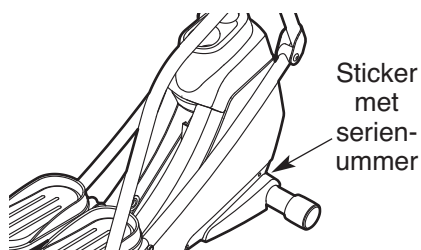


NordicTrack®

FREESTRIDER 35 Si

Modelnr. NTEVSR81910.0
Serienr. _____

Noteer het serienummer hierboven
voor verdere raadpleging.



GEBRUIKSAANWIJZING

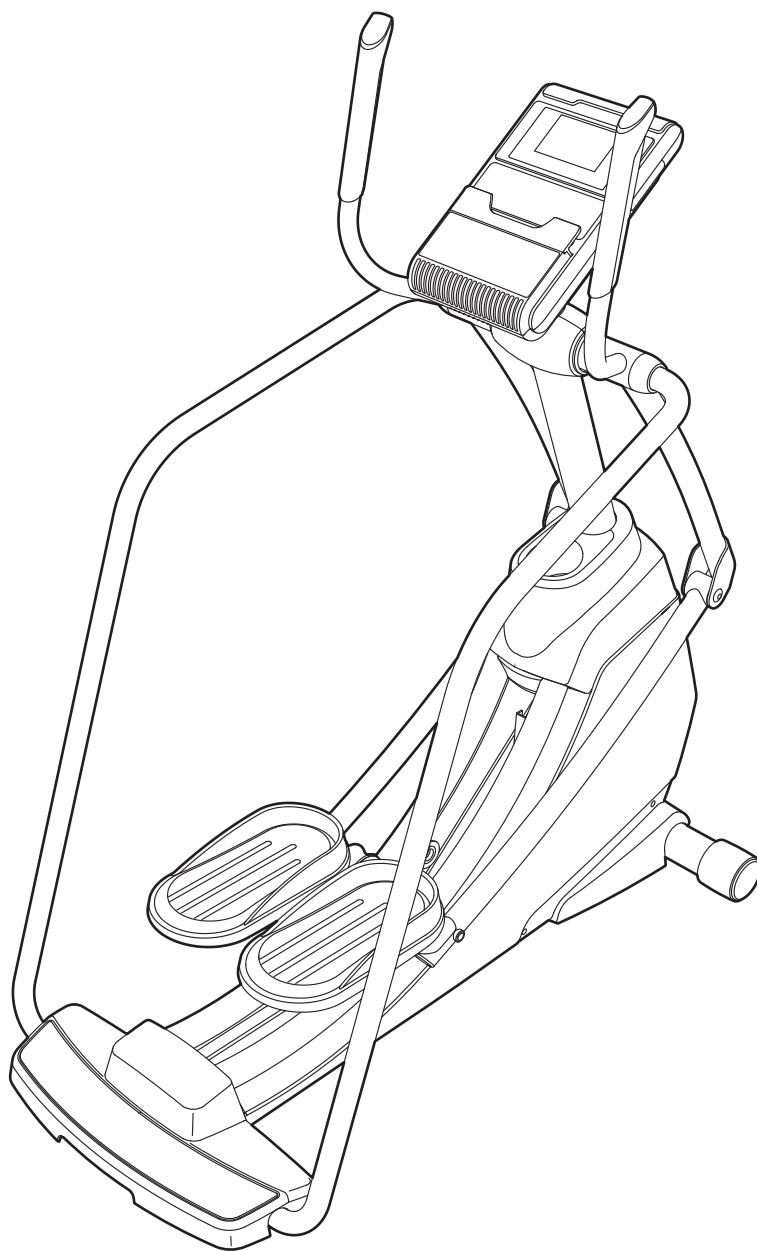
VRAGEN?

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

Bezoek onze website:
www.iconsupport.eu

⚠ OPGELET

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



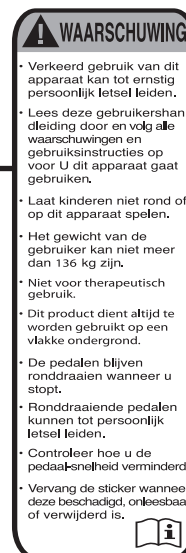
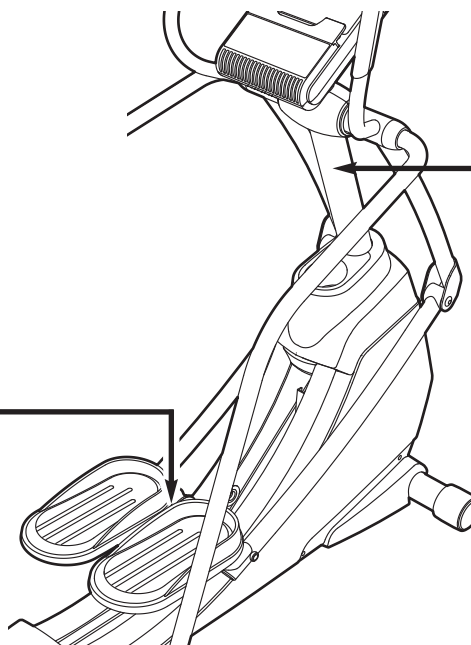
www.iconeurope.com

INHOUD

DE STICKER MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	4
MONTAGE	5
HOE DE BORSTKAS-SENSOR TE GEBRUIKEN	11
HOW DE STRIDER TE GEBRUIKEN	12
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN	18
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN	19
LIJST MET ONDERDELEN	20
GEDETAILLEERDE TEKENING	21
CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTENSERVICE	Achterpagina
RECYCLING INFORMATIE	Achterpagina

DE STICKERS MET WAARSCHUWING

De hier getoonde sticker(s) met waarschuwing is/zijn op de aangegeven plaats(en) geplakt. **Bel, wanneer een sticker ontbreekt of niet leesbaar is, het nummer op de omslag van deze handleiding en vraag om een vervangende sticker. Plak de sticker op de aangegeven plaats.** Opmerking: de sticker(s) worden niet op ware grootte weergegeven.



BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

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

1. Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen boven de 35 jaar of personen met bestaande gezondheidsproblemen.
2. Gebruik de elliptische strider alleen zoals beschreven in deze handleiding.
3. De eigenaar moet zich te ervan vergewissen dat allen die gebruik maken van de elliptische strider voldoende op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen.
4. De elliptische strider is alleen voor huiselijk gebruik bedoeld. Gebruik de strider niet commercieel, voor verhuur, of in een instelling.
5. Gebruik de elliptische strider uitsluitend binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats de elliptische strider op een vlakke ondergrond met een matje eronder om uw vloer (bedekking) te beschermen. Zorg ervoor dat er minstens 9,0 m ruimte voor en achter de strider is en 6,0 m ruimte aan iedere kant.
6. Controleer en draai alle onderdelen regelmatig aan. Vervang versleten onderdelen meteen.
7. Houdt te allen tijde kinderen jonger dan 12 jaar en huisdieren bij de elliptische strider vandaan.
8. De elliptische strider kan alleen gebruikt worden door mensen die niet zwaarder zijn dan 136 kg.
9. Draag geschikte kleding wanneer u de elliptische strider gebruikt. Draag nooit losse kleding die in de elliptische strider bekneld kunnen raken. Draag altijd gymschoenen tijdens het trainen.
10. Houdt altijd de armhendels of de handleuningen vast tijdens het opstappen, het afstappen of het gebruik van de elliptische strider.
11. De polssensor is geen medisch instrument. Verschillende factoren kunnen de nauwkeurigheid van de metingen beïnvloeden. De polssensor dient slechts om een algemene hartslag te meten, als hulpmiddel bij uw oefeningen.
12. Houdt uw rug recht terwijl u de elliptische strider gebruikt, en buig uw rug niet.
13. Teveel oefenen kan leiden tot ernstig letsel of zelfs tot de dood. Als u pijn voelt of duizelig wordt tijdens het oefenen, dient u onmiddellijk te stoppen en af te koelen.
14. De elliptische strider heeft geen vliegwiel; de pedalen blijven in beweging totdat het vliegwiel tot stilstand komt. Stop op een gecontroleerde manier met stappen.

