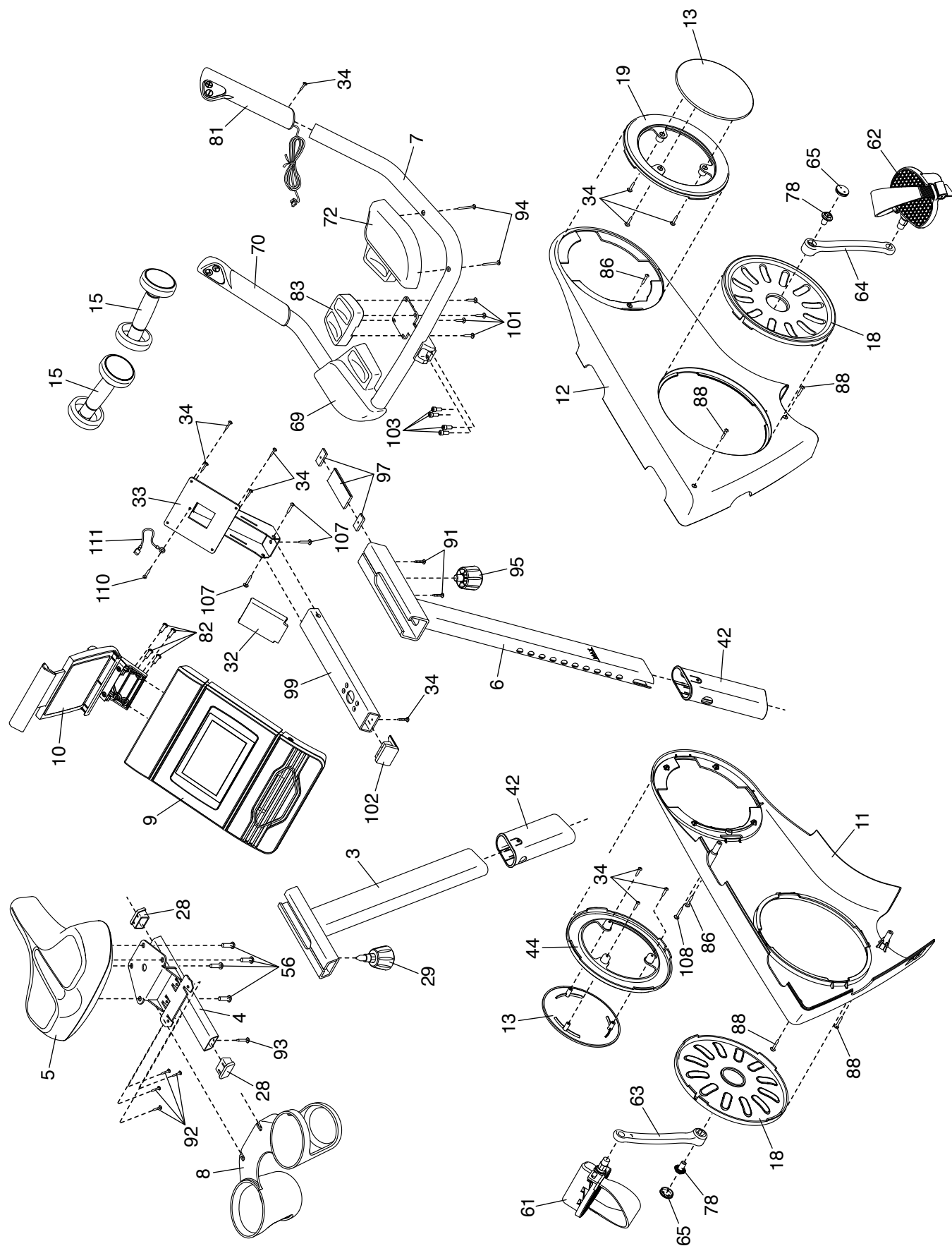
Modelnr. NTEVEX89916.0 R0117A

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Basis	51	1	Beugel van het Besturingspaneel
2	1	Onderstel	52	4	Tussenstuk
3	1	Buis van het Zadel	53	1	Crankkatrol
4	1	Drager van het Zadel	54	1	Crank
5	1	Zadel	55	2	Magneet
6	1	Buis van het Handvat	56	4	M8 x 16mm Schroef
7	1	Handvat	57	2	Lager
8	1	Waterfleshouder	58	2	Borgring
9	1	Bedieningspaneel	59	2	Huls van het Onderstel
10	1	Tablethouder	60	1	Zwenkas
11	1	Linker Scherm	61	1	Linker Pedaal/Riem
12	1	Rechter Scherm	62	1	Rechter Pedaal/Riem
13	2	Toegangs Kap	63	1	Linker Crankarm
14	1	Rechter Mechanismescherm	64	1	Rechter Crankarm
15	2	Handgewicht	65	2	Kap van de Crankarm
16	1	Rechter Motorkap	66	1	Aandrijfriem
17	1	Linker Motorkap	67	1	Stroomsnoer
18	2	Schermschijf	68	1	Hoofddraad
19	1	Rechter Schermring	69	1	Linker Armleuning
20	1	Rechter Zwenkkap	70	1	Linkergreep/Draad
21	2	Zwenkkap	71	1	M6 Slotmoer
22	1	Voorste Stabilisator	72	1	Rechter Armleuning
23	1	Achterste Stabilisator	73	2	M8 x 90mm Schroef
24	4	Stabilisatorkap	74	4	M10 x 58mm Schroef
25	2	Stelvoet	75	2	M8 x 50mm Bout
26	2	Voet	76	1	M5 x 16mm Schroef
27	2	Wiel	77	1	M10 x 62mm Bout
28	2	Dop van de Drager van het Zadel	78	2	5/16" x 19mm Flensschroef
29	1	Knop van het Zadel	79	4	M8 x 12mm Schroef
30	1	Liftmotor	80	7	M8 Slotmoer
31	1	Weerstandmotor	81	1	Rechtergreep/Draad
32	1	Draadkap	82	4	#8 x 12mm Schroef
