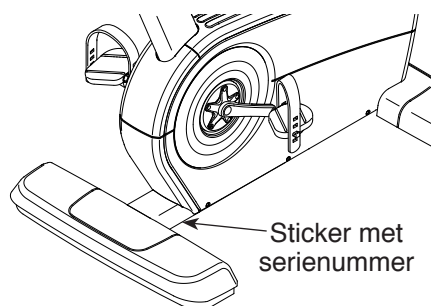


# FREEMOTION® c 7.3

Modelnr. VMEX81411-INT.0

Serienr. \_\_\_\_\_

Schrijf het serienummer hierboven voor verdere raadpleging.



## VRAGEN?

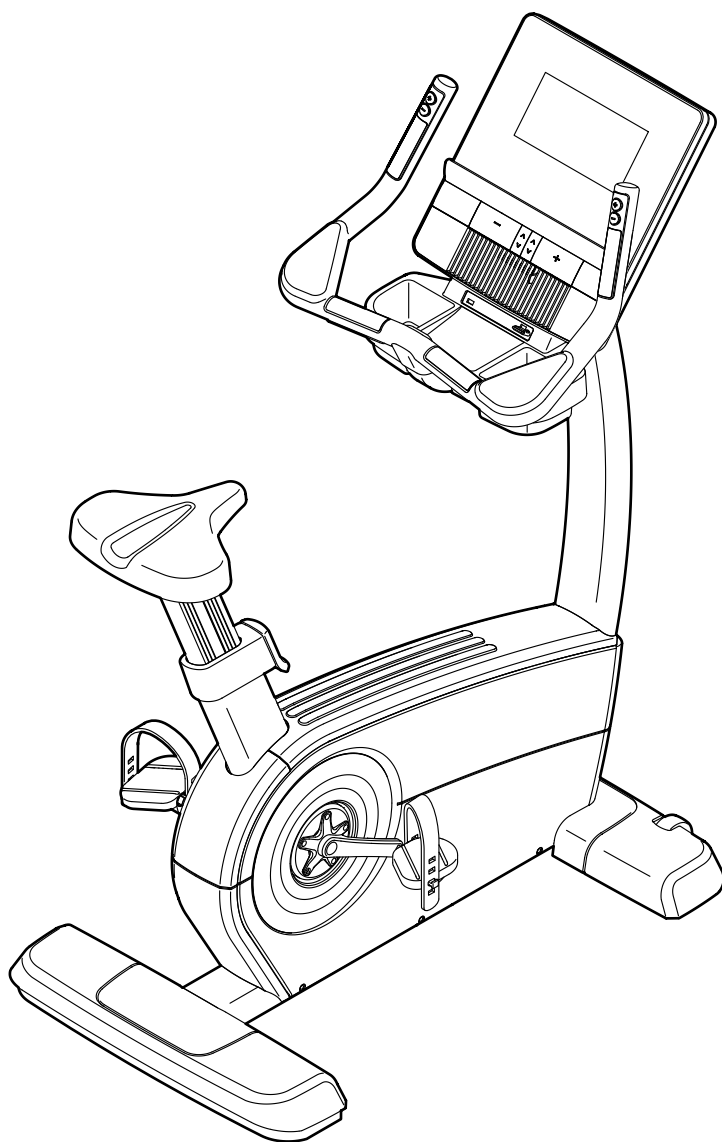
Mocht u nog vragen hebben of er zijn onderdelen die ontbreken of die beschadigd zijn, **NEED DAN CONTACT OP MET DE WINKEL WAAR U DIT PRODUCT GEKOCHT HEEFT.**

Mocht u geen contact kunnen opnemen met de winkel, raadpleeg dan **HOE CONTACT OP TE NEMEN MET DE KLANTENSERVICE** op de laatste bladzijde van deze handleiding.

## OPGELET

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

## GEBRUIKERSHANDLEIDING

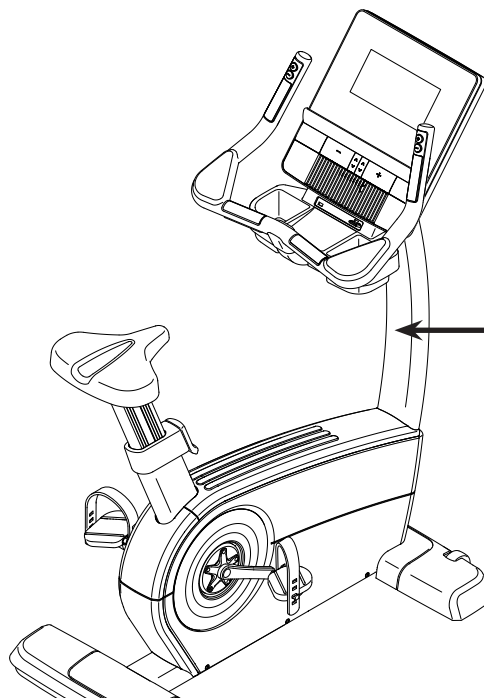


# INHOUD

|                                                |                |
|------------------------------------------------|----------------|
| DE STICKERS MET WAARSCHUWING .....             | 2              |
| BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN .....          | 3              |
| VOORDAT U BEGINT .....                         | 4              |
| ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA .....             | 5              |
| MONTAGE .....                                  | 6              |
| HOE HET BEDIENINGSPANEEL TE UPGRADEN .....     | 11             |
| HOE DE ELLIPTISCHE TRAINER TE GEBRUIKEN .....  | 12             |
| ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN .....      | 29             |
| RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN .....             | 30             |
| LIJST MET ONDERDELEN .....                     | 33             |
| GEDETAILLEERDE TEKENING .....                  | 34             |
| HOE CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTENDIENST ..... | Laatste pagina |
| BEPERKTE GARANTIE .....                        | Laatste pagina |

## DE STICKERS MET WAARSCHUWING

De waarschuwingstickers hier afgebeeld zijn met dit product inbegrepen. Plak de stickers op de aangegeven plaatsen over de Engelse waarschuwingen heen. De hier getoonde sticker(s) met waarschuwing is/zijn op de aangegeven plaats(en) geplakt. **Raadpleeg de laatste pagina van deze handleiding wanneer een sticker ontbreekt of niet leesbaar is en vraag om een vervangende sticker. Plak de sticker op de aangegeven plaats.** Aandacht: de sticker(s) worden niet op ware grootte weergegeven.



**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 181 kg zijn.
- Niet voor therapeutisch gebruik.
- Dit product dient altijd te worden gebruikt op een vlakke ondergrond.
- Vervang de sticker wanneer deze beschadigd, onleesbaar of verwijderd is.



# BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN

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

1. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van de trainingsfiets goed zijn geïnformeerd over alle voorzorgsmaatregelen.
2. Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen boven de 35 jaar, of personen met bestaande gezondheidsproblemen.
3. Gebruik de trainingsfiets alleen zoals in deze handleiding beschreven wordt.
4. 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.
5. 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.
6. Controleer en draai alle delen regelmatig aan. Vervang versleten onderdelen direct.
7. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 12 en huisdieren bij de trainingsfiets vandaan.
8. Draag geschikte kleding wanneer u de trainingsfiets gebruikt. Draag nooit losse kleding die in de fiets bekneld kan raken. Draag altijd sportschoenen voor voetbescherming.
9. De trainingsfiets kan alleen door mensen die minder dan 181 kg wegen worden gebruikt.
10. De hartslagmonitor is geen medisch instrument. Verschillende factoren, waaronder bewegingen van de gebruiker, kunnen de nauwkeurigheid van de hartslagmetingen beïnvloeden. De hartslagmonitor dient slechts om de hartslag globaal te meten, als hulpmiddel bij uw oefeningen.
11. Houd tijdens het gebruik van de trainingsfiets uw rug recht. Krom uw rug niet.
12. Te veel oefeningen doen, kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u pijn voelt of duizelig wordt tijdens het oefenen, dient u onmiddellijk te stoppen en af te koelen.

