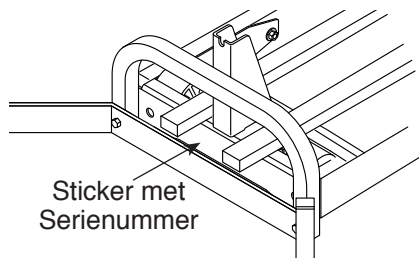


NordicTrack® Classic Pro

Modelnr. NTXC8018.4

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

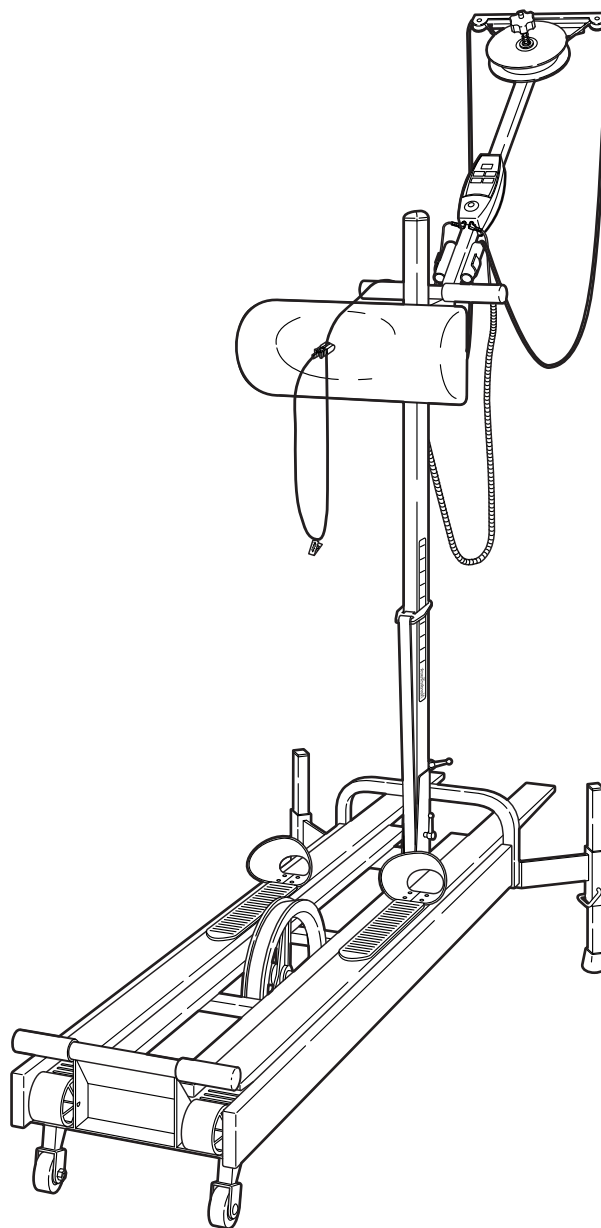
Email:

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

BELANGRIJKE VOORZORGSMaatregelen	3
Plaatsing Waarschuwingssticker	4
Voordat u begint	5
Montage	6
De Ski-Trainer afstellen	10
De Ski-Trainer gebruiken	11
Onderhoud en Opslag	14
Problemen Oplossen	16
Richtlijnen voor het oefenen	18
Lijst met onderdelen	20
Geetailleerde Tekening	22
Het bestellen van onderdelen	Achterzijde
Recycling Informatie	Achterzijde

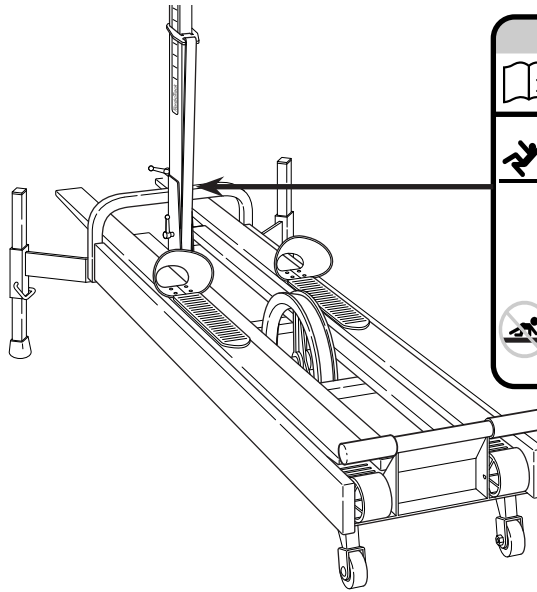
BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: Lees alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op uw ski-trainer voordat u deze gebruikt om het risico op ernstig letsel 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 ervoor te zorgen dat alle gebruikers die gebruikmaken van de ski-trainer voldoende op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen.
2. Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen boven de 35 jaar, of personen met bestaande gezondheidsproblemen.
3. De ski-trainer 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 ski-trainer alleen zoals beschreven in deze handleiding.
5. De ski-trainer is alleen voor huiselijk gebruik bedoeld. Gebruik de ski-trainer niet commercieel, voor verhuur of institutionele situatie.
6. Gebruik de ski-trainer uitsluitend binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats de ski-trainer niet in een garage, op een overdekt terras of bij water.
7. Plaats de ski-trainer op een vlakke ondergrond met een matje onder de ski-trainer om uw vloer (bedekking) te beschermen. Zorg dat er tenminste 0,6 meter ruimte is rond de ski-trainer.
8. Controleer en draai alle delen regelmatig aan. Vervang versleten onderdelen meteen.
9. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 13 jaar en huisdieren bij de ski-trainer vandaan.
10. Draag geschikte kleding wanneer u de ski-trainer gebruikt; draag geen losse kleding die vast kan komen te zitten in de ski-trainer. Draag altijd sportschoenen voor voetbescherming.
11. De ski-trainer kan alleen door mensen die minder dan 113 kg wegen worden gebruikt.
12. Houd handen en voeten uit de buurt van bewegende onderdelen van de ski-trainer.
13. De katrol wordt heet tijdens gebruik (zie bladzijde 5 voor het identificeren van de katrol). Raak de katrol niet direct na gebruik aan.
14. De hartslagmonitor is geen medisch apparaat. Verschillende factoren kunnen invloed hebben op de nauwkeurigheid van de hartslagwaarden. De hartslagmonitor is uitsluitend bedoeld als een hulpmiddel bij het uitvoeren van oefeningen voor het bepalen van algemene hartslagtrends.
15. Te veel oefeningen doen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u pijn voelt of duizelig wordt tijdens het oefenen, dient u onmiddellijk te stoppen en af te koelen.

PLAATSING WAARSCHUWINGSSTICKER

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



⚠ WARNING:

 **Protect yourself and others from risk of serious injury. Read the user's manual, and:**



- Take special care when mounting and dismounting the skier. The skis are loose and will move.
- Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.
- Always wear athletic shoes while operating the skier.



- Never allow children and pets on or around the skier.