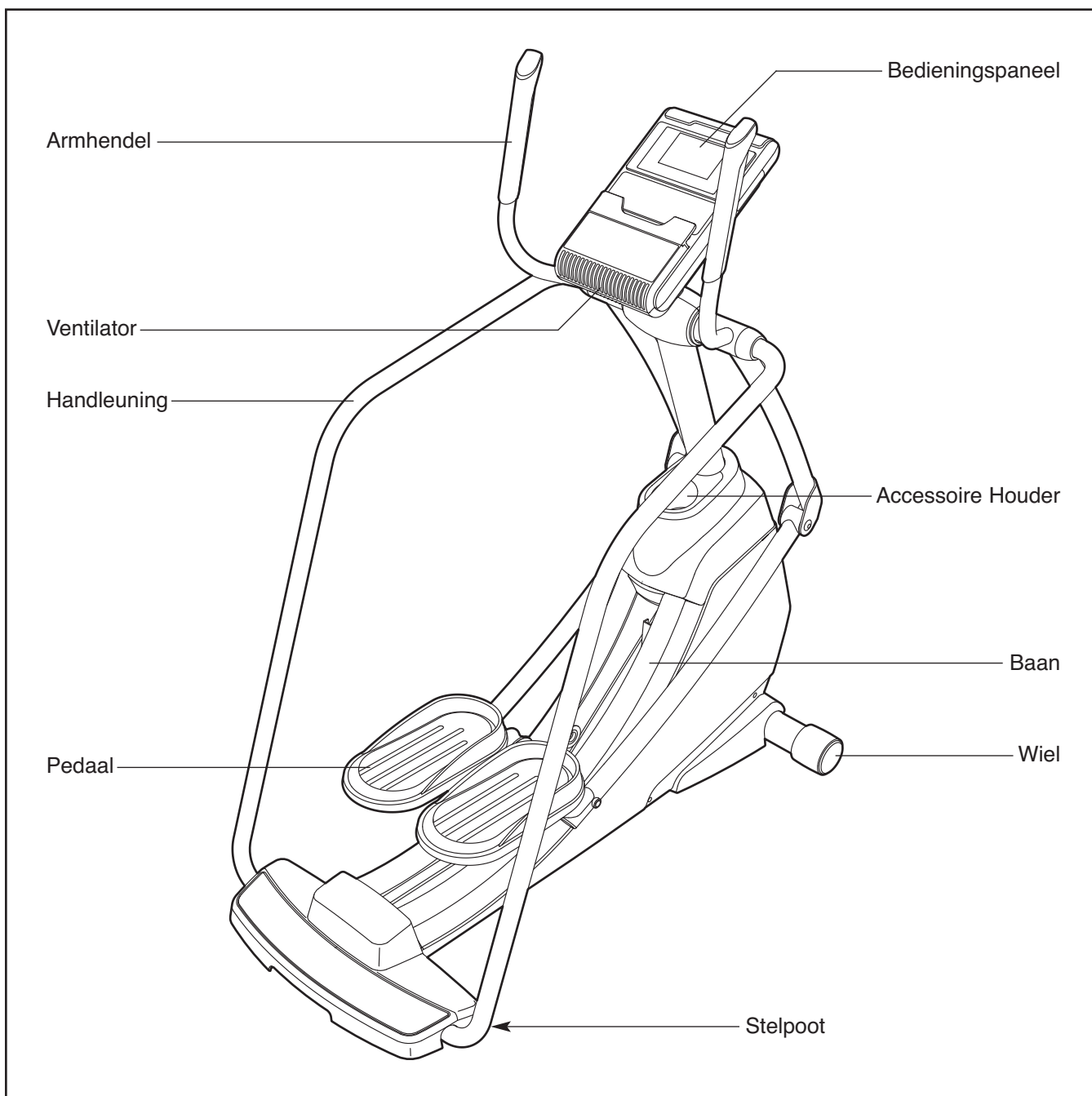
BEFORE YOU BEGIN

Fijn dat u voor de revolutionaire NordicTrack® FREESTRIDER 35 SI strider hebt gekozen. De FREESTRIDER 35 SI elliptische strider omvat een waaier aan mogelijkheden die ontworpen zijn om uw oefeningen doeltreffender en prettiger te maken.

Lees, voor uw welzijn, deze handleiding zorgvuldig door voor gebruik van de elliptische strider. Raadpleeg de omslag van deze handleiding

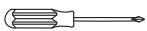
als u nog vragen hebt. Noteer het productnummer en het serienummer voordat u met ons contact opneemt. De plaats waar u de stickers met het productnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de omslag van de handleiding aangegeven.

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

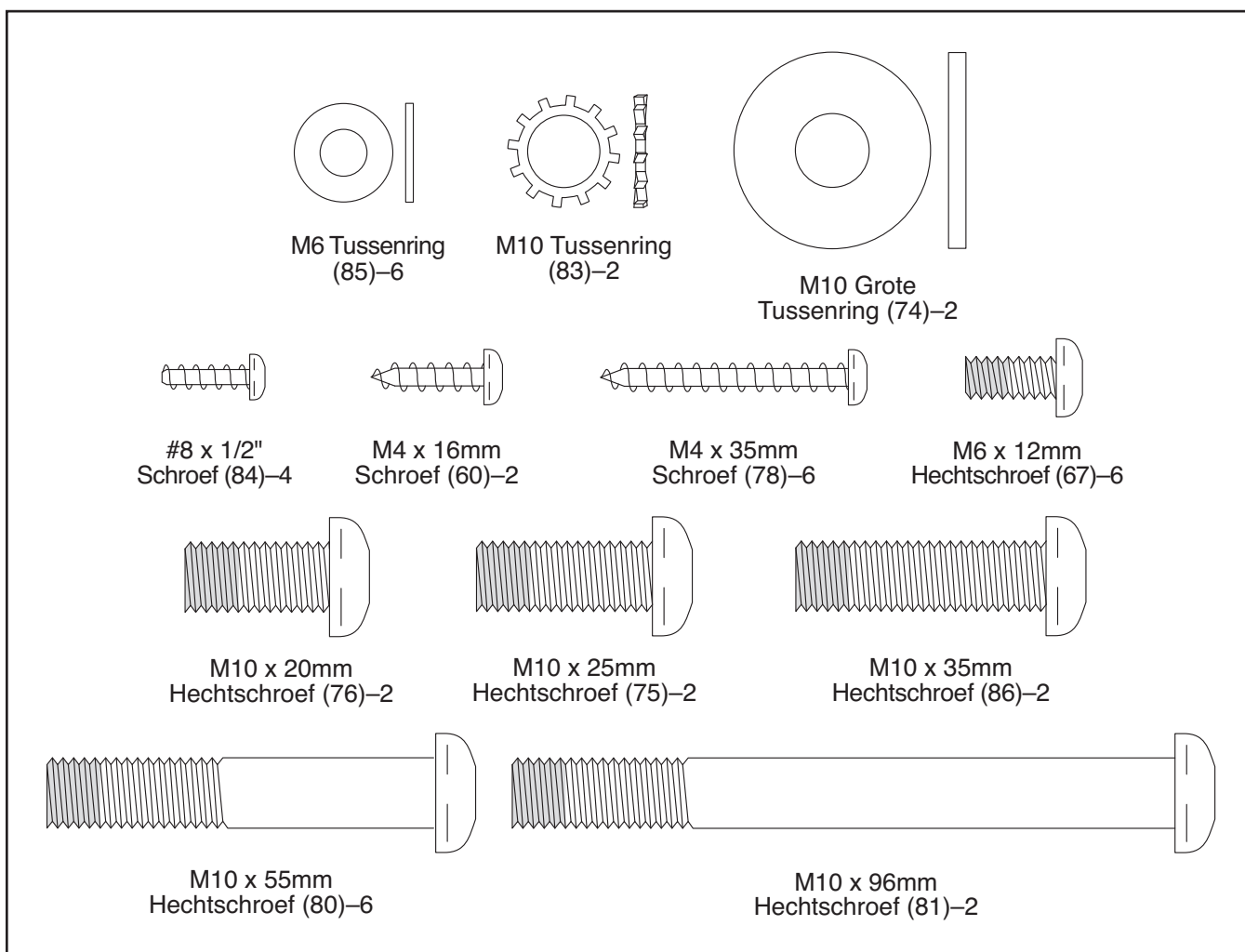


MONTAGE

Montage moet door twee personen worden uitgevoerd. Plaats alle onderdelen van de elliptische strider op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal niet weg tot u volledig klaar bent met de montage.

U zult tijdens de montage naast het meegeleverde gereedschap ook een kruiskopschroevendraaier  nodig hebben.

Gebruik de tekening hieronder om de kleine onderdelen te onderscheiden bij het monteren van de elliptische strider. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het hoofdnummer van het onderdeel van de ONDERDELENLIJST achterin deze handleiding. Het getal tussen de haakjes is de hoeveelheid die nodig is voor de montage. **Opmerking: Sommige kleine onderdelen zijn al vooraf gemonteerd. Als een onderdeel zich niet in de hardwareset bevindt, controleert u of deze al vooraf is gemonteerd.**

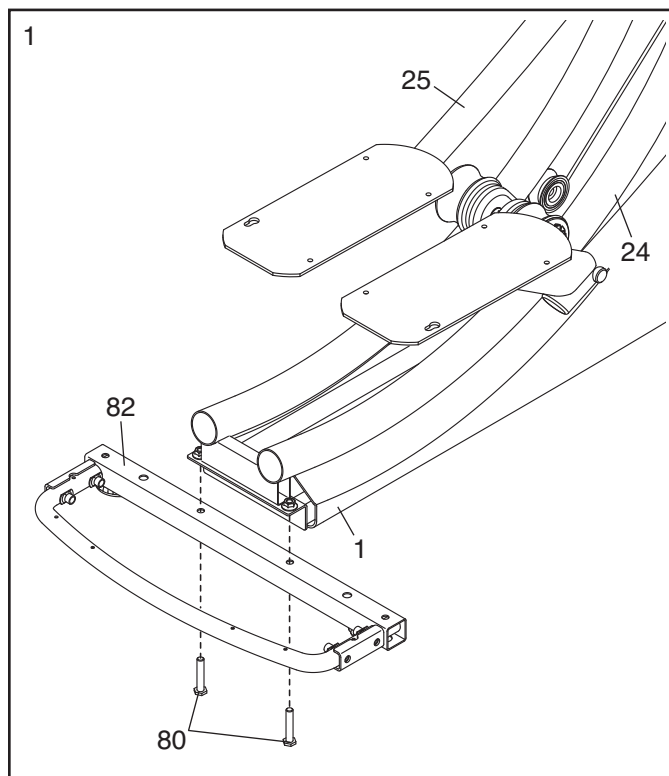


1.

Om de montage makkelijker te maken, dient u de informatie op pagina 5 te lezen voordat u begint.

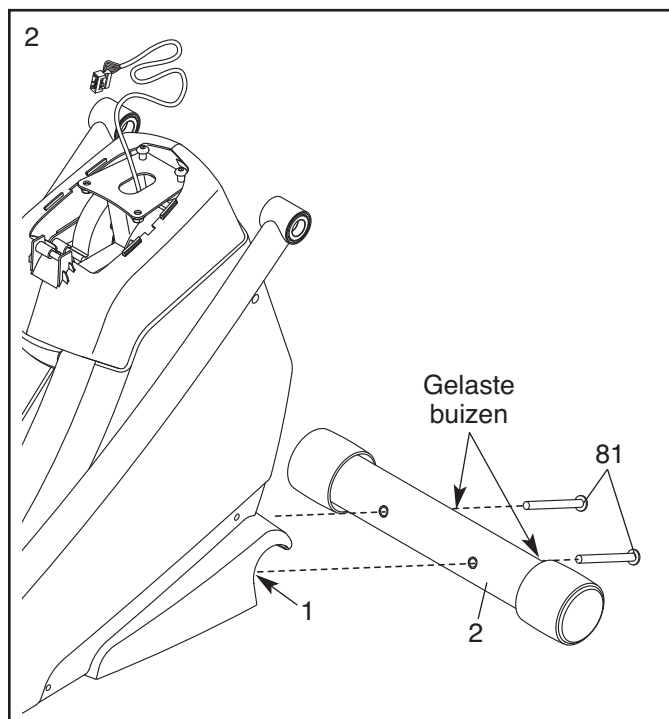
Laat een tweede persoon de achterkant van het Onderstel (1) optillen en de Rechter en Linker Pedaalarmen (24, 25) op hun plaats vasthouden.

Maak de Achterste Stabilisator (82) aan het Onderstel (1) vast met twee M10 x 55mm Hechtschroeven (80).



2. Draai de Voorste Stabilisator (2) zodanig dat de gelaste buizen zich van het Onderstel (1) wegdraaien.

Maak, terwijl de tweede persoon de voorkant van het Onderstel (1) wat optilt, de Voorste Stabilisator (2) aan het Onderstel vast met twee M10 x 96mm Hechtschroeven (81).