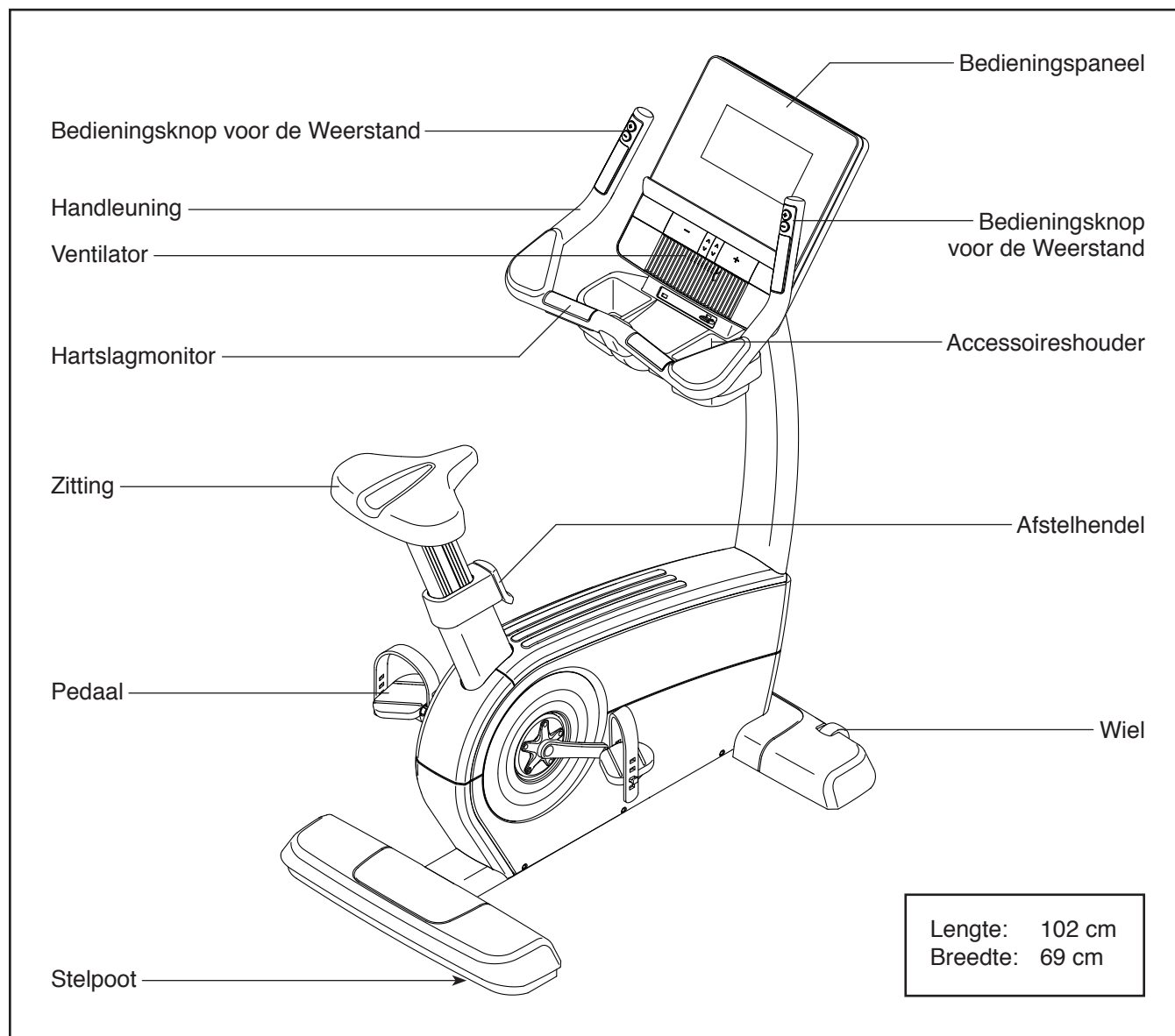
# VOORDAT U BEGINT

Dank u dat u hebt gekozen voor de revolutionaire FREEMOTION® C 7.3-trainingsfiets. De C 7.3 trainingsfiets biedt een reeks indrukwekkende functies die zijn ontwikkeld om uw oefeningen effectiever en leuker te maken.

**Lees, voor uw welzijn, deze handleiding zorgvuldig door voor gebruik van de trainingsfiets.** Raadpleeg de omslag van deze handleiding als u nog vragen

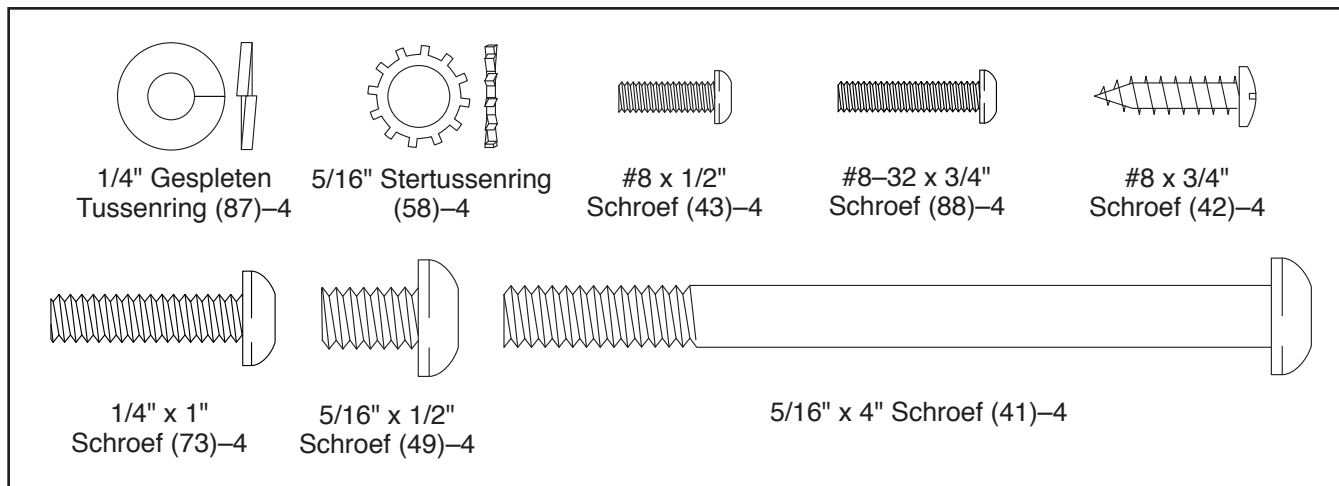
hebt. Noteer het productnummer en het serienummer voordat u met ons contact opneemt. De plaats waar u de stickers met het productnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de omslag van de handleiding aangegeven.