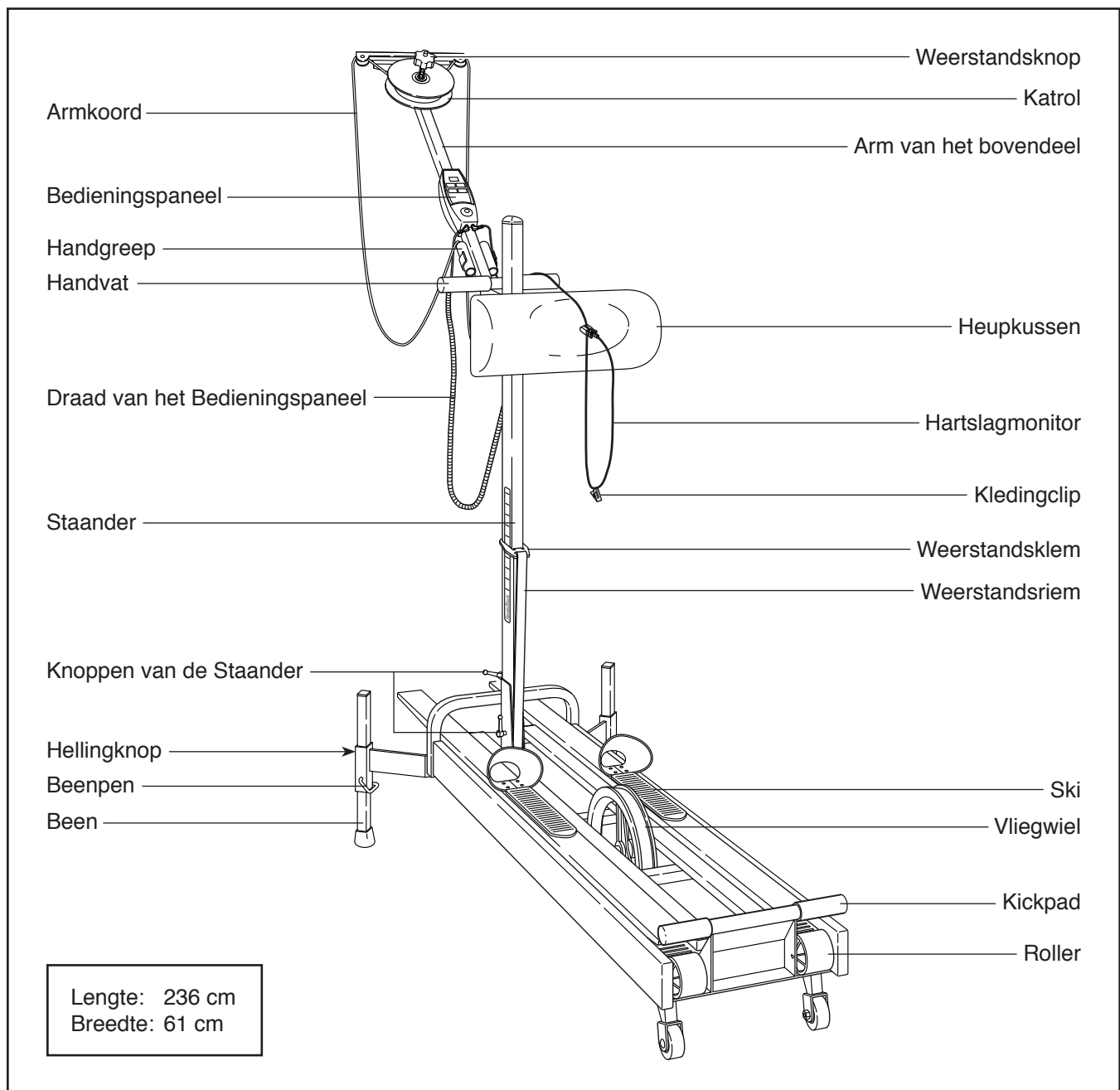
VOORDAT U BEGINT

Gefeliciteerd met uw keuze voor de innovatieve NORDICTRACK® CLASSIC PRO ski-trainer. Cross-country skiën is een van de meest effectieve oefeningen voor het verbeteren van hart en vaten, het opbouwen van weerstand en het vormgeven aan het gehele lichaam. De CLASSIC PRO ski-trainer heeft ski's, armkoorden van het bovendeele en instelbare weerstand, ontwikkeld om u te laten genieten van deze dynamische trainer in het comfort en de privacy van uw eigen huis.

Lees, voor uw welzijn, deze handleiding zorgvuldig door voordat u de ski-trainer begint te gebruiken.

Raadpleeg de kft van deze handleiding mocht u nog vragen hebben nadat u de handleiding hebt doorgelezen. Voordat u met ons contact opneemt, schrijf het productnummer en serienummer even op. De plaats waar u de sticker van het modelnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de kft van de handleiding aangegeven.

Voordat u verder leest, bekijk eerst aandachtig de tekening hieronder en de verschillende onderdelen.



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 alle montagestappen.

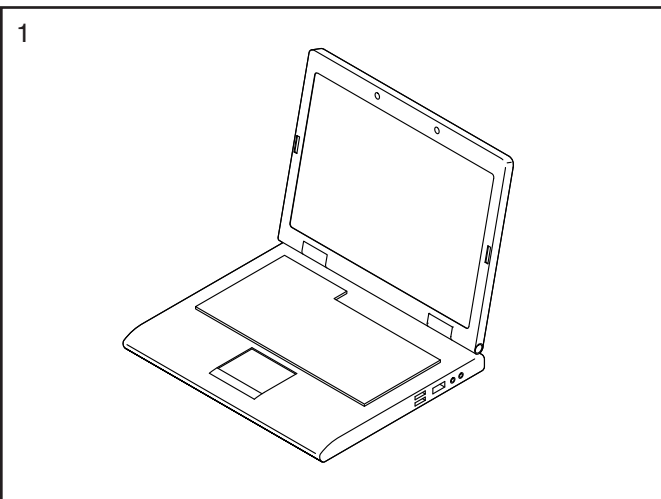
- Voor montage heeft u het bijgeleverde gereedschap nodig.

Montage is makkelijker met een 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

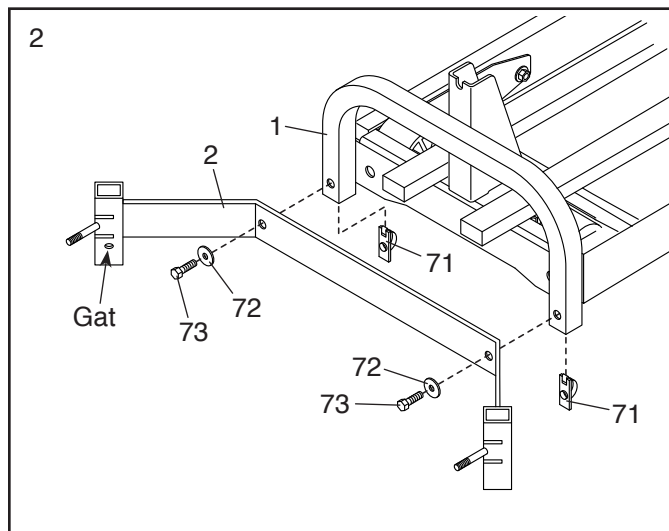
Let op: Indien u geen internettoegang heeft, belt u met de Klantendienst (zie de voorkant van deze handleiding) om uw product te registreren.



2. Zorg ervoor dat de twee Zelfsteunende Moeren (71) zich in het Voorste Onderstel (1) bevinden.

Richt de Beenbeugel (2) zoals afgebeeld; **zorg ervoor dat het aangegeven gat zich bevindt in de getoonde positie.**

Bevestig de Beenbeugel (2) aan het Voorste Onderstel (1) met twee M10 x 16mm Inbusschroeven (73) en twee M10 Zwarte Tussenringen (72).

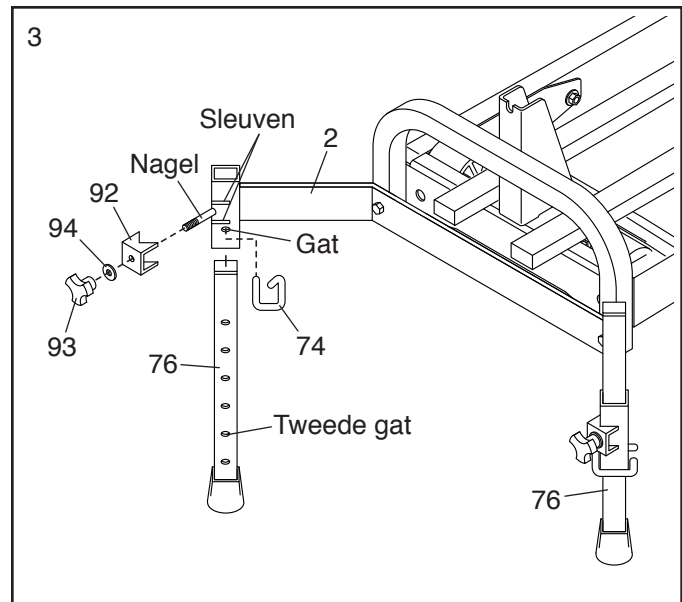


3. Steek een Been (76) in een van de vierkante openingen in de Beenbeugel (2).

Lijn het tweede gat van de onderkant van het Been (76) uit met het aangegeven gat in de Beenbeugel en steek het rechte uiteinde van de Beenpen (74) in de gaten. **Zorg ervoor dat de Beenpen volledig door de gaten is gestoken en dat het gebogen uiteinde van de Beenpen naar de vloer gericht is.** Draai de Beenpen om het rond het Been vast te maken.

Schuif een Hellingklem (92) op de aangegeven nagel en in de sleuven in de Beenbeugel (2). Draai een Hellingknop (93) en een M8 Tussenring (94) vast op de nagel.

Maak het andere Been (76) op dezelfde manier vast.