33	1	Beugel van het Bedieningspaneel	83	1	Handgewichtsteun
34	17	M4 x 16mm Schroef	84	4	Tussenstuk van het Wiel
35	1	Snelheidssensor/Draad	85	1	M8 Tussenring
36	1	Klem	86	2	#8 x 8mm Schroef
37	1	Katrol van de Spanrol	87	2	Grote Motorbus
38	4	M4 x 25mm Schroef	88	4	M4 x 50mm Schroef
39	1	Afstelschroef van de Spanrol	89	2	M4 x 19mm Schroef
40	1	Eddymechanisme	90	1	M6 x 41mm Schroef
41	2	Ring van het Mechanisme	91	2	M4 x 8mm Schroef
42	2	Buishuls	92	12	M4 x 10mm Schroef
43	1	Linker Mechanismescherm	93	1	M4 x 12mm Schroef
44	1	Linker Schermring	94	4	M4 x 38mm Schroef
45	4	M8 Gespeleden Tussenring	95	1	Knop van het Handvat
46	1	Linker Zwenkkap	96	4	M4 x 12mm Flensschroef
47	2	Buisknop	97	1	Remblok/Vergrendelingen
48	1	Stroomschakelaar	98	2	Kleine Motorbus
49	1	Doorvoerhuls	99	1	Drager van het Handvat
50	1	Besturingspaneel	100	1	M10 Slotmoer

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
101	4	M4 x 10mm Flensschroef	108	1	M4 x 45mm Schroef
102	1	Dop van de Drager van het Handvat	109	2	M8 x 3mm Tussenring
103	4	M6 x 20mm Schroef	110	1	M4 x 12mm Aardschroef
104	2	38mm Tussenring	111	1	Aardingsdraad
105	2	M4 x 16mm Flensschroef	*	—	Gereedschap voor het Monteren
106	6	#8 x 16mm Schroef	*	—	Gebruikershandleiding
107	3	M6 x 16mm Schroef			

Let op: 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 afgebeeld.





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.