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



## ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA

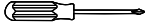
Raadpleeg de tekeningen hieronder om de kleine onderdelen voor de montage te herkennen. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN achterin deze handleiding. Het getal tussen de haakjes is de hoeveelheid die nodig is voor de montage. **Aandacht: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



# MONTAGE

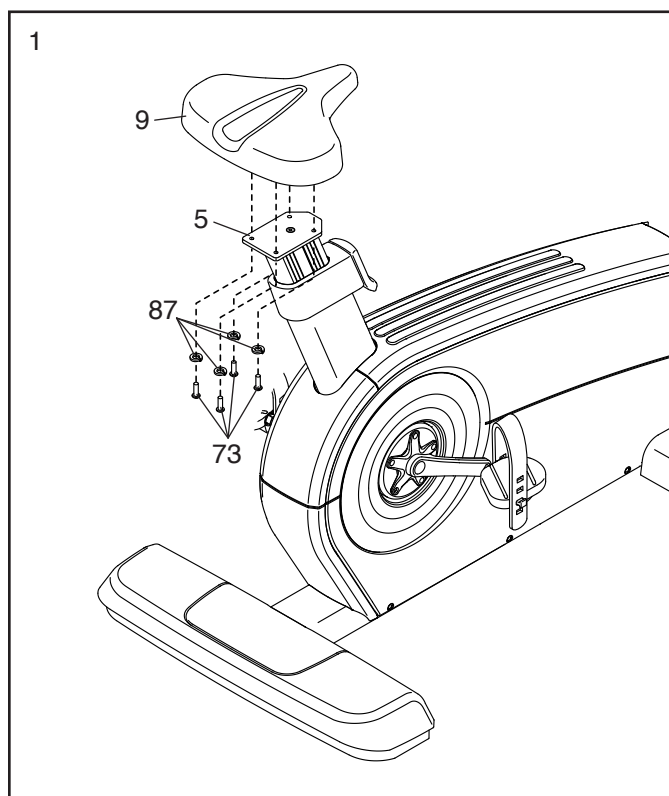
- Montage moet door twee personen worden uitgevoerd.
- Plaats alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal pas weg als u helemaal klaar bent met de montage.
- Linker onderdelen zijn met een "L" of "Left" aangegeven en rechter onderdelen zijn met een "R" of "Right" aangegeven.

- Voor het vaststellen van de kleine onderdelen, kijkt u op pagina 5.
- Naast het inbegrepen gereedschap heeft u het volgende gereedschap nodig:

een Philips schroevendraaier 

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

1. Bevestig de Zitting (9) aan de Buis van de Zitting (5) met vier 1/4" x 1" Schroeven (73) en vier 1/4" Gespleten Tussenringen (87).

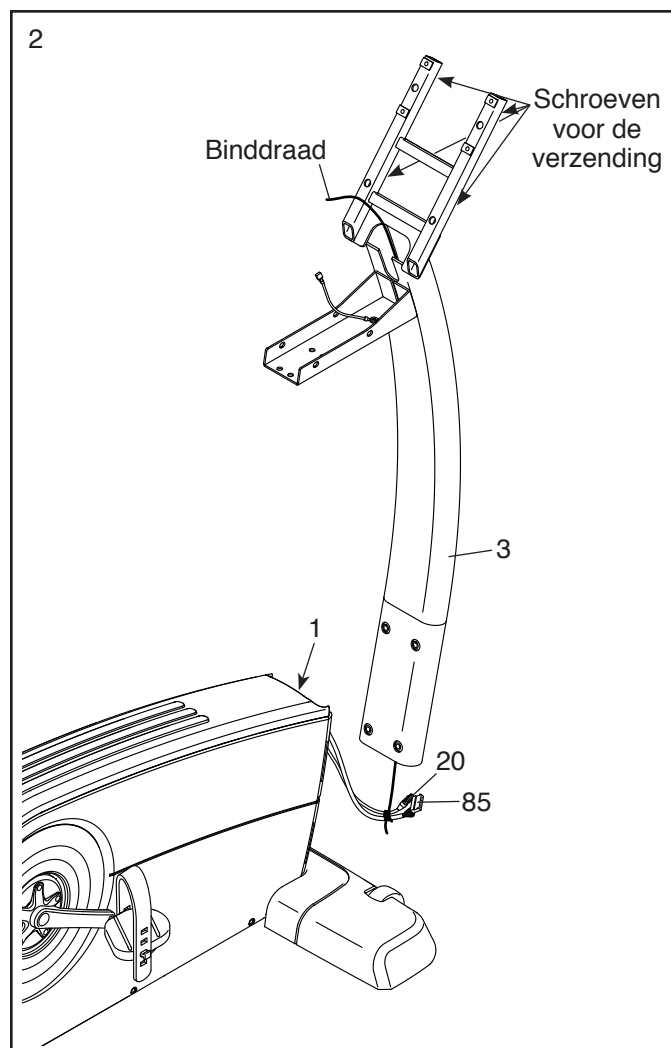


2. Maak de vier schroeven, die voor de verzending gebruikt zijn, uit de Staander (3) los en gooi ze weg.

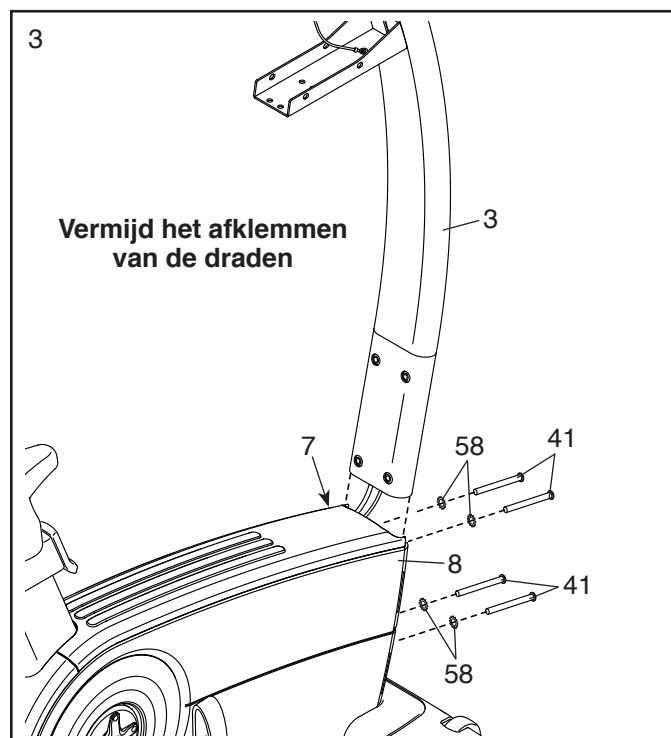
Zorg dat een tweede persoon de Staander (3) vasthoudt in de buurt van het Onderstel (1).

Maak het onderste eind van het binddraad in de Staander (3) vast aan de Harnas van de Hoofddraad (85) en de TV-kabel (20). Trek dan aan het bovenste uiteinde van de draadband totdat het Harnas van de Hoofddraad en de TV-kabel goed door de Staander liggen.