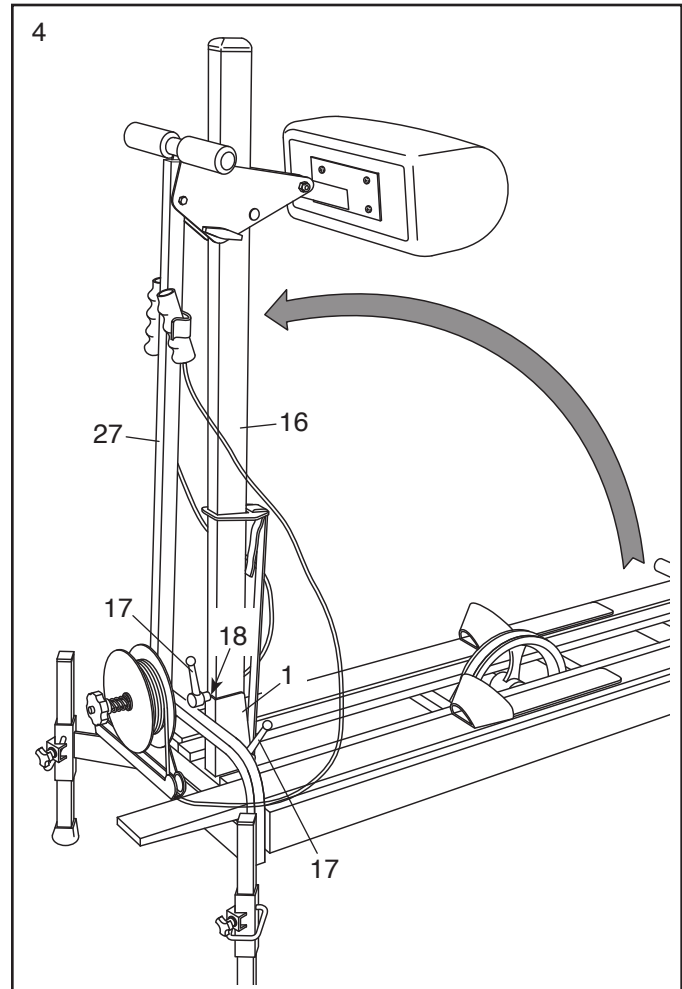


4. Til de Arm van het Bovendeel (27) iets omhoog zodat het niet vast komt te zitten op het Voorste Onderstel (1) en til de Staander (16) omhoog in de aangegeven positie; de Staander zal op zijn plek vastklikken als hij in de juiste positie staat.

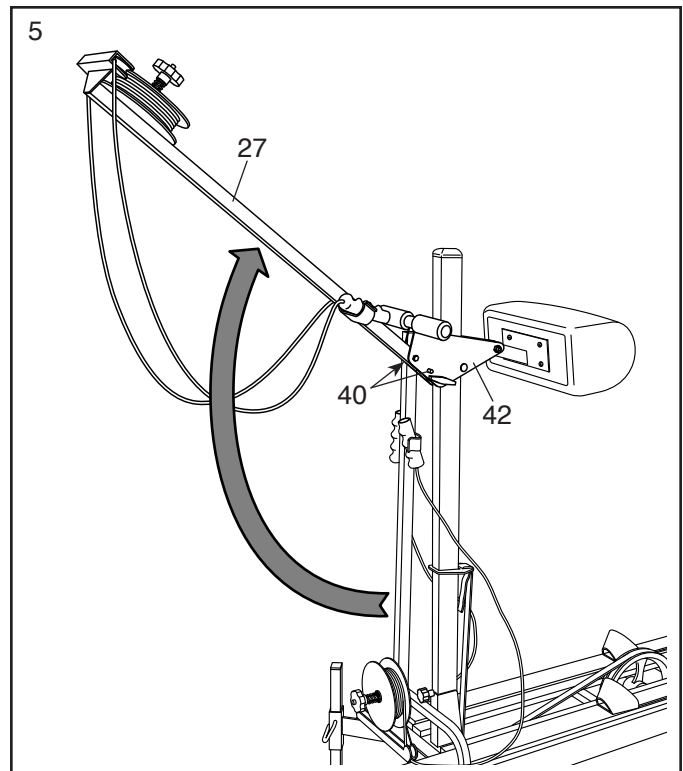
Zorg ervoor dat de M8 Drukmoer (18) zich bevindt **tussen** de Staander (16) en het Voorste Onderstel (1).

Maak de bovenste Knop van de Staander (17) vast. Let op: Elke Knop van de Staander is als een sleutel; draai de Knop van de Staander naar rechts, trek hem uit de Staander (16), draai hem naar links, druk het weer in de Staander, en draai hem nogmaals naar rechts. Herhaal deze procedure totdat de Knop van de Staander vastzit.

Maak vervolgens de onderste Knop van de Staander (17) vast. Let op: Wanneer u de onderste Knop van de Staander vast maakt, gebruikt u het gereedschap om de kop van de M8 x 45mm Inbusbout (niet afgebeeld) vast te houden, waarop de Knop van de Staander wordt gedraaid.



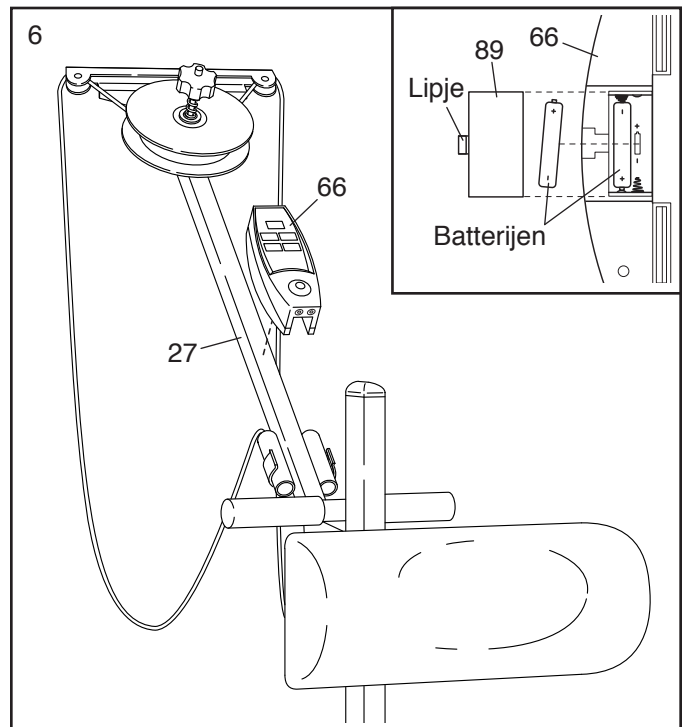
5. Til de Arm van het Bovendeel (27) omhoog in de weergegeven positie. **Zorg ervoor dat de buizen op de Drukknop (40) volledig zijn uitgetrokken en vastgegrendeld zitten in hun positie aan beide kanten van de Heupkussenschuiver (42).**



6. Het Bedieningspaneel (66) werkt met twee AA-batterijen (niet meegeleverd); alkalinebatterijen worden aanbevolen. Gebruik geen oude en nieuwe batterijen of alkaline, standaard en oplaadbare batterijen samen. **BELANGRIJK: Als het Bedieningspaneel is blootgesteld aan koude temperaturen, dient u het op kamertemperatuur te laten komen voordat u er batterijen in plaatst. Anders kunt u het bedieningspaneel of andere elektrische onderdelen beschadigen.**

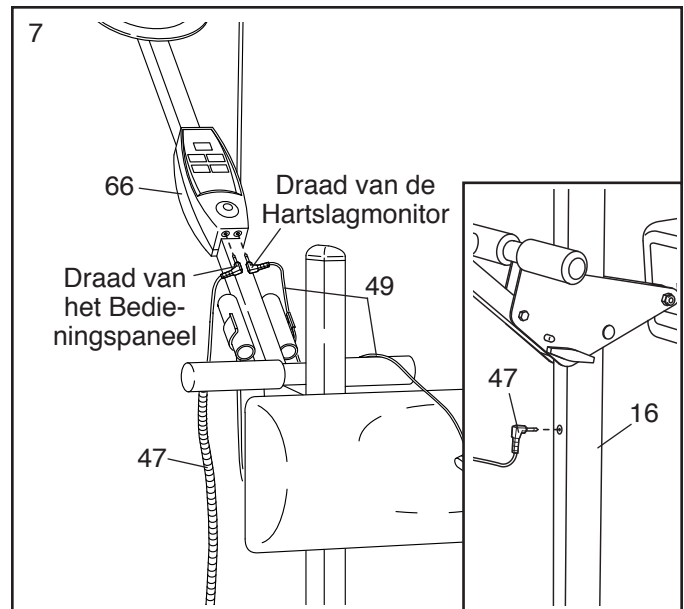
Raadpleeg de inzet-tekening. Zoek naar de Batterijdeksel (89) aan de achterzijde van het Bedieningspaneel (66). Druk het aangegeven lipje op de Batterijdeksel, verwijder de Batterijdeksel en plaats de batterijen in het batterijvak. Maak dan de Batterijdeksel weer vast.