3. Draai de Kap van het Schild (5) zoals aangegeven. Schuif, terwijl de tweede persoon de Staander (26) vasthoudt, de Kap van het Schild naar boven tegen de Staander.

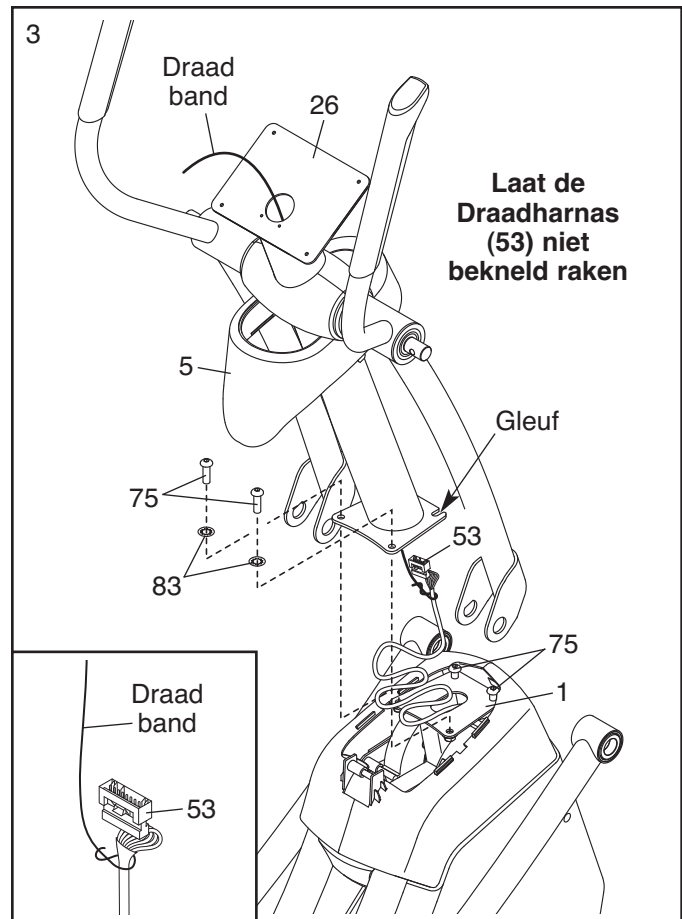
Zoek vervolgens naar de draadband in de Staander (26).

Bekijk de inzet-tekening. Maak het onderste uiteinde van de draadband vast aan het uiteinde van de Draadharnas (53). Trek vervolgens aan het uiteinde van de draadband totdat de Draadharnas goed door de Staander (26) ligt.

Tip: Maak de Draadharnas (53) goed vast met de draadband om te voorkomen dat de Draadharnas terug in de Staander (26) valt.

Tip: Laat de Draadharnas (53) niet bekneeld raken. Steek de gleuven in de Staander (26) onder de twee M10 x 25mm Hechtschroeven (75) die al op het Onderstel (1) gemonteerd zijn.

Maak de Staander (26) aan het Onderstel (1) vast met twee M10 x 25mm Hechtschroeven (75) en twee M10 Sterringen (83). **Draai de Hechtschroeven nog niet te vast.**



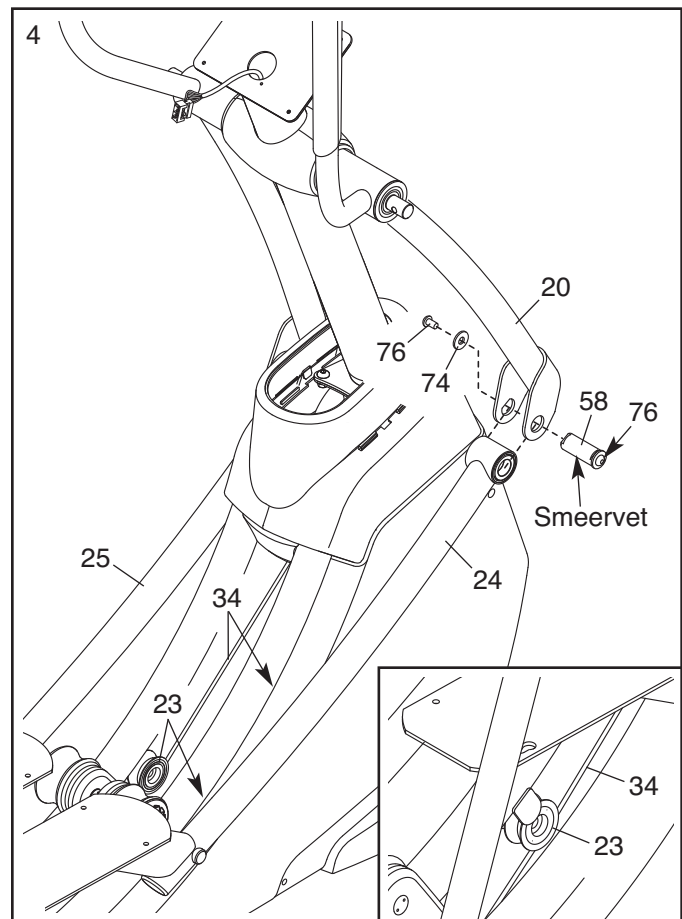
4. Laat een tweede persoon de Rechter Pedaalarm (24) binnen in de houder van de Rechter Armhendel (20) vasthouden.

Smeer een laagje van het meegeleverde vet op de Verbindingsas (58). Steek de Verbindingsas vanuit de aangegeven kant in de Rechter Armhendel (20) en in de Rechter Pedaalarm (24). **Tip: Het kan nuttig zijn om een zeshoekige sleutel te gebruiken om de Verbindingsas in te steken.**

Draai met de vingers een M10 x 20mm Hechtschroef (76) met een M10 Grote Tussenring (74) in de Verbindingsas (58). Draai dan beide M10 x 20mm Hechtschroeven (76) tegelijkertijd in de Verbindingsas vast.

Herhaal deze stap voor de andere kant van de elliptische strider.

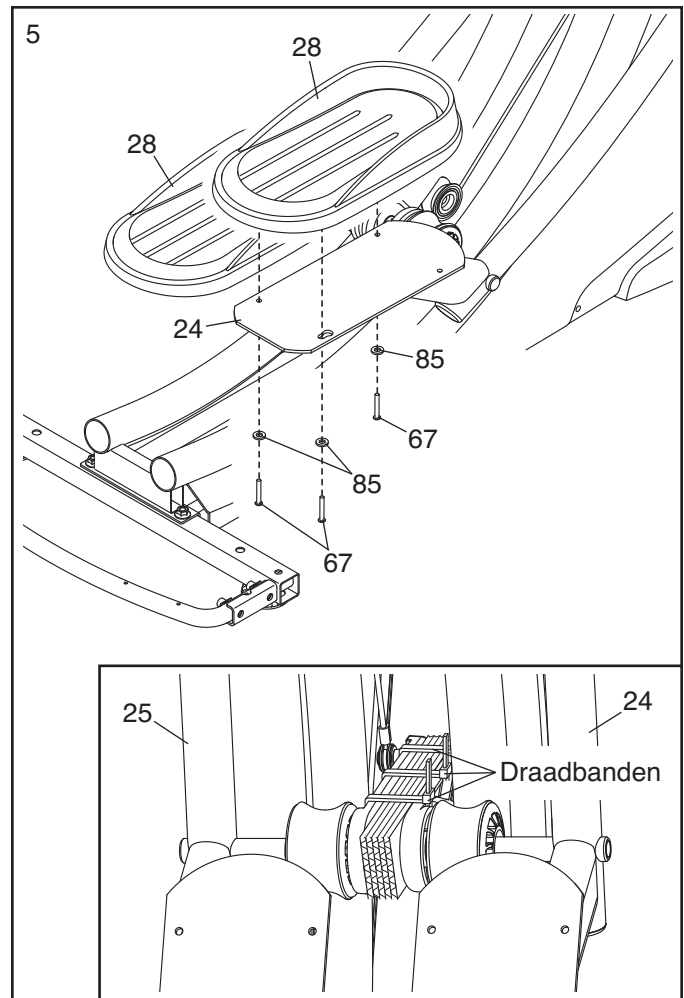
Bekijk de inzet-tekening. Zorg ervoor dat de rechter en de linker Kabels (34) onder de rechter en linker Kleine Katrollen (23) gaan.



5. **Bekijk de inzet-tekening.** Verwijder de drie draadbanden en het verpakkingmateriaal tussen de Rechter en Linker Pedalarmen (24, 25).

Maak een Pedaal (28) aan de Rechter Pedalarm (24) vast met drie M6 x 12mm Hechtschroeven (67) en drie M6 Tussenringen (85).

Maak het andere Pedaal (28) aan de Linker Pedalarm (niet afgebeeld) op dezelfde manier vast.

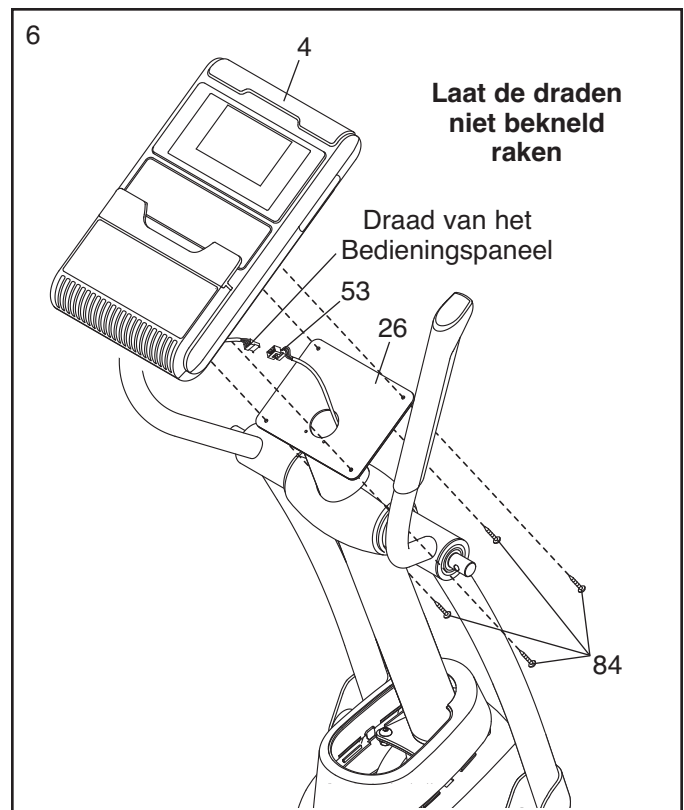


6. Verwijder de draadband van de Draadharnas (53) en gooi deze weg.

Sluit, terwijl een tweede persoon het Bedieningspaneel (4) vasthoudt, de draad op het Bedieningspaneel aan op de Draadharnas (53).