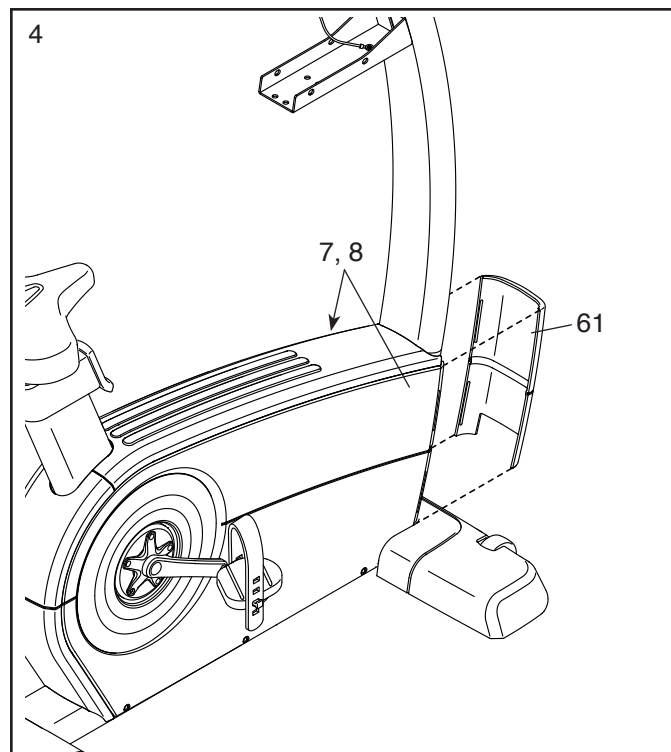
**Tip: maak de draden met de draadband vast zodat de draden niet in de Staander (3) vallen.**



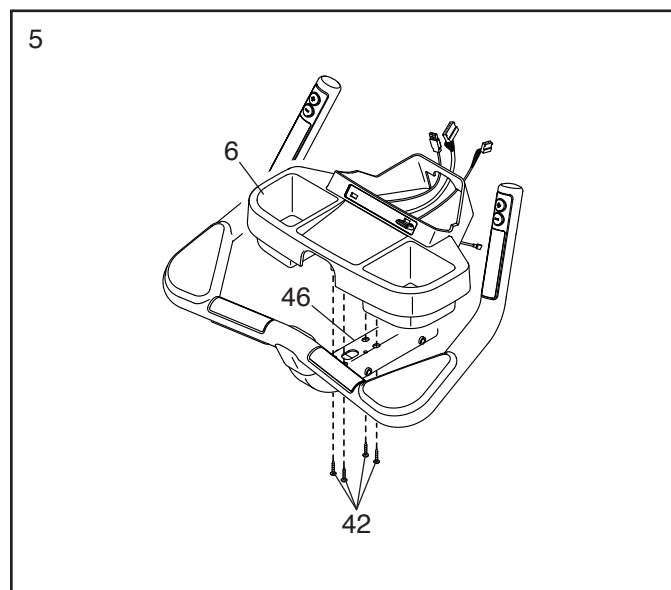
3. **Tip: vermijd het afklemmen van de draden.** Steek de Staander (3) omlaag op de Linker en Rechterschermen (7, 8). Bevestig de Staander aan het Onderstel (niet afgebeeld) met vier 5/16" x 4" Schroeven (41) en vier 5/16" Stertussenringen (58).



4. Druk het Voorscherm (61) op de Linker en de Rechterschermen (7, 8).



5. Bevestig de Accessoireshouder (6) aan het Handvat (46) met vier #8 x 3/4" Schroeven (42).





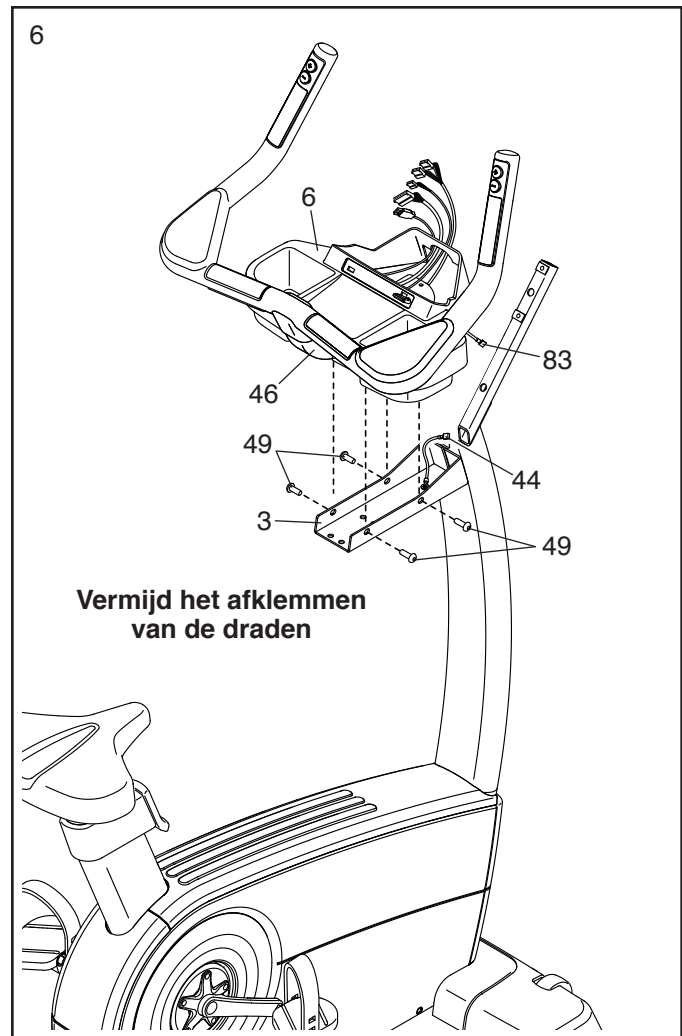
6. Laat een tweede persoon de Accessoireshouder (6) en het Handvat (46) bij de Staander (3) houden.

Verbind de aardingsdraad van de Mediamodule (83) aan de Aardingsdraad (44) op de Staander (3).

**Tip: vermijd het afklemmen van de draden.**

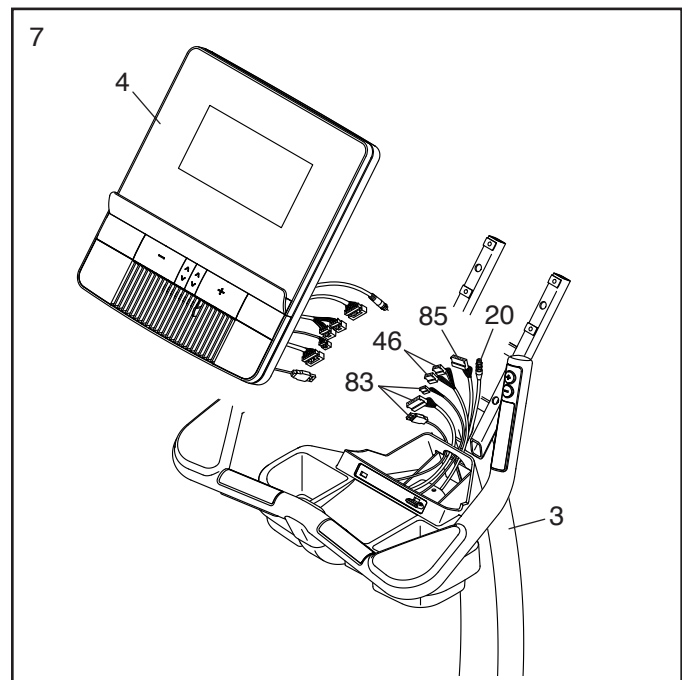
Plaats het Handvat (46) in de beugel op de Staander (3).

Bevestig het Handvat (46) aan de Staander (3) met vier 5/16" x 1/2" Schroeven (49).