Bevestig het Bedieningspaneel (66) aan de Arm van het Bovendeel (27) door deze stevig op de aangegeven locatie vast te drukken.



7. Steek de Draad van het Bedieningspaneel (47) en de Draad van de Hartslagmonitor (49) in de aangegeven aansluitingen op het Bedieningspaneel (66).

Raadpleeg de inzet-tekening. Steek het andere uiteinde van het Draad van het Bedieningspaneel (47) in de aansluitingen op de Staander (16).



8. **Zorg ervoor dat alle onderdelen van de ski-trainer goed vastgedraaid worden.** Let op: Er kunnen extra onderdelen zijn meegeleverd. Leg een matje onder de ski-trainer om de vloer te beschermen.

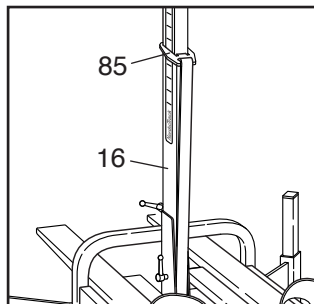
DE SKI-TRAINER AFSTELLEN

DE SKI-WEERSTAND AFSTELLEN

LET OP: Demonteer de ski-trainer altijd voordat u de weerstand van de ski's afstelt.

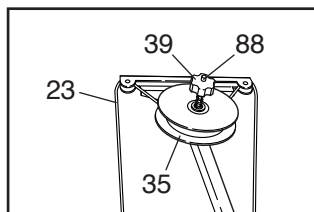
Om de weerstand van de ski's te verhogen, schuift u de Weerstandsklem (85) naar een hogere stand op de Staander (16).

Om de weerstand te verkleinen, schuift u de Weerstandsklem naar een lagere stand.



DE ARMKOORDWEERSTAND AFSTELLEN

Om de weerstand van het Armkoord (23) af te stellen, draait u aan de Weerstandsknop (39) naar rechts om de weerstand te verhogen of naar links om de weerstand te verkleinen. Let op: Als u draait aan de Weerstandsknop zal de genummerde Weerstandschaalsticker (88) uit de Knop steken om de weerstandsinstelling weer te geven.

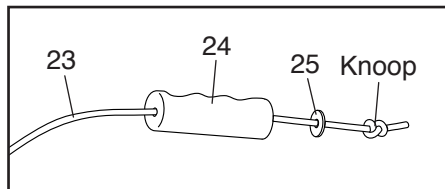


WAARSCHUWING: De Katrol (35) wordt heet tijdens gebruik. Raak de Katrol niet direct na gebruik aan.

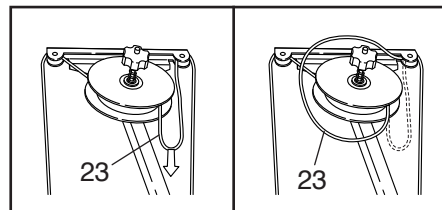
DE LENGTE VAN DE ARMKOORDWEERSTAND AFSTELLEN

Wanneer het Armkoord (23) op de juiste lengte is afgesteld, zouden uw armen net voorbij uw heupen moeten uitsteken wanneer u het Armsnoer gebruikt.

Om de lengte van het Armkoord (23) af te stellen, maakt u de knoop in elke Handgreep (24) weer vast.



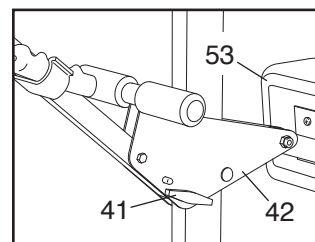
Voor een grotere afstelling in de lengte van het Armkoord (23) maakt u één lus van het Armkoord rond de katrol of verwijdert u één lus van de katrol.



DE POSITIE VAN HET HEUPKUSSEN AFSTELLEN

Het Heupkussen (53) moet zich op heupniveau bevinden, ongeveer 2,5 cm onder uw navel. Het Heupkussen moet hoog genoeg zijn om uw beweging niet te beperken en laag genoeg zijn om niet tegen uw buik aan te drukken.

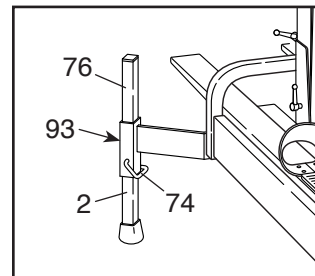
Maak de Afstelknop (41) aan elke kant van het Heupkussen (42) los en schuif de Heupkussenschuiver naar de gewenste positie. Maak vervolgens beide Afstelknoppen goed vast.



DE HOOGTE AFSTELLEN

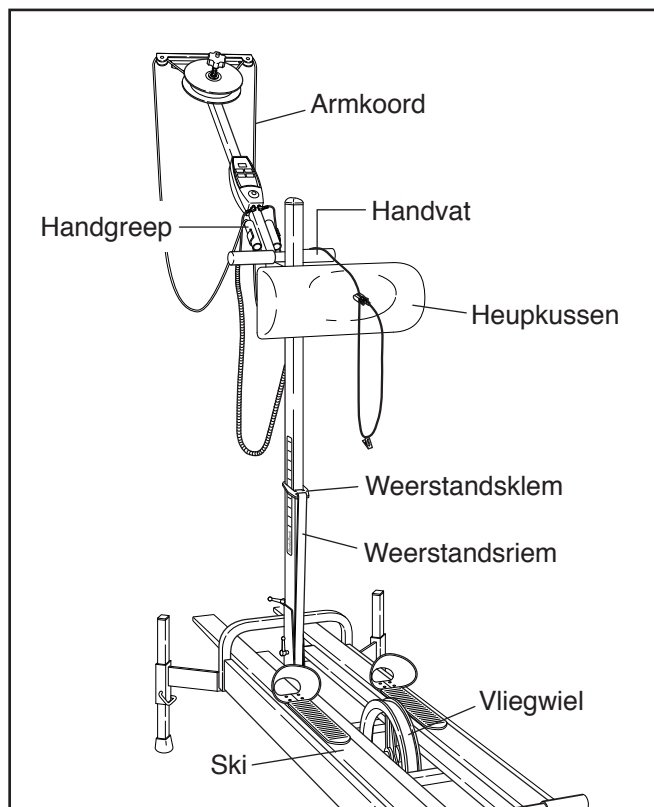
De hoogte van de ski-trainer verhogen simuleert skiën omhoog. Dit zorgt voor verdere ontwikkeling van de dijspieren aan de voorkant van uw dijen en verhoogt uw hartslag en zorgt voor een intensievere oefening.

Om de hoogte af te stellen maakt u eerst de Hellingknop (93) aan de voorkant van een van de Benen (76) los. Steek het rechte uiteinde van een Beenpen (74) in het gat in de Beenbeugel (2) en een van de gaten in het Been. **Zorg ervoor dat de Beenpen volledig door de gaten is gestoken en dat het gebogen uiteinde van de Beenpen naar de vloer gericht is.** Draai de Beenpen om het rond het Been vast te maken. Maak de Hellingknop weer vast.



Herhaal deze stap bij het andere Been (niet afgebeeld). **Zorg dat beide Benen op dezelfde hoogte zijn ingesteld.**

DE SKI-TRAINER GEBRUIKEN



BEGIN MET ALLEEN BEENBEWEGING

1. Stel de ski-weerstand en de hoogte af (zie bladzijde 10). Beginners geven er misschien de voorkeur aan om met de ski-trainer te beginnen in de laagste verhoogde stand. **Zorg ervoor dat het vliegwiel de grond niet raakt.**
2. Stel het heupkussen af op de juiste hoogte (zie bladzijde 10). Zorg ervoor dat de afstelknoppen voor het heupkussen zijn vastgedraaid. Het heupkussen is ontwikkeld zodat u er tegen kunt duwen; u moet er echter niet overheen leunen. Er kan enige beweging zijn in de staander.
3. Houd het handvat of het heupkussen vast voor balans. Leun niet naar voren. Houd uw gewicht op uw voeten en uw rug recht. **Verhoog de ski-weerstand als u wegschuift van het heupkussen.**

4. Begin met skiën. Duw uw rechtersoet naar achteren en vervolgens uw linkersoet. Trek uw rechtersoet niet naar voren tot de linker naar achter duwt. **Breng beide voeten niet voor uw lichaam.** Ga door met het bewegen van beide voeten met een soepele wandelbeweging. Begin met korte passen. U voelt de ski-weerstand bij het naar achteren bewegen van uw soet. Laat uw hiel op natuurlijke wijze omhoog komen aan het einde van de pas. Houd de bal van uw soet te allen tijd op de ski's.