Steek het overschot aan draad naar beneden in de Staander (26) of naar boven in het Bedieningspaneel (4).

Tip: Laat de draden niet bekneld raken. Maak het Bedieningspaneel (4) aan de Staander (26) vast met vier #8 x 1/2" Schroeven (84).



7. Zoek naar de Rechter Handleuning (31), voorzien van een sticker 'Rechts' en draai deze zoals is afgebeeld.

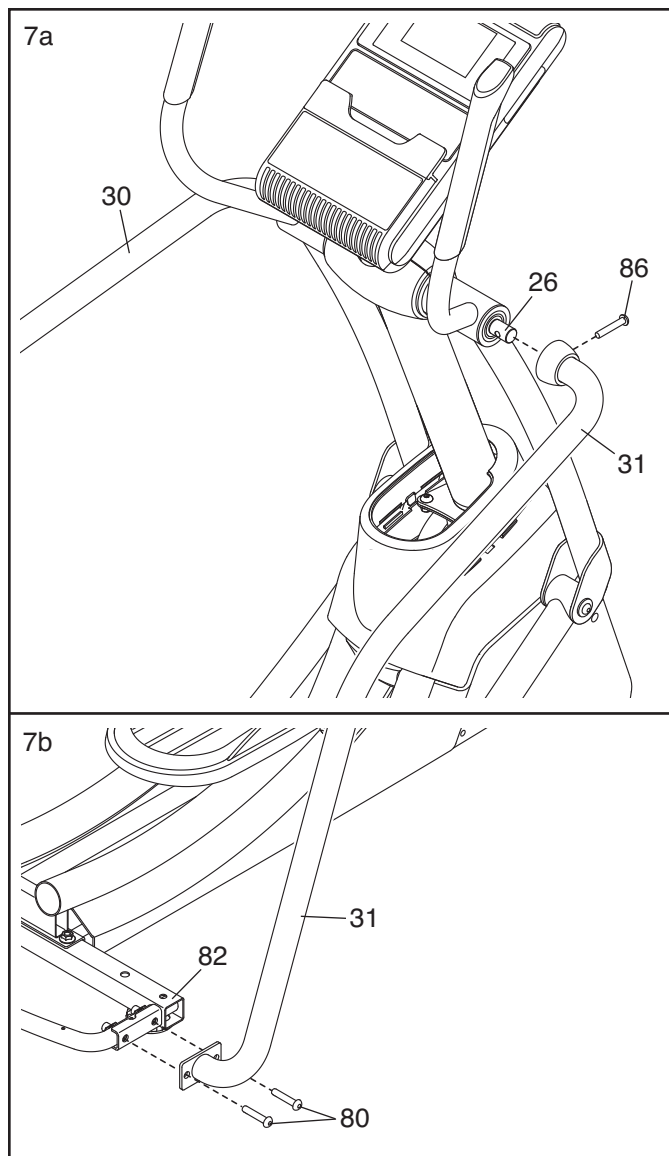
Laat een tweede persoon de Rechter Handleuning (31) bij de rechterkant van de elliptische strider vasthouden.

Zie tekening 7a. Maak het bovenste uiteinden van de Rechter Handleuning (31) vast aan de as van de Staander (26) met een M10 x 35mm Hechtschroef (86). **Draai de Hechtschroeven nog niet te vast.**

Zie tekening 7b. Maak het onderste uiteinde van de Rechter Handleuning (31) aan de Achterste Stabilisator (82) vast met twee M10 x 55mm Hechtschroeven (80). **Draai de Hechtschroeven nog niet te vast.**

Herhaal deze stap voor de Linker Handleuning (30).

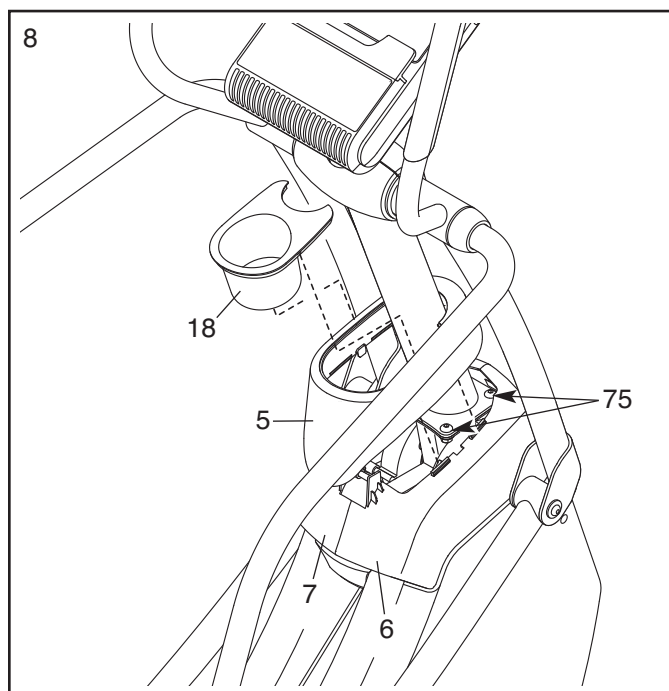
Draai de twee, in deze stap gebruikte, M10 x 35mm Hechtschroeven (86) en de vier M10 x 55mm Hechtschroeven (80) vast.



8. **Raadpleeg stap 3 op pagina 7.** Draai de vier M10 x 25mm Hechtschroeven (75) vast.

Druk de Kap van het Schild (5) naar beneden in de Rechter en de Linker Schilden (6, 7).

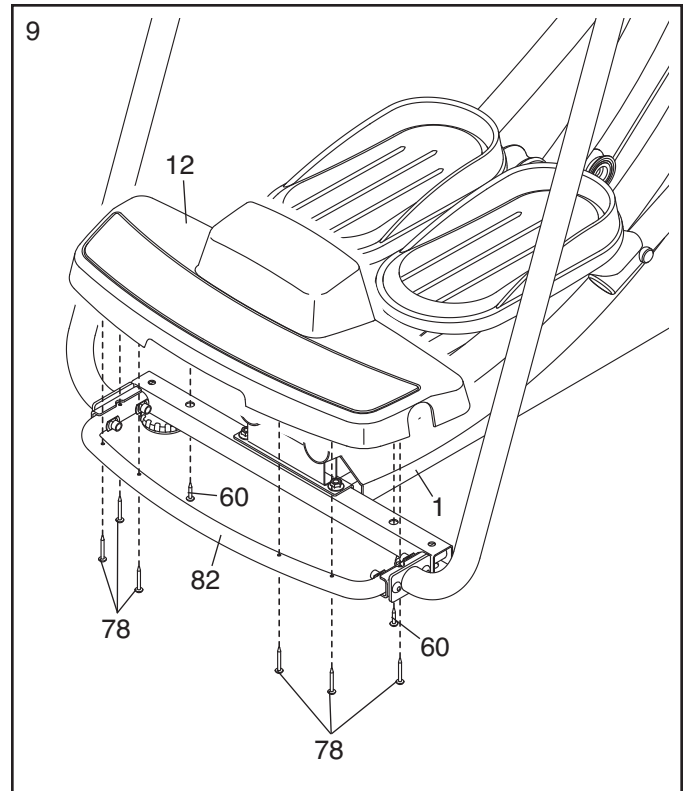
Draai de Accessoire Houder (18) zoals afgebeeld. Steek de Accessoire Houder in de Kap van het Schild (5).



9. Neem een paar tussenstukken uit het verpakkingmateriaal. Plaats, met hulp van een tweede persoon, de tussenstukken onder de achterkant van het Onderstel (1). **Laat een tweede persoon de elliptische strider vasthouden zodat deze niet omvalt todat deze stap voltooid is.**

Maak de Kap van het Achterste Onderstel (12) aan de Achterste Stabilisator (82) vast met twee M4 x 16mm Schroeven (60) en zes M4 x 35mm Schroeven (78).

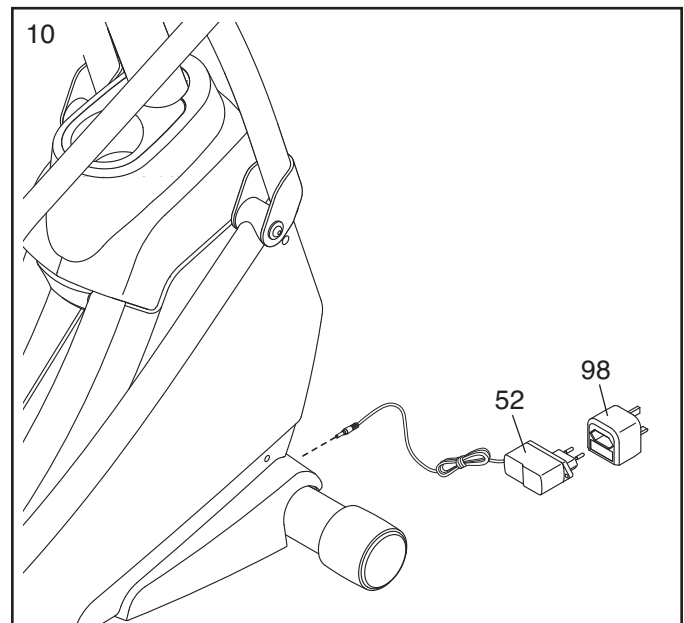
Verwijder, met hulp van een tweede persoon, de tussenstukken en laat de Achter Stabilisator (82) en het Onderstel (1) zakken.



10. Steek de Stroomadapter (52) in het contactpunt aan de voorkant van de elliptische strider.

Steek de Stroomadapter (52) indien nodig in de Stekkeradapter (98).

Raadpleeg DE STROOMADAPTER INSTEKEN op pagina 12 om de Stroomadapter (52) in een stopcontact te gebruiken.