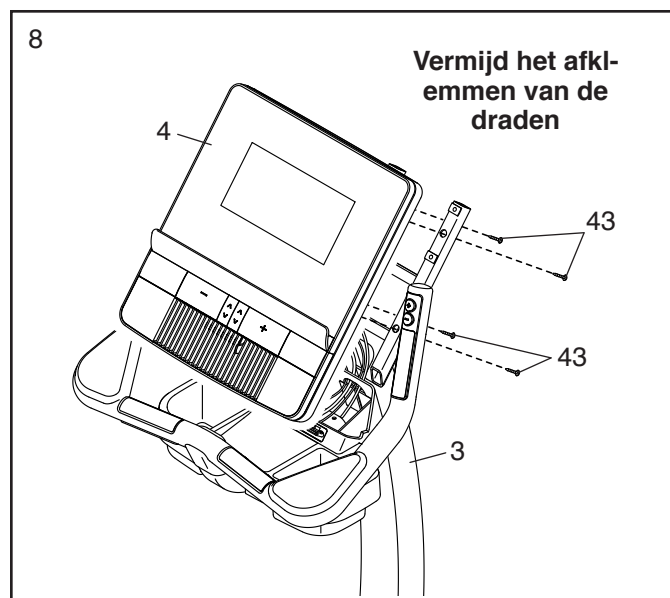


7. Maak de draadband van het Harnas van de Hoofdraad (85) en de TV-kabel (20) los en gooi hem weg.

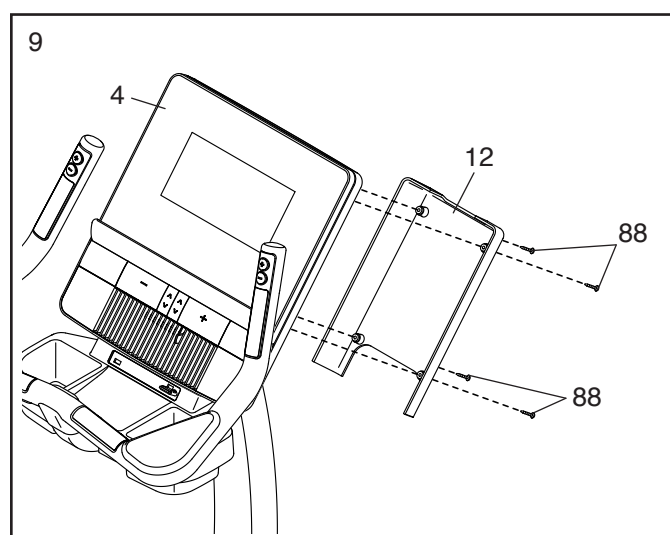
Sluit, terwijl een tweede persoon het Bedieningspaneel (4) bij de Staander (3) vasthoudt, het Harnas van de Hoofdraad (85), de TV-kabel (20), de Draden van de Handvat (46), en de draden van de Mediamodule (83) aan op de overeenkomende draden van het Bedieningspaneel. **Zorg ervoor dat de Draad van de Handvat met een label verbonden is met de draad van het bedieningspaneel met een label.**



8. **Tip: Vermijd het afklemmen van de draden.**  
Maak het Bedieningspaneel (4) dan aan de Staander (3) met vier #8 x 1/2" Schroeven (43).

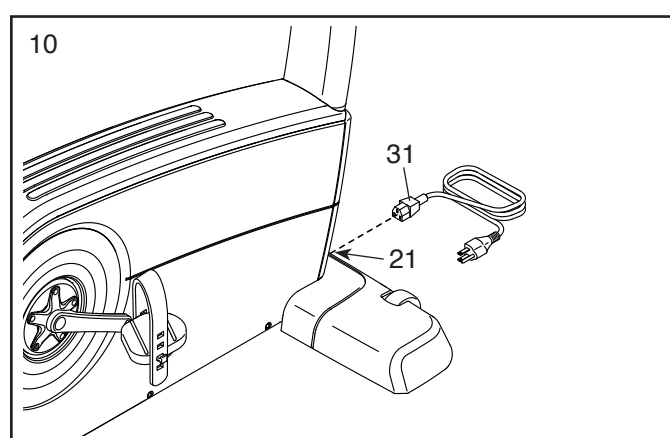


9. Maak de Achterkant van het Bedieningspaneel (12) aan het Bedieningspaneel (4) vast met vier #8-32 x 3/4" Schroeven (88).



10. Steek het Stroomsnoer (31) in de Stopcontact (21) op het onderstel van de elliptische trainer.

Aandacht: zie HET STROOMSNOER INSTEKEN op bladzijde 12, om het Stroomsnoer (31) in een stopcontact te steken.

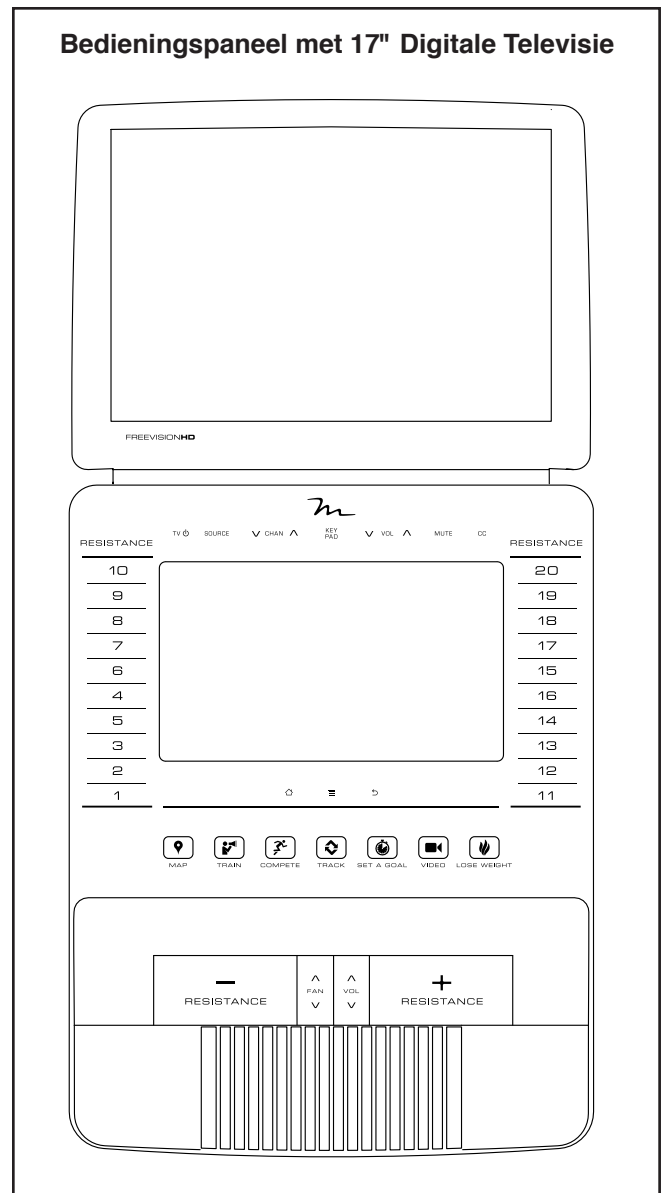
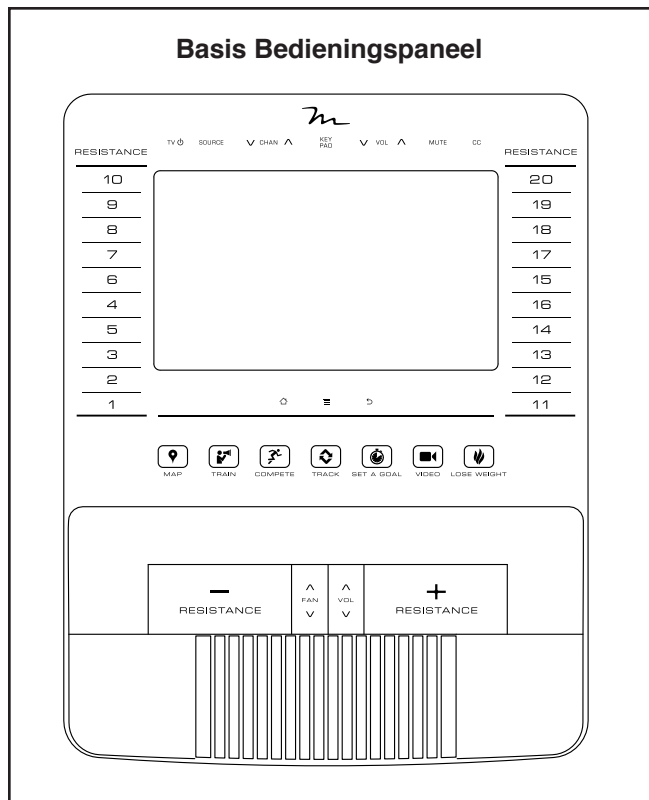


11. **Zorg ervoor dat alle onderdelen van de trainingsfiets goed vastgedraaid worden.** Aandacht: er kunnen extra onderdelen meegeleverd zijn. Leg een matje onder de trainingsfiets om uw vloer niet te beschadigen.