Let op: Er is geen vastomschreven beweging voor uw pas. Verhoog de ski-weerstand als u wegschuift van het heupkussen. Tijdens de oefening kunt u uw pas vergroten of verkleinen afhankelijk van uw mate van comfort. Als de beweging goed voelt, kunt u doorgaan.

ARMBEWEGING AAN UW BEENBEWEGING TOEVOEGEN

1. Ga door met uw beenbeweging. Houd een hand op het handvat of het heupkussen voor balans. Beweeg uw andere arm heen en weer. Als uw linkerbeen naar voren is, moet uw linkerarm naar achteren zijn. Herhaal dit proces met uw andere arm
2. Als het bewegen van de armen afzonderlijk goed voelt, kunt u proberen om beide armen te bewegen. Beweeg uw armen op een natuurlijke manier. Oefen deze beweging tot deze comfortabel voelt.

UW ARMBEWEGINGEN EN BEENBEWEGINGEN COMBINEREN

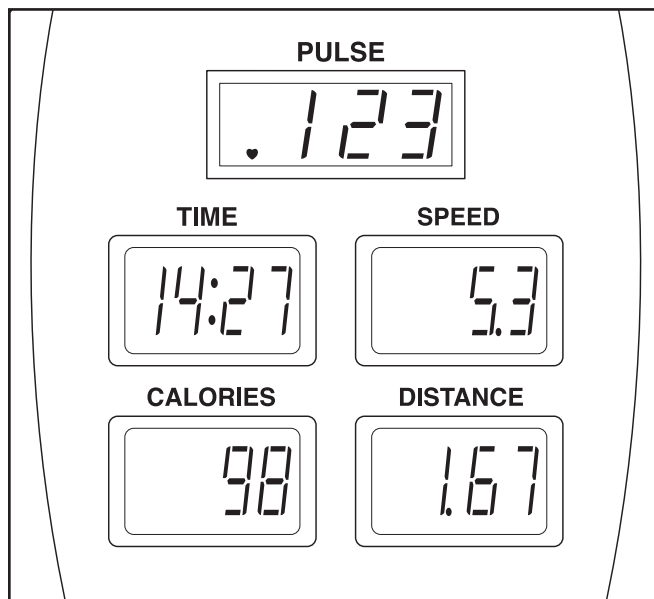
1. Stel de armkoordweerstand in op een comfortabel niveau. Pak de armgrepen beet. Ga door met uw beenbeweging.
2. Trek aan de handgrepen tijdens uw natuurlijke heen en weer beweging van uw arm. Als uw rechterbeen naar voren steekt, moet uw rechterhand naar achteren zijn, als uw linkerbeen naar voren steekt, moet uw linkerarm naar achteren zijn. Oefen deze beweging tot deze comfortabel voelt.

De volgende tips helpen u bij het coördineren van uw arm- en beenbewegingen:

1. Indien het combineren van de arm- en beenbewegingen moeilijk is, blijf dan alleen de beenbeweging oefenen. Voeg de armbeweging alleen toe als de beenbeweging helemaal goed voelt.
2. Wanneer u de armbeweging toevoegt, moet u erop letten dat u uw armen op een natuurlijke manier beweegt. Laat de ene arm de andere arm naar voren trekken. Houd het armkoord aangesnoerd.
3. Houd uw taille te allen tijde in contact met het heupkussen om uw voorwaartse beweging tegen te houden. Als u het gevoel hebt dat u wegglijdt van het heupkussen, dient u de ski-weerstand te verhogen.
4. U voelt de weerstand alleen als u uw voeten achterwaarts duwt. Houd uw gewicht altijd op de ski die u naar achteren duwt. Vermijd naar voren leunen. Houd uw gewicht boven uw voeten, uw schouders naar achteren en uw hoofd omhoog. Kijk naar een vast punt, hierdoor houdt u uw hoofd omhoog en uw rug recht.

FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het bedieningspaneel heeft vijf verschillende displays die een voortdurende oefeningfeedback geven.



Pulse (hartslag): Deze modus toont uw hartslag in slagen per minuut als u de hartslagmonitor draagt.

Time (tijd): Deze modus toont de tijdsduur die u heeft geoefend.

Speed (snelheid): Deze modus toont uw geschatte snelheid in mijlen per uur.

Calories (calorieën): Deze modus toont het geschatte aantal calorieën dat u heeft verbrand tijdens uw oefening.

Distance (afstand): Deze modus toont de geschatte afstand die u heeft gescied in mijlen.

BATTERIJ-INSTALLATIE

Voordat u het bedieningspaneel kunt gebruiken moet u twee AA-batterijen plaatsen. Raadpleeg stap 6 op bladzijde 8 om de batterijen te plaatsen.

HET BEDIENINGSPANEEL BEDIENEN

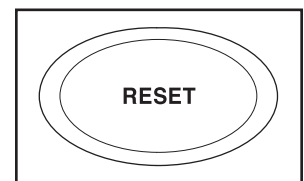
Als er een velletje plastic op het bedieningspaneel zit, verwijder dat dan.

1. Druk op de reset-toets of begin met skiën om het apparaat aan te zetten.
2. U moet de hartslagmonitor dragen om de hartslagmodus te kunnen gebruiken. Steek de hartslagmonitor in de aansluiting aan de onderkant van het bedieningspaneel. Wrijf met uw duim en wijsvinger verschillende keren over uw linkeroorlel en klem dan de hartslagmonitor aan uw linkeroorlel. Schuif de metalen kledingklep op uw kraag om overmatige beweging van het draad te voorkomen.

Wanneer uw hartslag is gedetecteerd, zal het kleine hartvormige lampje in de hartslagdisplay knipperen en wordt uw hartslag weergegeven.

Als uw hartslag niet na enkele seconden is gedetecteerd, dient u te controleren of de hartslagmonitor goed is aangesloten op het bedieningspaneel. Daarnaast moet u controleren of de hartslagmonitor goed is bevestigd aan uw linkeroorlel. Het kan nodig zijn om de hartslagmonitor een aantal keer te verplaatsen om de beste positie te vinden. De hartslagmonitor is nauwkeuriger als deze tijdens stilstand aan uw linkeroorlel wordt bevestigd.

3. Druk op de reset-toets om de display opnieuw in te stellen.



4. Wacht een paar minuten om het apparaat uit te zetten. Als de ski-trainer niet wordt gebruikt en er niet wordt gedrukt op het bedieningspaneel, gaat het apparaat automatisch uit.

ONDERHOUD EN OPSLAG

Inspecteer alle onderdelen en draai ze aan elke keer na u de ski-trainer gaat gebruiken.

DE SKI-TRAINER REINIGEN

Veeg de ski-trainer af met een schone droge doek na elke oefening om zweet en vuil te verwijderen. U kunt een huishoudelijke ruitenreiniger gebruiken voor het schoonmaken van de chromen en zwartmetalen oppervlakken.

Veeg het hout na elk gebruik schoon met een schone, droge doek om zweet en vuil te verwijderen. Gebruik een houtreiniger of was om de houtenafwerking te beschermen en uitdroging te voorkomen.

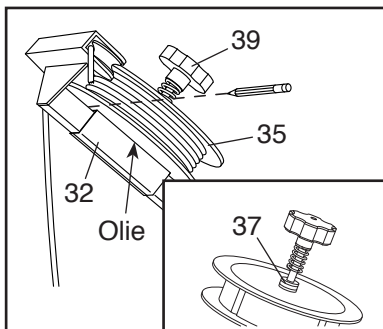
Als de onderkant van de ski's groeven krijgen door contact met de aandrijfrollen, veeg deze dan schoon met een schone, droge doek. Gebruik alcohol voor het verwijderen van hardnekkige vlekken. Voor een soepele glijbeweging, wrijft u paraffinewas zorgvuldig over de **zijanten** van de ski's. **Polijst of smeer NOOIT was aan de onderkant van de ski's.** De slipplaten die zijn ingebouwd in de zijanten van de ski's zijn ontwikkeld om veelvuldig gebruikt te worden en laten een lichte coating achter op de zijanten van de ski's. Deze platen hoeven niet te worden vervangen.

HET WEERSTANDSKUSSEN SMEREN

Het lederen weerstandskussen onder de katrol is geolied voor een stille, soepele remactie. Het kussen moet echter opnieuw geolied worden als door gebruik droger wordt. We raden aan om het weerstandskussen elke drie maanden te controleren.