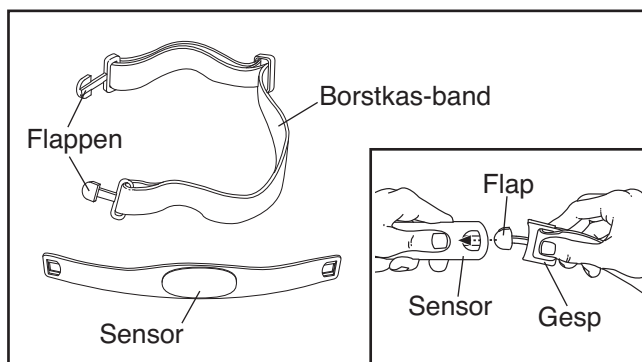


11. **Zorg ervoor dat alle onderdelen goed vastgedraaid zijn voordat u de strider gaat gebruiken.** Opgelet: Het kan zijn dat sommige onderdelen na montage overblijven. Leg een matje onder de elliptische strider, om de vloer of vloerbedekking te beschermen.

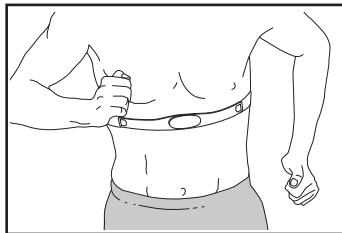
HOE DE BORSTKAS-POLSSENSOR TE GEBRUIKEN

DE BORSTKAS-POLSSENSOR DRAGEN

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



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



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

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

VERZORGING EN ONDERHOUD

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

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

PROBLEMEN OPLOSSEN

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

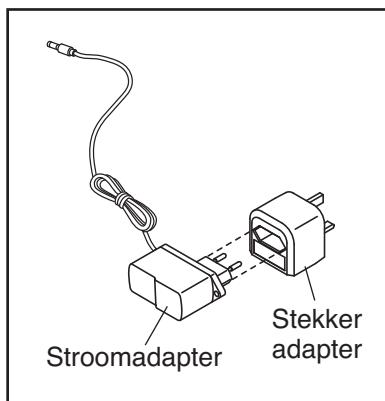
- Zorg ervoor dat u de borstkas-polssensor goed draagt zoals hier links is beschreven. Opmerking: Verplaats de sensor wat naar boven of naar beneden wanneer de borstkas-polssensor niet goed werkt.
- Gebruik wat zoute vloeistof zoals speeksel of vloeistof voor contact lenzen om de elektrodes van de sensor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

HOE DE ELLIPTISCHE STRIDER TE GEBRUIKEN

DE STROOMADAPTER INSTEKEN

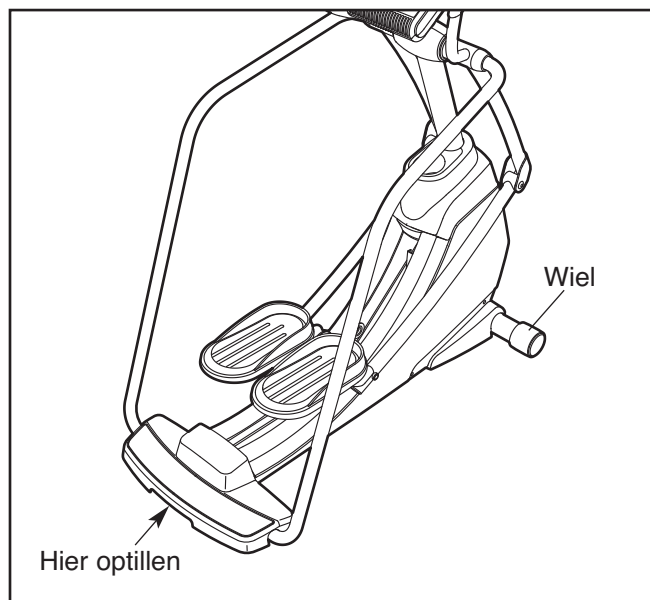
BELANGRIJK: Laat de elliptische strider op kamertemperatuur komen voordat u de stekker insteekt wanneer deze aan kou blootgesteld geweest is. Zoniet, dan kunnen de displays van het bedieningspaneel en de elektronische onderdelen beschadigd worden.

Steek de stroomadapter in het contactpunt op het onderstel van de elliptische strider. Steek, mocht dat nodig zijn, vervolgens de stroomadapter in de stekkeradapter. Steek dan de stroomadapter in een stopcontact dat volgens plaatselijke voorschriften en bepalingen geïnstalleerd is.



HOE DE ELLIPTISCHE STRIDER TE VERPLAATSEN

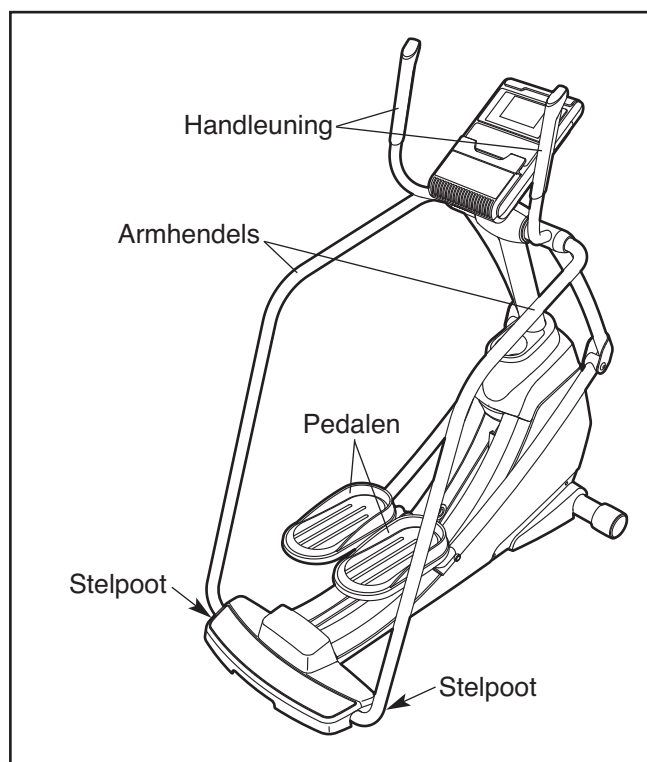
Gezien de afmetingen en het gewicht van de elliptische strider, moet deze door twee personen verplaatst worden. Laat twee personen het aangegeven uiteinde van de elliptische strider optillen tot deze op de voorwielen rolt. Verplaats de elliptische strider voorzichtig naar de gewenste plaats en laat hem dan op de vloer zakken.



LET OP: Om het risico tot letsel te verminderen, dient u door uw knieën te buigen en uw rug recht te houden. Zorg dat u uw benen gebruikt om de elliptische strider te tillen en niet uw rug. Verplaats de elliptische strider niet over een oneffen oppervlak.

HOE OP DE ELLIPTISCHE STRIDER TE OEFENEN

Neem, om op de elliptische strider te stappen, de armhendels of de handleuningen vast en stap op de pedalen. Duw op de pedalen totdat ze met een doorlopende beweging naar voren en naar achteren bewegen.

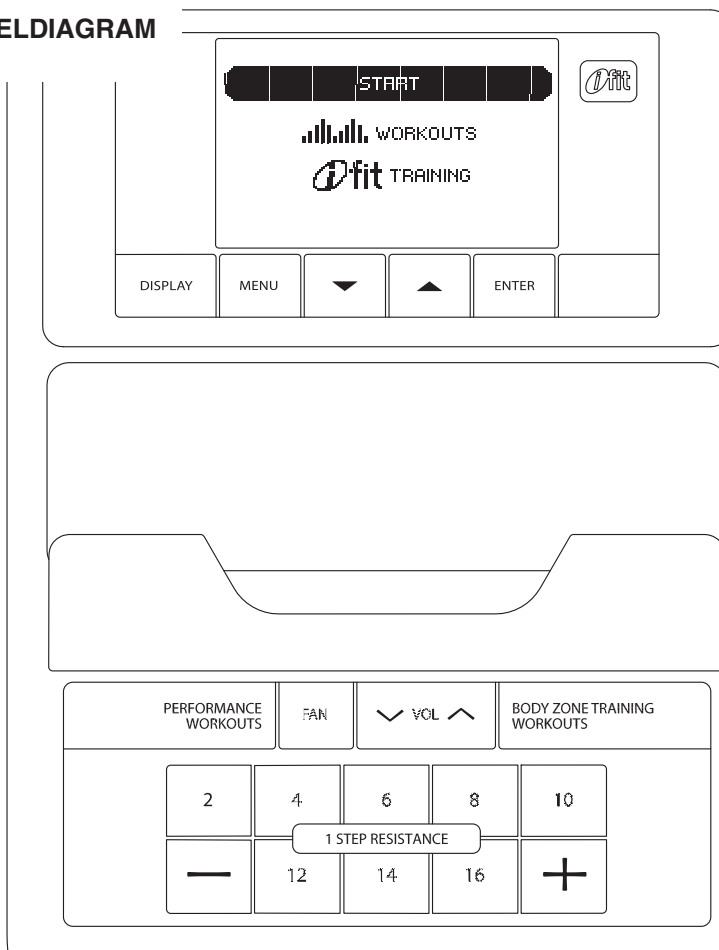


Wacht, om van de elliptische strider af te stappen, totdat de pedalen volledig stoppen. Neem, wanneer de pedalen tot stilstand zijn gekomen, de armhendels of de handleuningen vast en stap van de pedalen af.

HOE DE ELLIPTISCHE STRIDER GELIJK TE STELLEN

Draai, wanneer de elliptische strider wat op uw vloer wiebelt, een of beide stelpootjes onder de achterkant van het onderstel (bekijk tekening hierboven) bij totdat de strider niet meer wiebelt.

BEDIENINGSPANEELDIAGRAM



FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het bedieningspaneel omvat een waaier aan mogelijkheden om uw oefeningen thuis effectiever en prettiger te maken.

U kunt de weerstand van de pedalen door een druk op de toets bijstellen wanneer de handmatige instelling van het bedieningspaneel gekozen wordt. Het bedieningspaneel zal tijdens uw oefening continu informatie weergeven. U kunt ook uw hartslag meten door de meegeleverde borstkas-sensor te gebruiken.

Het bedieningspaneel bevat 25 vooraf ingestelde oefeningen-tien prestatie oefeningen en vijftien body zone trainingoefeningen. Elke oefening wijzigt automatisch de weerstand van de pedalen en vraagt u om de pedaalsnelheid te variëren terwijl deze u door een effectieve oefening wordt begeleidt.

Het bedieningspaneel heeft ook een iFit traininginstelling zodat het bedieningspaneel door de iFit Live

module een verbinding kan maken met een draadloos netwerk. Met de iFit Live module kunt u oefeningen downloaden, uw eigen oefeningen samenstellen, en de resultaten van uw oefeningen op de iFit Live website bekijken.