# HOE HET BEDIENINGSPANEEL TE UPGRADEN

Uw bedieningspaneel heeft al de mogelijkheid om met een 17" Digitale Televisie te werken (zie tekeningen hieronder). Zie bladzijde 14 om de mogelijkheden van het basis bedieningspaneel te bestuderen. Zie de gebruikershandleiding die bij de 17" Digitale Televisie meegeleverd is om kennis te nemen van de mogelijkheden van de 17" Digitale Televisie. **Aandacht: de toetsen aan de bovenkant van het basis bedieningspaneel werken alleen met de 17" Digitale Televisie.** Het basis bedieningspaneel biedt geen televisie mogelijkheden.

Zie de laatste bladzijde van deze handleiding, wanneer u uw bedieningspaneel dan ook wilt upgraden.



# HOE DE ELLIPTISCHE TRAINER TE GEBRUIKEN

## HOE DE SNOER IN STOPCONTACT TE STEKEN

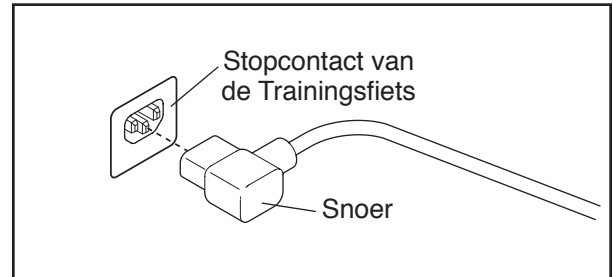
De snoer moet geaard zijn. Als het niet goed functioneert geeft de aarding de laagste weerstandspad voor de elektriciteit om zodoende het risico van elektrische schok te verminderen. Een snoer en een geaarde stekker zijn bijgeleverd. **BELANGRIJK: als het snoer beschadigd is moet u het vervangen voor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

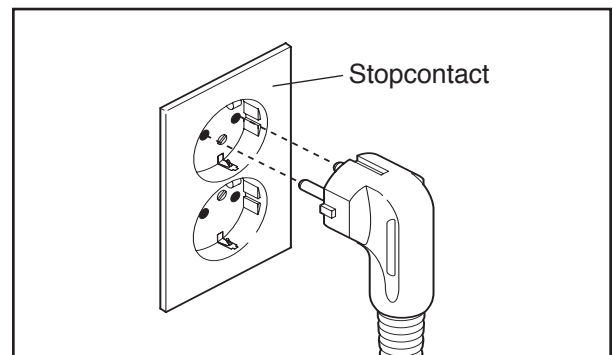
Steek dan het stroomsnoer in het juiste stopcontact dat goed is geïnstalleerd en geaard volgens de lokale codes en verordeningen. Het stopcontact moet op een nominale 120-volt circuit.

Volg deze stappen om de snoer in stopcontact te steken.

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



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



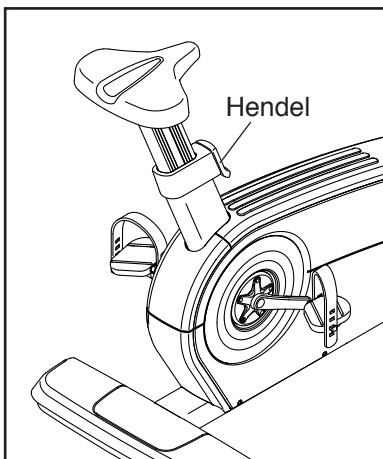
## GARANTIE-INFORMATIE

De garantie op dit product dekt geen schade of defect aan de apparatuur die is veroorzaakt door elektrische bedrading of het niet naleven van de elektrische bepalingen of de specificaties in deze handleiding, of het niet uitvoeren van het nodige onderhoud zoals staat beschreven in deze handleiding. Defecten of schade die zijn veroorzaakt door onbevoegd onderhoud, misbruik, ongeval, nalatigheid, onjuiste montage of installatie, afval door destructieve activiteiten in de omgeving van het product, roest of corrosie door de locatie van het product, wijzigingen of modificaties zonder schriftelijke toestemming, of het door u nalaten van het gebruiken, bedienen en onderhouden van het product zoals dat staat beschreven in deze handleiding, zullen de garantie ongeldig maken.

## DE HOOGTE VAN DE ZITTING AFSTELLEN

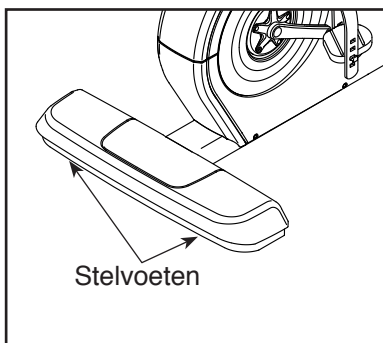
Voor een effectieve oefening moet de zitting op de juiste hoogte staan. Wanneer de pedalen in de laagste stand staan moeten uw knieën tijdens het fietsen wat gebogen zijn.

Om de zitting af te stellen, trekt u aan de afstellingshendel, beweegt u de zitting omhoog of omlaag naar de gewenste positie en drukt u de pen van het handvat los in een afstelgat in het onderstel van de zitting. **Beweeg de buis van de Zitting naar boven of naar beneden om te controleren of de bijstelknop van de Zitting in een van de bijstelgaten van de buis van de Zitting vastzit.**



## DE FIETS WATERPAS STELLEN

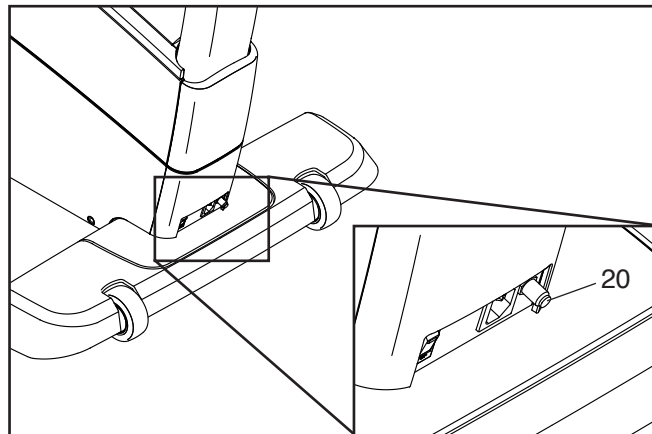
Draai, wanneer de trainingsfiets tijdens het gebruik wat wiebelt, aan één of aan beide stelvoeten onder de achterste stabilisator totdat het toestel niet meer wiebelt.