1. Plaats een stuk stof of een stuk plastic onder de ski-trainer om uw vloer te beschermen.

2. **Raadpleeg de inzet-tekening.** Inspecteer de Drukring (37). Vet de Drukring lichtjes in als deze niet vettig is.



Draai de Weerstandsknop (39) volledig los, maar verwijder hem niet. Til de Katrol (35) omhoog en schuur de bovenkant van het lederen Weerstandskussen (32) met 100-grit schuurpapier of een vijl.

3. Verspreid een of twee druppels lichte huishoudolie op het weerstandskussen. **GEBRUIK NIET TE VEEL OLIE.** Overmatige olie kan wegsprengen als de katrol draait. Plaats een potlood tussen de katrol en het weerstandskussen en laat de olie gedurende de nacht absorberen.
4. Veeg overmatige olie weg van het gebied rond het weerstandskussen. Draai de weerstandsknop vast.

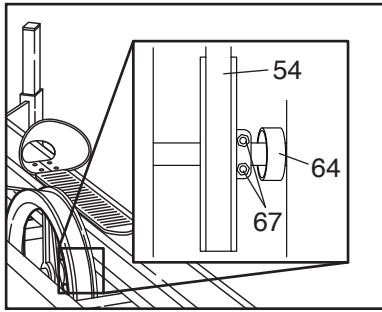
Inspecteer de onderkant van de katrol. Als de weerstandschijf (bevindt zich op het weerstandskussen) groeven heeft door slijtage, moet hij worden vervangen. Zie de achterkant van deze handleiding voor het bestellen van vervangingsonderdelen.

DE WEERSTANDSRIEM EN HET VLEGWIEL VERZORGEN

Onderhoud aan de weerstandsriem en het vliegwiel moet maandelijks op hetzelfde moment worden uitgevoerd. Volg de onderstaande stappen.

1. Plaats een stuk stof of een stuk plastic onder de ski-trainer om uw vloer te beschermen.
2. Zet de ski-weerstand op de laagste instelling.
3. Schuif de weerstandsriem van de zijkant van het vliegwiel.
4. Veeg het oppervlak van het vliegwiel af met een schone doek bevochtigd met alcohol.
5. Controleer of er zich roest of corrosie bevindt in de groef van het vliegwiel.
6. Gebruik fijne tot zeer fijne staalwol om roest of corrosie op de plekken weg te wrijven. Reinig, indien nodig, het hele vliegwiel met staalwol.
7. Veeg het vliegwiel af met een schone, droge doek en verwijder restanten. **Breng NOOIT olie aan tussen de weerstandsriem en het vliegwiel;** hierdoor zal de weerstandsriem beschadigen.

8. Schuif de U-boutkap (64) naar rechts en controleer hoe strak de M6 Moeren (67) aan de rechterkant van het Vliegwiel (54) zijn aange-

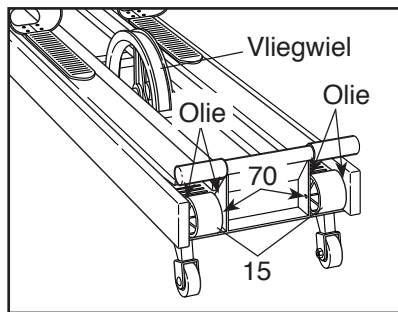


draaid. Indien nodig draait u de Moeren gelijkmatig aan met een sleutel. **OPGELET: Draai de Moeren niet te strak aan; hierdoor kan de M6 U-bout (niet afgebeeld) breken.**

9. Schuif de weerstandsriem terug op het vliegwiel. Let op: Als de weerstandsriem aan beide kanten is gerafeld, kan het nodig zijn hem te vervangen. Zie de achterkant van deze handleiding voor het bestellen van vervangingsonderdelen.

ALGEMENE SMERING

Als de voorkant van de achterste Rollers (15) beginnen te piepen, is mogelijk een druppeltje huishoudolie nodig op de Rollerassen (70).



BELANGRIJK:
De aandrijf-rollers bij het vliegwiel worden intern gesmeerd en mogen NOOIT worden geolied. Volg de onderstaande instructies voor het aanbrengen van olie.

1. Plaats een stuk stof of een stuk plastic onder de ski-trainer om uw vloer te beschermen.
2. Breng een druppeltje lichte huishoudolie aan op elke kant van elke roller en draai vervolgens elke roller.

OPSLAG

Stel de ski-weerstand in op de laagste instelling en verwijder alle accessoires voordat u de uw sk-trainer inklapt en opbergt. Als u uw ski-trainer gedurende meer dan 30 dagen opbergt, raden we het volgende aan:

1. Haal de batterijen uit het bedieningspaneel.
2. Schuif de weerstandsriem van het vliegwiel.
3. Breng een beetje lichte huishoudolie aan op de groef van het vliegwiel om het metaal te beschermen tegen corrosie. **BELANGRIJK: Breng nooit olie aan op de weerstandsriem. Alleen het vliegwiel mag worden geolied en vervolgens gereinigd voordat de weerstandsriem wordt bevestigd. Plaats de weerstandsriem niet op het geoliede vliegwiel.**
4. Maak de twee afstelknoppen op de heupkussenschuiver los.
5. Verplaats de heupkussenschuiver zo dat de bovenkant zich ongeveer 18 cm boven de staander bevindt. Maak de afstelknoppen weer vast en draai de heupkussenschuiver omhoog.
6. Ondersteun de arm van het bovendeeel met één hand. Gebruik de andere hand om de klikknop aan beide kanten van de heupkussenschuiver in te drukken. Laat de arm van het bovendeeel zakken tot deze tegen de staander rust.
7. Houd de staander met één hand vast. Draai de twee staanderknoppen los. Laat de staander zakken tot deze op de basis leunt. Het heupkussen moet net de bovenkant van de ski's raken.
8. Reinig het vliegwiel met alcohol als u het apparaat uit de opslag haalt. Schuif de weerstandsriem terug op het vliegwiel.

PROBLEMEN OPLOSSEN

De meeste problemen met de ski-trainer kunnen met de onderstaande stappen worden opgelost. Zoek het symptoom dat van toepassing is en volg de vermelde stappen. Als u verdere hulp nodig heeft, raadpleegt u de omslag van deze handleiding.

SYMPTOOM: Het bedieningspaneel werkt niet goed.

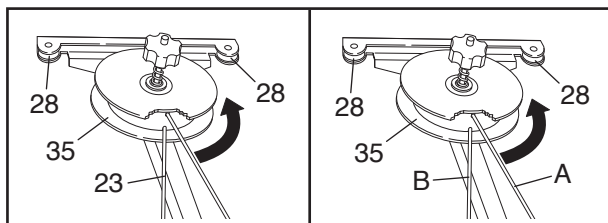
- Zorg ervoor dat beide uiteinden van het draad van het bedieningspaneel is aangesloten (zie montage-stap 7 op bladzijde 9).
- Indien het bedieningspaneel niet goed functioneert, of als de display flauw wordt, moeten de batterijen mogelijk worden vervangen. Zie montageschap 6 op pagina 8 voor vervangingsinstructies.

SYMPTOOM: De armkoorden zitten in de war.

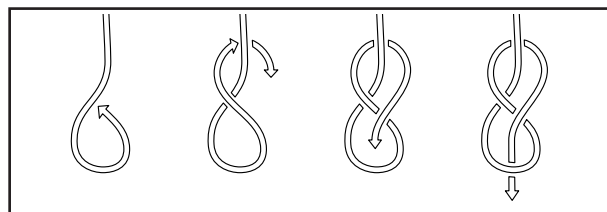
⚠ WAARSCHUWING: De Katrol wordt heet tijdens gebruik. Raak de katrol niet direct na gebruik aan.

- Maak de handgrepen los door de knopen in de handgrepen los te maken en de M6 Tussenringen (25) te verwijderen (zie DE ARMKOORDLENGTE AFSTELLEN op bladzijde 10).

Haal de uiteinden van de Armkoorden (23) uit de Kleine Katrollen (28) en wikkel de Armkoorden af van de Katrol (35). Let erop hoe de Armkoorden in de Katrol gaan. Drapeer beide uiteinden van de Armkoorden over het heupkussen. Zorg dat de uiteinden van de Armkoorden gelijk zijn.