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

Om het bedieningspaneel aan te zetten, zie pagina 14. **Om het bedieningspaneel uit te doen**, zie pagina 14. **Om de handmatige instelling te gebruiken**, zie pagina 14. **Om een vooraf ingestelde oefening te gebruiken**, zie pagina 15. **Om de iFit traininginstelling te gebruiken**, zie pagina 17. **Om het geluidssysteem te gebruiken**, zie pagina 17. **Om de informatieinstelling te gebruiken**, zie pagina 17.

Opgelet: Als er een doorzichtig velletje plastic op het bedieningspaneel zit, verwijder deze dan.

HET BEDIENINGSPANEEL INSTELLEN

De meegeleverde stroomadapter moet gebruikt worden om de elliptische strider te gebruiken. Zie DE STROOMADAPTER INSTEKEN op pagina 12. Wanneer de stroomadapter is aangesloten, zal de display oplichten en het bedieningspaneel is dan klaar voor gebruik.

HET BEDIENINGSPANEEL UITZETTEN

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

Als de pedalen enkele minuten niet bewegen, dan wordt het bedieningspaneel uitgeschakeld en de displays worden opnieuw ingesteld.

Als u klaar bent met oefenen, trekt u de stekker uit. **BELANGRIJK: Als u dit niet doet, kunnen de elektrische onderdelen van de elliptische strider voortijdig slijten.**

DE HANDMATIGE INSTELLING GEBRUIKEN

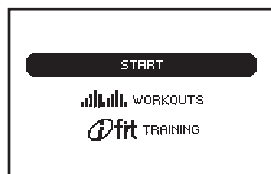
1. **Om het bedieningspaneel aan te zetten, drukt u op een willekeurige toets van het bedieningspaneel of begint u te oefenen.**

Zie HET BEDIENINGSPANEEL INSTELLEN hierboven.

2. **De handmatige instelling kiezen.**

Het hoofdmenu zal iedere keer als u het bedieningspaneel aandoet verschijnen.

Druk, om de handmatige instelling te kiezen, op de toename en afname toetsen naast de Enter toets en START highlight. Druk dan op de ENTER toets.



Druk, wanneer u een oefening of de iFit Traininginstelling hebt gekozen, op de Menu-toets [MENU] om naar het hoofdmenu terug te keren.

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

U kunt tijdens het oefenen de weerstand van de pedalen veranderen door op een van de genummerde 1-Staps Weerstandstoetsen [1STEP RESISTANCE] of op de 1-Staps Weerstandstoename of -afname toetsen te drukken.

Opgelet: Nadat u de weerstandstoetsen hebt ingedrukt, zal het een tijdje duren voordat de gewenste weerstand wordt ingeschakeld.

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

Het bedieningspaneel heeft verschillende display instellingen. De display instelling die u kiest zal de aangegeven oefenformatie bepalen. Druk herhaaldelijk op de Display toets om de gewenste display instelling te kiezen.

De display kan de volgende oefeninformatie weergeven:

Caloriën [CALORIES]—Deze display instelling geeft bij benadering de aantal verbrande caloriën aan.

Afstand [DISTANCE]—Deze display geeft de afstand in mijlen aan.

Profiel [PROFILE]—Deze display zal, wanneer een oefening gekozen wordt, een profiel van de weerstanden van de oefening angeve.

Hartslag [PULSE]—Deze display zal uw hartslag aangeven wanneer u de meegeleverde borstkas-sensor gebruikt (zie pagina 11).

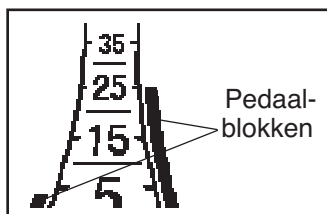
Weerstand [RESISTANCE]—Deze display zal een paar seconden lang de weerstand van de pedalen aangeven telkens wanneer de weerstand verandert.

RPM—Deze display geeft uw tempo in stappen per minuut aan.

Staplength [STRIDE LENGTH]—Deze display geeft de staplength in inches (Engelse duim length) aan.

Staplength

Meter—Deze display zal, wanneer een oefening gekozen wordt, de length van uw stap aangeven. De pedalenblokken volgen de feitelijke bewegingen van de pedalen tijdens het oefenen.



Stappen [STRIDES]—Deze display geeft het aantal voltooide stappen aan.

Tijd [TIME]—Deze display zal, wanneer de handmatige instelling gekozen wordt, de verlopen tijd aangeven. Wanneer een oefening gekozen wordt, zal de display de resterende tijd de oefening weergeven in plaats van de verlopen tijd.

Verticale Afstand [VERTICAL FEET]—Deze display geeft de verticale afstand aan.

Het geluidsvolume van het bedieningspaneel kan door de Volumetoename en –afname toetsen bijgesteld worden.

5. Uw hartslag meten als u dat wilt.

Draag de meegeleverde borstkas-sensor om uw hartslag te meten. Zie pagina 11.

6. De ventilator aanzetten als u dat wilt.

De ventilator heeft verschillende snelheidsinstellingen. Druk herhaaldelijk op de ventilator-toets om een ventilatorsnelheid te kiezen of om de ventilator aan of uit te zetten.

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

Zie HET BEDIENINGSPANEEL UITZETTEN op pagina 14.

HOE EEN VOORAFINGESTELDE OEFENING TE GEBRUIKEN

1. Om het bedieningspaneel aan te zetten, drukt u op een toets van het bedieningspaneel of begint u te oefenen.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL INSTELLEN op pagina 14.

2. Kies een voorafingestelde oefening.

Druk op de Menutoets [MENU], wanneer u een oefening of de iFit training instelling gekozen hebt, om naar het hoofdmenu terug te keren.

Druk eerst, om een voorafingestelde oefening te kiezen, op de Toename en Afname toetsen naast de Enter toets en WORKOUTS highlight. Druk dan op de ENTER toets.



Druk vervolgens op de Toename en Afname toetsen om de gewenste oefencategorie te kiezen. Druk dan op de ENTER toets.

U kunt ook op de Prestatie Oefeningen [PERFORMANCE WORKOUTS] toets of op de Body Zone Training Oefeningen [BODY ZONE TRAINING WORKOUTS] toets drukken.

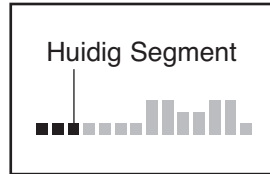
Druk op de Toename en Afname toetsen om de gewenste oefencategorie te kiezen. Druk dan op de toets ENTER.

Druk op de Toename en Afname toetsen om de naam van de gewenste oefening te kiezen. De duur, de maximale rpm (het tempo), de maximale weerstand, en een profiel van de weerstand zal aan de rechterkant van de display verschijnen. Druk dan op de ENTER toets.

3. Begin te stappen om de oefening te starten.

Elke oefening is onderverdeeld in segmenten van 1 minuut lang. Een weerstands- en tempoinstelling zijn voor iedere periode geprogrammeerd. Opgelet: U kunt dezelfde na te streven weerstand en/of tempo instellingen programmeren voor opeenvolgende segmenten.

Het oefenprofiel zal uw vordering aangeven. De flikkerende balk van het profiel geeft het huidige oefensegment aan. De hoogte van het flikkerend segment geeft het weerstandsniveau van het huidige segment aan.



De na te streven rpm en weerstand van het tweede segment zal, wanneer het eerste segment van de oefening eindigt, een paar seconden lang op de display verschijnen om u te waarschuwen. Het profiel van het volgende segment zal opflikkeren, en de weerstand van de pedalen zal automatisch bijgesteld worden.

Houdt tijdens het oefenen uw rpm (tempo) bij de na te streven rpm van het huidige segment.

BELANGRIJK: De na te streven rpm is uitsluitend bedoeld om u te motiveren. Uw echte rpm (tempo) kan wat lager liggen dan de na te streven rpm. Zorg ervoor dat U op een tempo oefent die prettig voor U is.

Wanneer het weerstandsniveau voor het huidige segment te hoog of te laag ligt kunt u de instelling handmatig veranderen door op de Weerstands-toetsen [1 STEP RESISTANCE] te drukken.

BELANGRIJK: Als het huidige segment van de oefening voltooid is, dan zal de weerstand van de pedalen zich automatisch aanpassen aan de instelling van het volgende segment.

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

Stop met stappen om de oefening wanneer dan ook te stoppen. U zult dan een toon horen. Wanneer de tijd display gekozen is dan zal de tijd in de display beginnen te flikkeren. Om verder te gaan met de oefening, dient u eenvoudigweg weg verder te gaan met stappen.

4. Volg uw vorderingen op de display.

Zie stap 4 op pagina 14.

5. Uw hartslag meten als u dat wilt.

Zie stap 5 op pagina 15.

6. De ventilator aanzetten als u dat wilt.

Zie stap 6 op pagina 15.

7. Het bedieningspaneel zal automatisch uitgaan wanneer u klaar bent met het oefenen op de elliptische strider.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL UITZETTEN op pagina 14.

HOE EEN IFIT TRAINING INSTELLING TE GEBRUIKEN

De iFit Live module laat uw bedieningspaneel in verbinding staan met een draadloos network en geeft toegang tot nieuwe spannende mogelijkheden. U kunt bijvoorbeeld uw eigen oefeningen samenstellen, en de resultaten van uw oefeningen op de iFit Live website bekijken.

Om de iFit traininginstelling te kiezen, drukt u op de Menutoets en drukt u daarna op de Toename en Afname toetsen naast de Enter toets en IFIT TRAINING highlight. Druk dan op de ENTER toets.

Ga naar www.iFit.com voor meer informatie over de iFit traininginstelling. Aandacht: Om de iFit live module te gebruiken moet u toegang hebben tot een computer met internet en een USB poort. U moet ook uw eigen draadloze netwerk hebben met een 802.11b router met SSID zendmogelijkheid (verborgen netwerken worden niet ondersteund).

HET GELUIDSSYSTEEM GEBRUIKEN

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

Druk dan op de playtoets van uw MP3- of CD-speler. Stel het volume bij door het geluidsniveau van uw MP3-speler of CD-speler aan te passen of door op de Vol Toename en Afname toetsen van het bedieningspaneel te drukken.

HOE DE INFORMATIE-INSTELLING TE GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel heeft een informatie-instelling die informatie over uw gebruik aangeeft, het contrast-niveau van de display bijstelt, en de status van de iFit Live Module aangeeft.

Om de informatie-instelling te kiezen moet u de Displaytoets [DISPLAY] een paar seconden lang indrukken totdat de informatie van de informatie-instelling op de display verschijnt.