## HOE EEN CATV-KABEL AAN TE SLUITEN

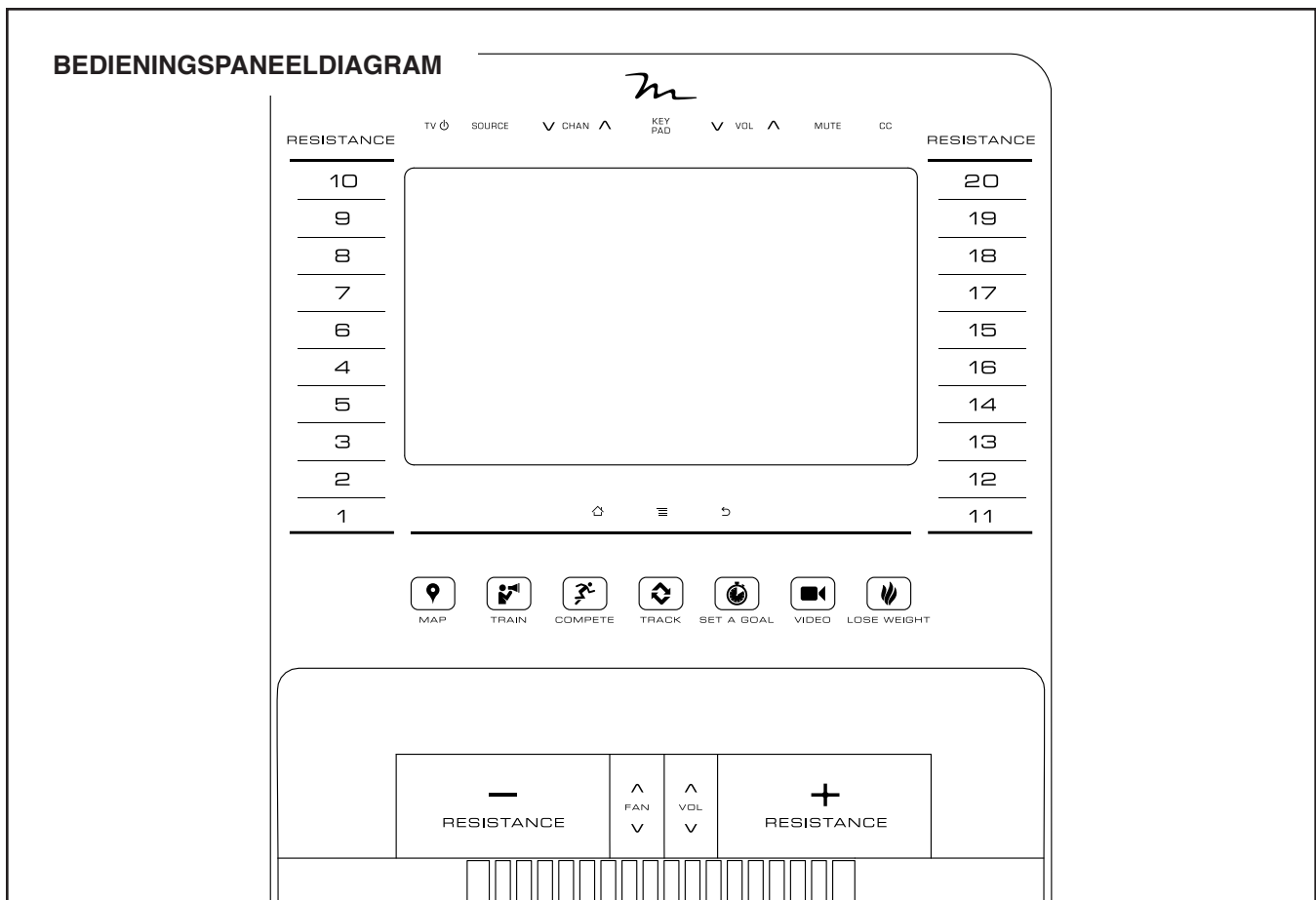
**Indien uw trainingsfiets een 17" Digitale TV heeft,** dient er een CATV-kabel te worden aangesloten op de trainingsfiets om kabeltv-stations te kunnen zien.

Zoek de kabelaansluiting aan de voorkant van de trainingsfiets. Sluit de CATV-kabel aan op de TV-kabel (20). Leg de kabel zodanig dat deze niet door de elliptische trainer bekneld raakt of geplet wordt.



Een satelliet ontvanger, videospeler of DVD-speler kan ook op de elliptische trainer aangesloten worden. Sluit een CATV-kabel van de coax output op uw apparaat (meestal aangeven met TV OUT of RF OUT) aan op de aansluiting ervoor aan de voorkant van de elliptische trainer.

Aandacht: audio-/videoapparatuur zonder coax output (sommige satelliet ontvangers en DVD-spelers) zullen een RF modulator nodig hebben om goed te werken. RF modulators van FreeMotion Fitness zijn niet verkrijgbaar, maar kunnen wel in elektronica-zaken gekocht worden. Raadpleeg de gebruikershandleiding van het apparaat, dat u wilt aansluiten, om te zien of u een RF modulator nodig heeft, of neem contact op met uw plaatselijke audio/video leverancier.



## FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het bedieningspaneel biedt een indrukwekkende reeks mogelijkheden om uw oefeningen thuis effectiever en leuker te maken.

Het bedieningspaneel heeft de revolutionaire iFit technologie die het mogelijk maakt om het bedieningspaneel op uw draadloos netwerk aan te sluiten. Met de iFit-technologie, kunt u uw eigen oefeningen downloaden, eigen oefeningen creëren, uw oefening resultaten bijhouden en toegang tot vele andere mogelijkheden krijgen. **Zie [www.iFit.com](http://www.iFit.com) voor aanvullende informatie.**

Het bedieningspaneel heeft tevens een keuzemogelijkheid van minstens vierentwintig ingestelde oefeningen en zes iFit demo-oefeningen. Elke oefening beheert automatisch de weerstand van de pedalen als het u door een effectieve oefeningssessie begeleidt. U kunt ook met de stel-een-doel-in oefening uw eigen oefening doel instellen.

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

Tijdens het oefenen zal het bedieningspaneel direct feedback op uw oefening geven. U kunt zelfs uw hartslag meten door gebruik te maken van de hartslagmonitor met handgreep of van de optionele Polar® compatibele borstkas hartslagmonitor.

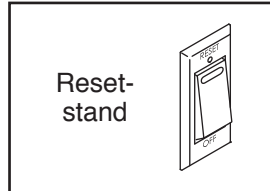
U kunt zelfs terwijl u oefent, op internet surfen of met de stereogeluidsinstallatie van het bedieningspaneel, naar uw favoriete oefening-muziek of audioboeken luisteren.

**Zie bladzijde 15 om de stroom in te schakelen. Zie bladzijde 15 om te bestuderen hoe de touchscreen te gebruiken. Zie bladzijde 16 om het bedieningspaneel in te stellen.**

## HET APARAAT AANZETTEN

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

Steek het stroomsnoer in (zie HET STROOMSNOER INSTEKEN op pagina 12). Zoek vervolgens naar de stroomschakelaar op het onderstel bij het stroomsnoer. Duw de stroomschakelaar in de reset-stand.



De display zal dan aan gaan en het bedieningspaneel is klaar voor gebruik.