- Zoek koord A. Wikkel het linksom rond de Katrol (35) tot u geen koord meer kunt wikkelen. Het is niet erg als het er verward uit ziet, het wordt later vanzelf glad.
- Leid het uiteinde van koord A van links tot rechts door de rechter Kleine Katrol (28). Trek aan koord A om koord B rond de Katrol (35) te wikkelen.
- Leid het uiteinde van koord B van rechts naar links door de linker Kleine Katrol (28). Trek aan koord B tot het uiteinde van koord B gelijk is met het uiteinde van koord A. Wikkel, met een koord in elke hand, het Armkoord (23) heen en weer tot het gelijkmatig rond de Katrol (35) is gewikkeld.
- Voor het weer bevestigen van elke handgreep leidt u het Armkoord (23) in het kleine gat in de handgreep schuift u een M6 Tussenring (25) op het Armkoord en knoopt u een achtknoop zoals aangegeven aan het uiteinde van het Armkoord.



Let op: Om de lengte van het Armkoord (23) af te stellen, kijkt u bij AFSTELLING VAN HET ARMKOORD op bladzijde 10.

SYMPTOOM: De armkoordmodule maakt een klapperend of piepend geluid of de weerstandsknop zit los.

- a. Controleer de volgorde van de onderdelen in de katrolmodule en bevestig dat alle onderdelen aanwezig zijn (zie de GEDETAILLEERDE TEKENING startend op bladzijde 22). De onderdelen van de Katrol (35) naar de Weerstandsknop (39) moet als volgt zijn: M10 Tussenring (36), Drukkring (37), M10 Tussenring (36), en Veer (38).
- b. Maak de bovenkant van het lederen weerstandskussen ruwer met 100-grit schuurpapier. Olie het weerstandskussen met een of twee druppels lichte huishoudolie. Verspreid de olie over het weerstandskussen.
- c. Olie de M10 Tussenringen (36) en de Drukkring (37) indien nodig.

SYMPTOOM: Het vliegwiel en/of de weerstandsriem biedt geen weerstand.

- a. Controleer hoe de weerstandsriem loopt.
- b. Zorg ervoor dat het vliegwiel strak staat. Haal de U-boutkap van het vliegwiel (zie stap 8 op bladzijde 15). Draai de twee M6 moeren die zich aan de rechterkant van het vliegwiel bevinden even strak aan.

SYMPTOOM: De ski's slippen.

- a. Veeg overmatige olie weg.
- b. Reinig de onderkant van de ski's met een droge doek en een klein beetje terpentine of verfverdunner.
- c. Zorg ervoor dat het vliegwiel strak staat. Haal de U-boutkap van het vliegwiel (zie stap 8 op bladzijde 15). Draai de twee M6 moeren die zich aan de rechterkant van het vliegwiel bevinden even strak aan.

SYMPTOOM: De rollers piepen of blijven steken.

- a. Zie ALGEMENE SMERING op bladzijde 15.

RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

WAARSCHUWING:

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

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

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

INTENSITEIT VAN OEFENINGEN

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

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

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

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

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

RICHTLIJNEN VOOR EEN TRAINING

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

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

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

FREQUENTIE VAN DE OEFENINGEN

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

AANBEVOLEN STREKOEFFENINGEN

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

1. Teen Aanraken Strekoefening

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

2. Strekken van de Achillespees

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

3. Strekken van Kuiten/Achillespees

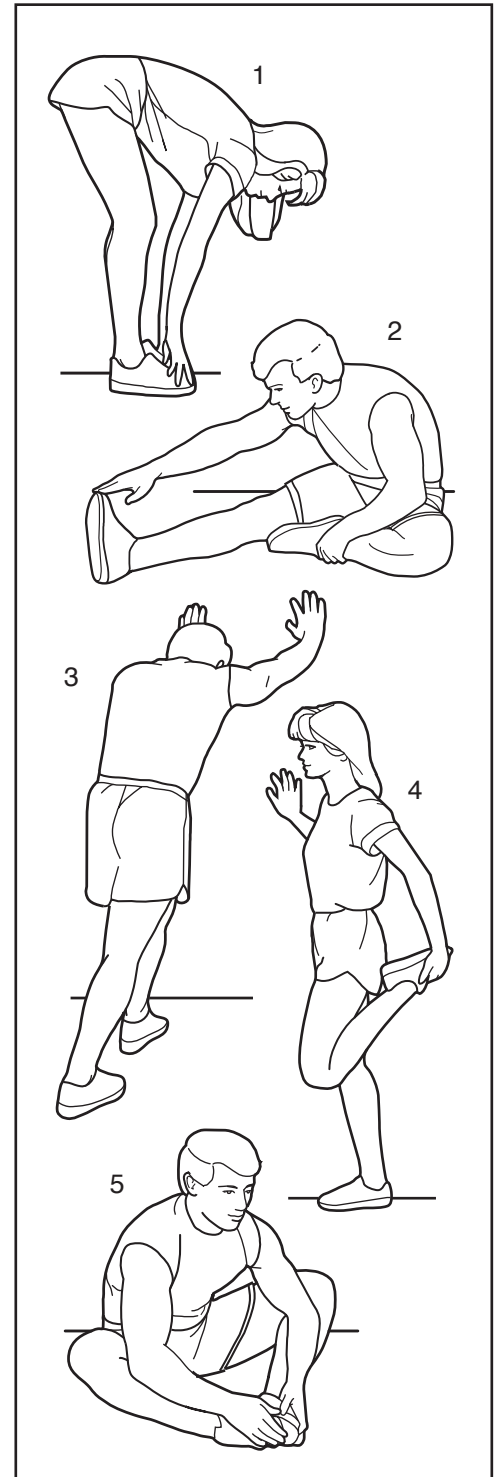
Reik naar voren met het ene been voor de ander en plaats uw handen tegen een muur. Houd uw achterbeen gestrekt en uw achtervoet plat op de vloer. Buig uw voorbeen, leun naar voren en beweeg uw heupen in de richting van de muur. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal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