De display zal het totale aantal stappen (in duizenden) aangeven. De display zal ook het totaal aantal uren dat de elliptische strider gebruikt is geweest aangeven.

INFORMATION MODE	
TOTAL KSTRIDES:	1
TOTAL HOURS:	1
CONTRAST LEVEL:	13
DISPLAY KEY TO ADVANCE	

Het huidige contrastniveau zal ook op de display verschijnen. Druk herhaaldelijk op de Toename en Afname toetsen naast de Enter toets om het gewenste contrastniveau te kiezen. Druk op de Display toet om de contrast instelling op te slaan en naar de volgende display te gaan.

De display geeft aan wanneer een accessoire met het bedieningspaneel verbonden is. Wanneer de iFIT Live module aangesloten is, zal de display de woorden WIFI STATUS aangeven. Wanneer een USB toestel is aangesloten, zal de display de woorden USB STATUS aangeven. Wanneer geen toestel aangesloten is, zal de display de woorden NO MODULE CONNECTED (geen module aangesloten) aangeven.

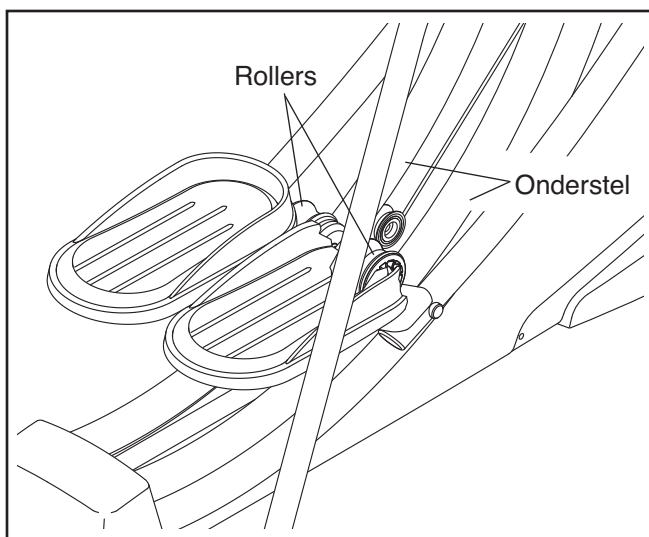
Druk en houdt de Display toets een paar seconden lang ingedrukt om de informatie-instelling te verlaten.

ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

Mocht u vragen hebben over het onderhoud of het oplossen van problemen, bekijk dan de kft van deze handleiding.

Controleer alle onderdelen van de elliptische strider regelmatig en draai ze vast. Vervang versleten onderdelen meteen.

Gebruik een vochtige doek en een klein beetje zachte zeep om de elliptische strider schoon te maken. Zorg dat u regelmatig de rollers en de baan waarop de rollers lopen schoonmaakt. **BELANGRIJK: Houdt vloeistoffen weg bij het bedieningspaneel. Houdt het bedieningspaneel weg van direct zonlicht.**



PROBLEMEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL OPLOSSEN

Als het bedieningspaneel niet uitgaat, zorg er dan voor dat de AC adapter goed is ingestoken. Als het bedieningspaneel uw hartslag niet goed weergeeft wanneer u de borstkas-sensor draagt, of als de aangegeven hartslag te hoog of te laag ligt, raadpleeg dan **PROBLEMEN OPLOSSEN** op pagina 11.

HOE DE ELLIPTISCHE STRIDER GOED STABIEL TE STELLEN

Raadpleeg **HOE DE ELLIPTISCHE STRIDER GELIJK TE STELLEN** op pagina 12 wanneer de elliptische strider tijdens gebruik wat op de vloer wiebelt.

HOE DE ROLLERS INSMEREN

Als de rollers wat knarsen wanneer deze langs het onderstel lopen, smeer dan wat wit scheepsvet aan de buitenkant van iedere roller. Stap dan op de strider om een gelijk dun laagje vet op het onderstel aan te brengen. Veeg daarna ieder restje vet weg.

RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

⚠ WAARSCHUWING: voor-
dat u begint met dit of een ander
oefeningenprogramma, dient u een arts te
consulteren. Dit is vooral belangrijk voor per-
sonen 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 hart-
slag 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 trainingzone.

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 trainingzone.

RICHTLIJNEN VOOR EEN TRAINING

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

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

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

FREQUENTIE VAN DE OEFENINGEN

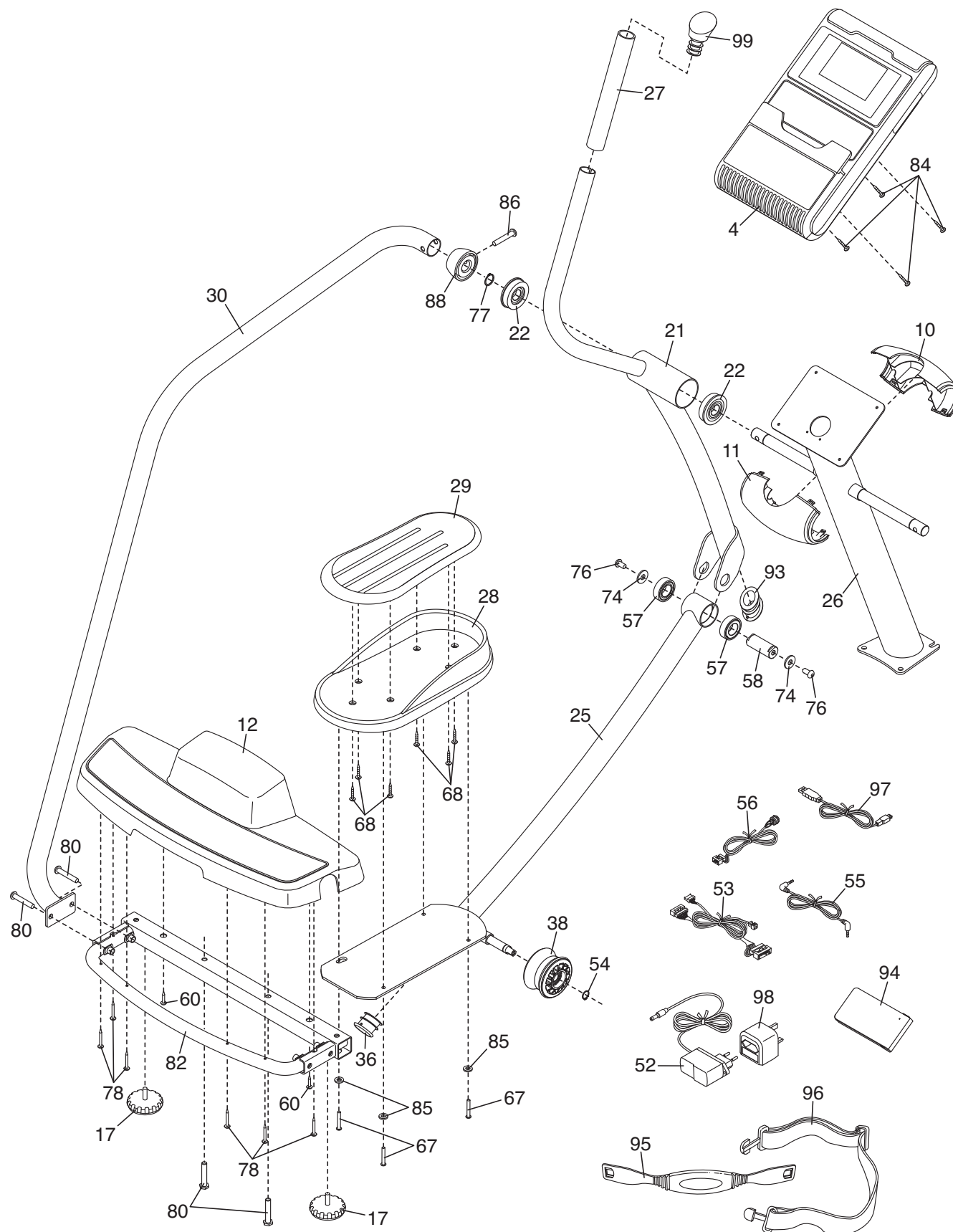
Om uw conditie te behouden of te verbeteren, dient u drie trainingen per week te doen, met ten minste één rustdag tussen de trainingen. Na een aantal maanden regelmatig oefeningen doen, kunt u desgewenst maximaal vijf trainingen per week doen. Onthoud dat het dagelijks regelmatig en met plezier doen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