4. Strekken van de Dijbeenspier

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



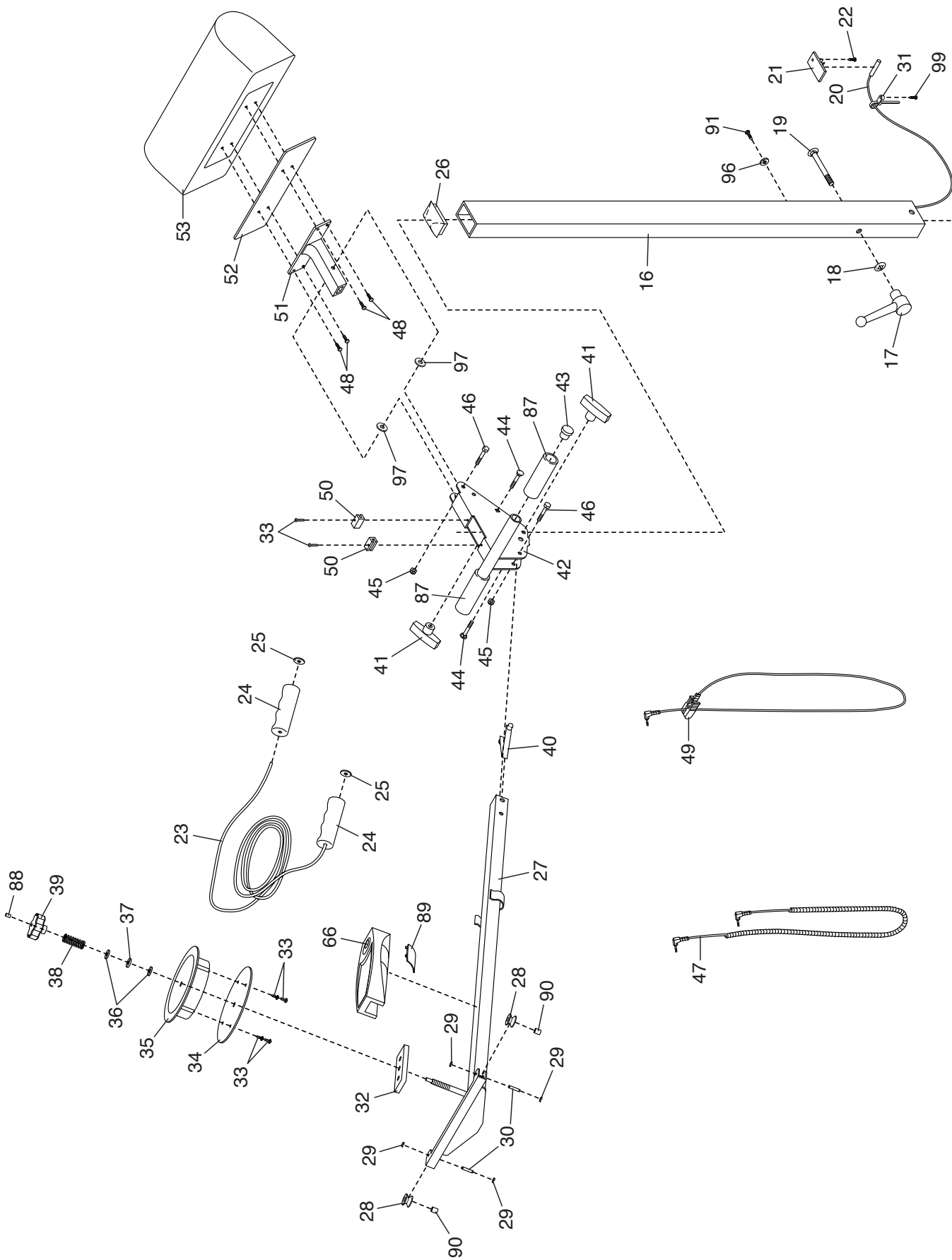
LIJST MET ONDERDELEN

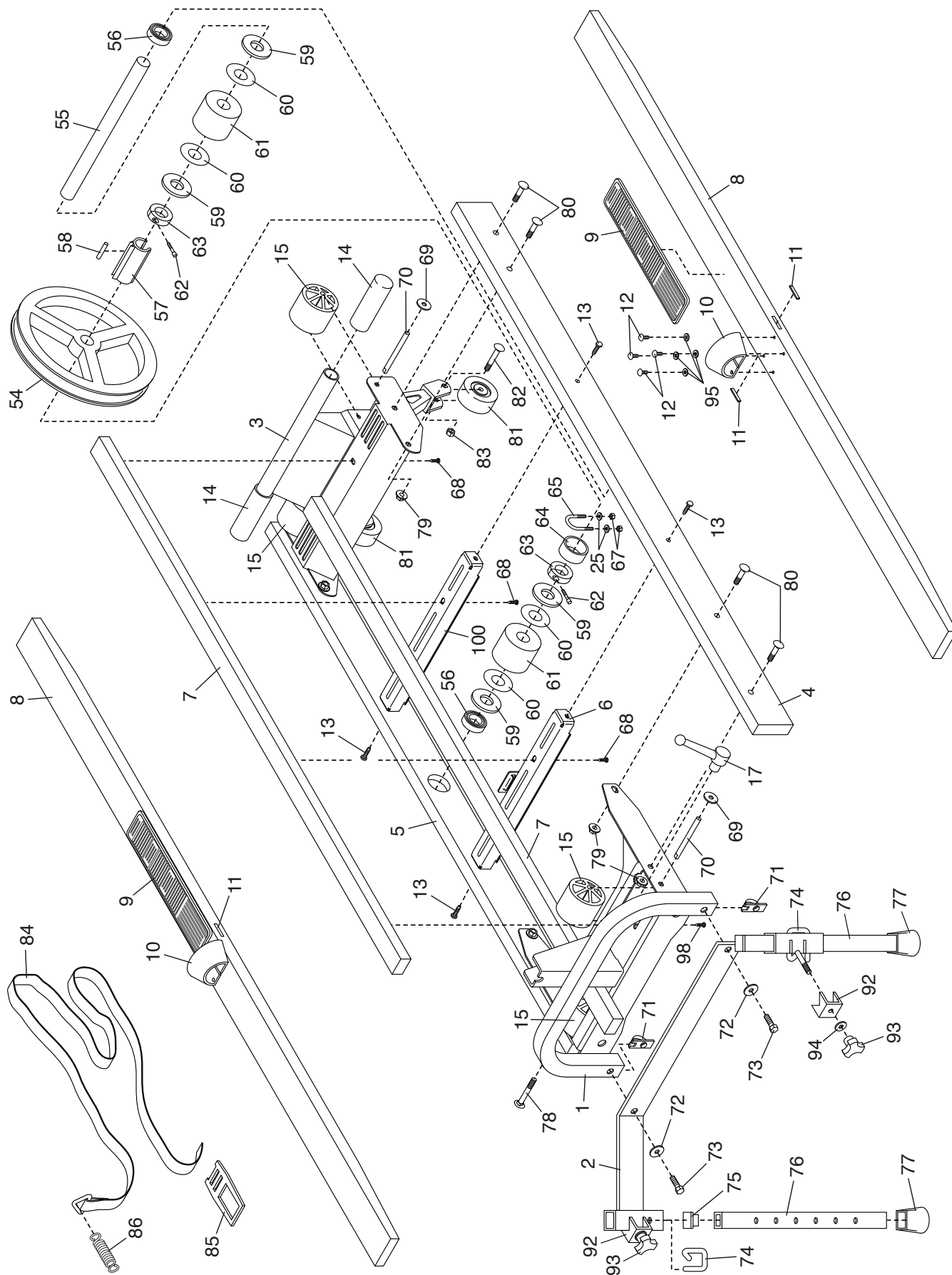
Modelnummer NTXC8018.4 R0916A

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Voorste Onderstel	46	2	M10 x 40mm Bout
2	1	Beugel van het Been	47	1	Draad van het Bedieningspaneel
3	1	Achterste Onderstel	48	4	M6 x 20mm Schroef
4	1	Linkerzijbord	49	1	Hartslagmonitor/Draad
5	1	Rechterzijbord	50	2	Bumper
6	1	Voorste Kruisdeel	51	1	Beugel van het Kussen
7	2	Bovenste Bord	52	1	Kussenkap
8	2	Ski	53	1	Heupkussen
9	2	Voetplaat	54	1	Vliegwiel
10	2	Teenstuk	55	1	As van het Vliegwiel
11	4	Glijplaat	56	2	Lager van het Vliegwiel
12	8	M5 x 14mm Zelftappende Schroef	57	1	Beugel van de Magneet
13	4	M3.5 x 32mm Zelftappende Schroef	58	1	Magneet
14	2	Kickkussen	59	4	M16 Tussenring
15	4	Roller	60	4	Groot Nylon Tussenstuk
16	1	Staander	61	2	Aandrijfrol met Lager
17	2	Knop van de Staander	62	2	M5 Instelschroef
18	1	M8 Drukmoer	63	2	Asklem met Instelschroef
19	1	M8 x 70mm Bout van de Drager	64	1	U-boutkap
20	1	Snelheidsensor/Draad	65	1	M6 U-bout
21	1	Beugel van de Snelheidssensor	66	1	Bedieningspaneel
22	1	M3,5 x 16mm Zelftappende Schroef	67	2	M6 Moer
23	1	Armkoord	68	7	M5 x 16mm Zelftappende Schroef
24	2	Handgreep	69	4	Klein Nylon Tussenstuk
25	4	M6 Tussenring	70	4	Rolas
26	1	Kap van de Staander	71	2	Zelfsteunende Moer
27	1	Arm van het Bovendeel	72	2	M10 Zwarte Tussenring
28	2	Kleine katrol	73	2	M10 x 16mm Inbuschroef
29	4	C-clip	74	2	Beenpen
30	2	Katrolas	75	2	Vierkante Kap
31	4	Verankerd ritsdraad	76	2	Been
32	1	Weerstandskussen	77	2	Rubber Voet
33	6	M3 x 16mm Zelftappende Schroef	78	1	M8 x 45mm Inbusbout
34	1	Weerstandschijf	79	8	M8 Flensmoer
35	1	Katrol	80	8	M8 x 35mm Bout van de Drager
36	2	M10 Tussenring	81	2	Wiel
37	1	Drukkring	82	2	M6 x 42mm Bout van de Drager
38	1	Veer	83	2	M6 Inbusmoer
39	1	Weerstandknop	84	1	Weerstandsriem
40	1	Drukknop	85	1	Weerstandsklem
41	2	Afstelknop	86	1	Weerstandsveer
42	1	Heupkussenschuiver	87	2	Schuimgreep
43	2	Ronde kap	88	1	Weerstandschaalsticker
44	2	M8 x 40mm Bout van de Drager	89	1	Batterijdeksel
45	2	M6 Slotmoer	90	2	Bronzen Bus

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
91	1	M5 x 12mm Schroef	97	2	M6 Plastic Tussenring
92	2	Hellingklem	98	1	M5 x 20mm Zelftappende Schroef
93	2	Hellingknop	99	4	M3.5 x 16mm Zelftappende Schroef
94	2	M8 Tussenring	100	1	Achterste Kruisdeel
95	8	M6 Zwarte Tussenring	*	1	Montagegereedschap
96	1	M5 Tussenring	*	1	Gebruikershandleiding

Let op: 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.





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.