LIJST MET ONDERDELEN—Modelnr. NTEVSR81910.0 R0410A

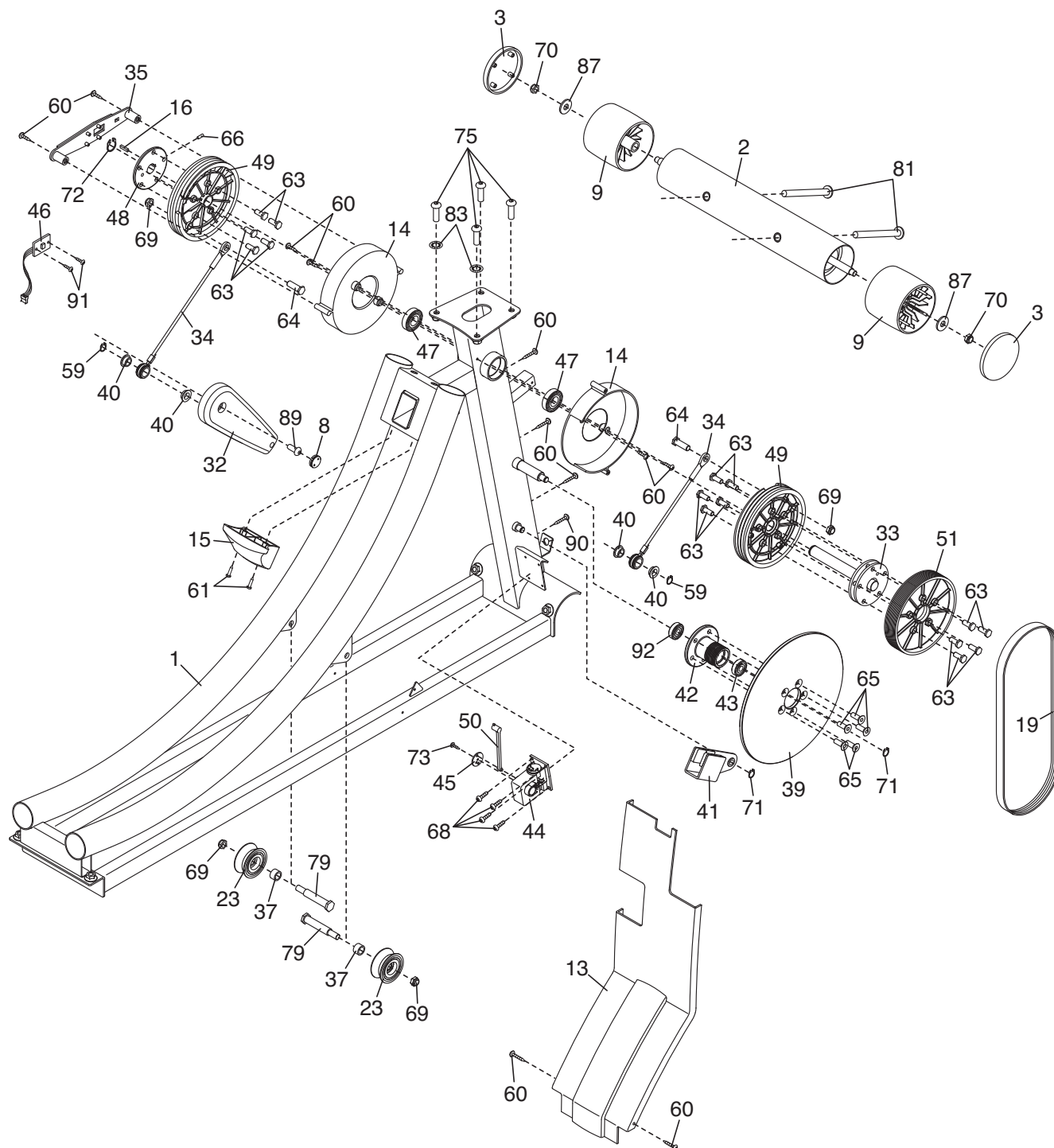
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Onderstel	52	1	Stroomadapter
2	1	Voorste Stabilisator	53	1	Draadharas
3	2	Wielkap	54	2	5/8" Borgring
4	1	Bedieningspaneel	55	1	Audiokabel
5	1	Kap van het Schild	56	1	Elektriciteitssnoer
6	1	Rechter Schild	57	4	Verbindingshuls
7	1	Linker Schild	58	2	Verbindingsas
8	2	Kap van de Kabelarm	59	2	1/2" Borgring
9	2	Wiel	60	23	M4 x 16mm Schroef
10	1	Voorste Schild	61	2	M4 x 25mm Schroef
11	1	Achterste Schild	62	1	M4 x 19mm Schroef
12	1	Kap van het Achterste Onderstel	63	15	5/16" x 20mm Schroef
13	1	Binnenschild	64	2	M10 x 30mm Schroef
14	2	Kap van de Spoel	65	5	5/16" x 18mm Schroef
15	1	Bumpertje	66	1	#10 x 10mm Schroef
16	1	Naafsleutel	67	6	M6 x 12mm Hechtschroef
17	2	Stelpoot	68	16	M4 x 12mm Schroef met Rand
18	1	Accessoire Houder	69	4	M10 Slotmoer
19	1	Drijfriem	70	2	M10 Klemmoer
20	1	Rechter Armhendel	71	2	10mm Borgring
21	1	Linker Armhendel	72	1	3/4" Borgring
22	4	Huls van de Armhendel	73	1	M3,5 x 12mm Schroef
23	2	Kleine Katrol	74	4	M10 Grote Tussenring
24	1	Rechter Pedaalarm	75	4	M10 x 25mm Hechtchroef
25	1	Linker Pedaalarm	76	4	M10 x 20mm Hechtchroef
26	1	Staander	77	2	7/8" Borgring
27	2	Handgreep	78	6	M4 x 35mm Schroef
28	2	Pedaal	79	2	M10 X 37.6mm Schouder Bout
29	2	Pedaal Invoegstuk	80	6	M10 x 55mm Hechtchroef
30	1	Linker Handleuning	81	2	M10 x 96mm Hechtchroef
31	1	Rechter Handleuning	82	1	Achterste Stabilisator
32	2	Kabelarm	83	2	M10 Sterring
33	1	Spoelas	84	4	#8 x 1/2" Schroef
34	2	Kabel	85	6	M6 Tussenring
35	1	Houder van de Sensor	86	2	M10 x 35mm Hechtchroef
36	2	Kap van het Pedaalbeen	87	4	M10 Kleine Tussenring
37	2	Tussenstuk van de Katrol	88	2	Kap van de Handleuning
38	2	Roller	89	2	5/16" x 17mm Schroef met Rand
39	1	Vliegwiel	90	1	M4 x 16mm Geaarde Schroef
40	4	Huls van de Kabel Cable Bushing	91	2	M2.5 x 7mm Schroef
41	1	Houder van de Magneet	92	1	6903 Pakking
42	1	Vliegwielnaaf	93	2	Kap van de Lage Armhendel
43	1	Pakking van het Vliegwiel	94	1	iFit Live Module
44	1	Weerstandsmotor	95	1	Zender van de Borstkas-sensor
45	1	Motorschijf	96	1	Riem van de Borstkas-sensor
46	1	Spoelsensor	97	1	USB Kabel
47	2	Spoelpakking	98	1	Stekkeradapter
48	1	Spoelnaaf	99	2	Kap van de Bovenste Armhendel
49	2	Kabelspoel	*	—	Gebruikershandleiding
50	1	Weerstandsstang	*	—	Montagehulpstuk
51	1	Katrol van de Drijfriem	*	—	Pakje Smeervet

Opgelet: Deze technische gegevens kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd. Zie de achterkant van deze handleiding voor informatie over het bestellen van vervangingsonderdelen. *Deze onderdelen worden niet getoond.

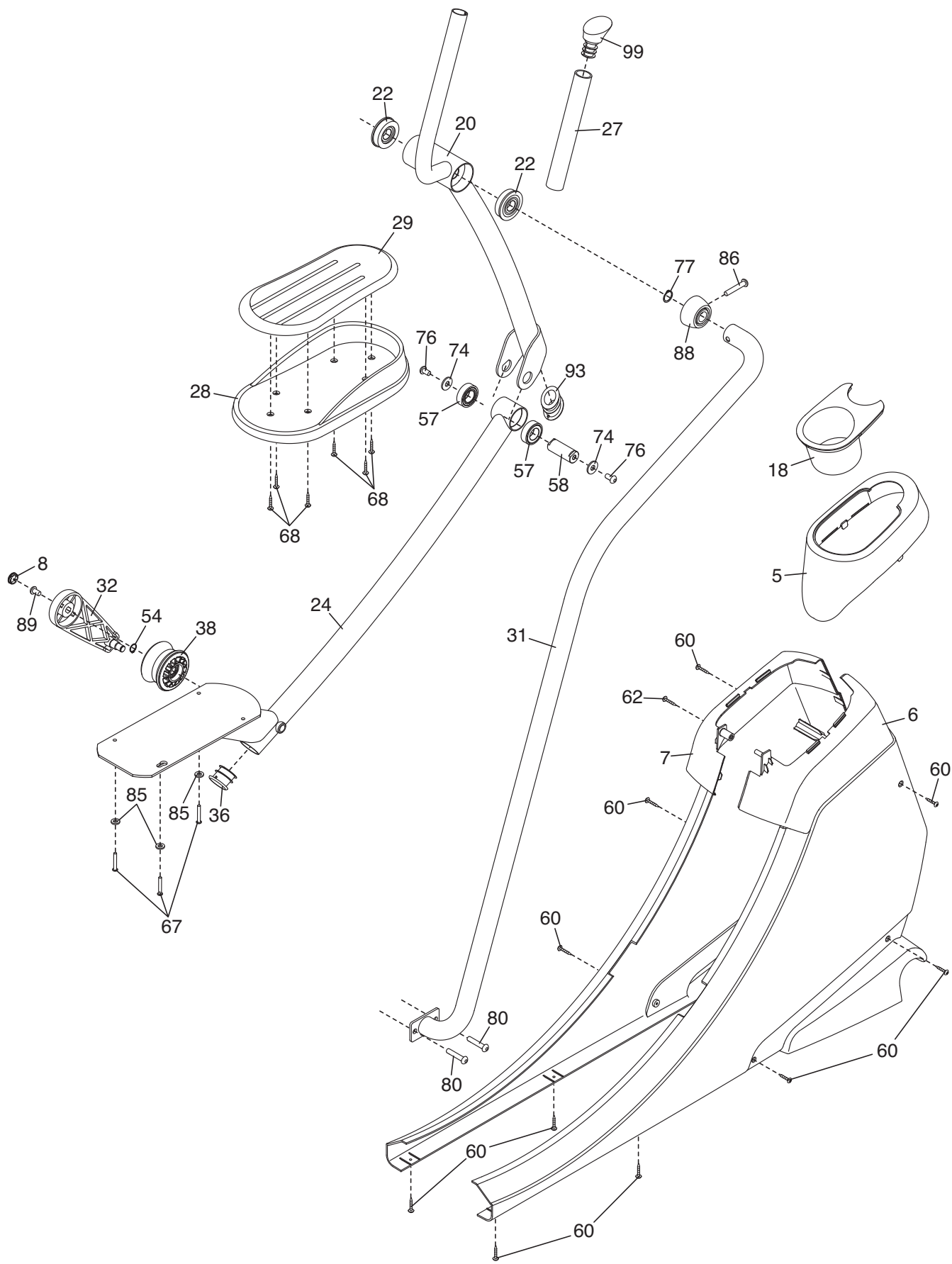
GEDETAILLEERDE TEKENING A—Modelnr. NTEVSR81910.0 R0410A



GEDETAILLEERDE TEKENING B—Modelnr. NTEVSR81910.0 R0410A



GEDETAILLEERDE TEKENING C—Modelnr. NTEVSR81910.0 R0410A



HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN

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

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

RECYCLING INFORMATIE

Dit elektronische product mag niet bij het gemeentelijk afval worden gegooid. Om het milieu te beschermen, moet dit product volgens de wet worden gerecycleerd aan het einde van de levenscyclus.

Maak gebruik van installaties voor hergebruik die bevoegd zijn voor het verwerken van dit soort afval in uw streek. Zo helpt u het milieu te beschermen en de Europese normen voor milieubescherming te verbeteren. Als u meer informatie nodig hebt over veilige en correcte afvalverwijdering, neem dan contact op met uw plaatselijke gemeentedienst of de winkel waar u dit product hebt gekocht.