## HOE DE TOUCHSCREEN TE GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel heeft een tablet met een kleuren touchscreen. De volgende informatie zal u helpen om u de geavanceerde technologie van de tablet eigen te maken:

- Het bedieningspaneel werkt op gelijksoortige wijze als andere tablets. U kunt uw vinger over het scherm schuiven of met uw vinger op het scherm tikken om bepaalde afbeeldingen op het scherm te verplaatsen, zoals bij de displays in a oefening (zie stap 4 op bladzijde 17). U kunt echter niet in- en uitzoomen door uw vingers over het scherm te schuiven.
- Het scherm is niet drukgevoelig. U hoeft niet hard op het scherm te drukken.
- Tik, om informatie in een tekstveld te typen, op een tekstveld om het toetsenbord te bekijken. Druk op de ?123 toets, om cijfers of andere tekens op het toetsenbord te gebruiken. Druk op de Alt-toets om meer tekens te bekijken. Druk nogmaals op de Alt-toets om naar het nummer toetsenbord terug te keren. Druk op de ABC-toets om naar het letter toetsenbord terug te keren. Druk op de toets met de pijl naar boven om een hoofdletter te gebruiken. Druk nogmaals op de toets met de pijl om meerdere hoofdletters te gebruiken. Druk een derde keer op de toets met de pijl om naar het gewone letter toetsenbord terug te keren. Druk op de toets met een pijl naar links en een X om het laatste teken uit te wissen.

- Gebruik deze toetsen op het bedieningspaneel om op de tablet



te navigeren. Druk op de terug-toets om naar het voorgaande scherm terug te keren. Druk op de thuis toets om naar het hoofdmenu terug te keren. Druk op de middelste toets om toegang te krijgen tot de lijst van de audiobron (zie VAN AUDIOBRON VERANDEREN op bladzijde 27).

## HET BEDIENINGSPANEEL INSTELLEN

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

### 1. Sluit op uw draadloos netwerk aan.

Aandacht: u moet op een draadloos netwerk aangesloten zijn, om toegang tot internet te krijgen, om iFit-oefeningen te downloaden, en om andere mogelijkheden van het bedieningspaneel te gebruiken. Zie **HOE DE DRAADLOOS NETWERK-INSTELLING TE GEBRUIKEN** op bladzijde 26 om het bedieningspaneel op uw draadloos netwerk aan te sluiten.

### 2. Controleer op firmware updates.

Zie eerst stap 1 op bladzijde 22 en stap 2 op bladzijde 25 en kies de onderhoudsinstelling. Raadpleeg dan stap 3 op bladzijde 25 en controleer op firmware updates.

### 3. Maak een iFit account.

Druk op de wereldbol toets in de hoek linksonder van het scherm en raak de iFit toets aan.

Aandacht: zie bladzijde 28 voor informatie over het gebruik van de browser. De browser zal op de iFit.com homepage openen. Raak de Register (registreren) toets aan in de rechter bovenhoek van het scherm.

De internetbrowser zal op de iFit.com registratiepagina openen. Raak de Buy Now (nu kopen) toets aan om voor een iFit account te registreren. Kies de code optie activeren wanneer u een activeringsscode heeft. Volg dan de instructies op het scherm om voor uzelf uw iFit-plan te bepalen.

Het bedieningspaneel is nu klaar zodat u met trainen kunt beginnen. De volgende pagina's leggen de verschillende oefeningen en andere mogelijkheden, die het bedieningspaneel biedt, uit.

Zie bladzijde 17 **om de handmatige instelling te gebruiken**. Zie bladzijde 19 **om een ingestelde oefening te gebruiken**. Zie bladzijde 20 **om een stel-een-doel-in oefening te gebruiken**. Zie bladzijde 21 **om een iFit-oefening te gebruiken**.

Zie bladzijde 22 **om de instellingen van het apparaat te gebruiken**. Zie bladzijde 24 **om de amusement-instelling te gebruiken**. Zie bladzijde 25 **om de onderhoudsinstelling te gebruiken**. Zie bladzijde 26 **om de draadloos netwerk-instelling te gebruiken**. Zie bladzijde 27 **om het geluidssysteem te gebruiken**. Zie bladzijde 27 **om van audiobron te veranderen**. Zie bladzijde 28 **om de internetbrowser te gebruiken**.

Aandacht: als er een laagje plastic op het display ligt, moet u dat verwijderen.

Aandacht: het bedieningspaneel kan de snelheid en de afstand in kilometers of mijlen aangeven. Zie stap 8 op bladzijde 22 om uit te zoeken welke eenheid gekozen is. Om het eenvoudig te houden zijn alle instructies in deze paragraaf in mijlen aangegeven.



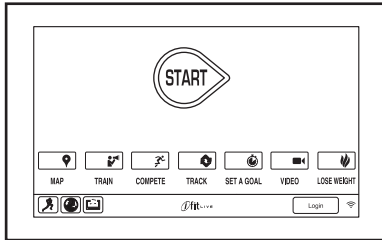
## DE HANDMATIGE INSTELLING GEBRUIKEN

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

Zie HET APPARAAT AANZETTEN op pagina 15.  
**Aandacht: het kan een paar minuten duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.**

2. **Kies het hoofdmenu.**

Het hoofdmenu zal, wanneer u het bedieningspaneel inschakelt, op het scherm verschijnen nadat het bedieningspaneel opgestart is.



Aandacht: raak de home-toets in de hoek linksonder van het scherm (hier niet afgebeeld) aan om wanneer dan ook naar het hoofdmenu terug te keren.

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

U kunt de weerstand van de pedalen tijdens het trappen aanpassen. Druk, om de weerstand te veranderen, op een van de genummerde Resistance (weerstand) toetsen of druk op de Resist (weerstand) toename- en afnametoetsen van het bedieningspaneel of druk op de rechter handgreep.

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

4. **Volg uw vordering.**

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

Tik op of schuif eenvoudigweg over het scherm om de gewenste display instelling te kiezen. U kunt ook de rode velden op het scherm aanraken om aanvullende oefeninginformatie te bekijken.

Stel desgewenst het volumeniveau bij door op de Vol toename- en afnametoetsen van het bedieningspaneel te drukken.

Raak een van de menu-toetsen op het scherm aan om de oefening te onderbreken. Raak de Resume (hervatten) toets aan om met de oefening door te gaan. Raak de End Workout (oefening eindigen) toets aan om met de oefening te stoppen.

5. **Meet desgewenst uw hartslag.**

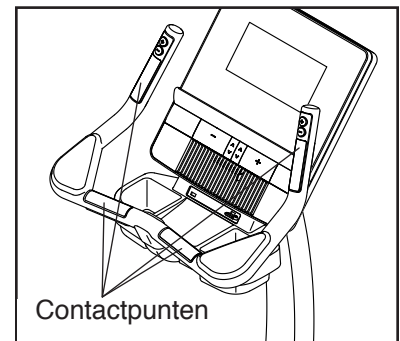
Om uw hartslag te meten kunt u een optionele Polar-compatibele borstkas hartslagmonitor of de hartslagmonitor met handgreep gebruiken.

**BELANGRIJK: wanneer u beide hartslagmonitoren tegelijkertijd gebruikt dan zal het bedieningspaneel uw hartslag niet nauwkeurig aangeven.**

Volg de instructies hieronder om de hartslagmonitor met handgreep te gebruiken.

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

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



Uw hartslag zal aangegeven worden wanneer uw pols gemeten kan worden. **Voor een correcte hartslagmeting, houd u de contactpunten ongeveer 15 seconden vast.**

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

#### **6. Zet desgewenst de ventilator aan.**

De ventilator heeft meerdere snelheidsinstellingen, een auto-instelling meegerekend. De snelheid van de ventilator zal, wanneer de auto-instelling gekozen is, automatisch toenemen of afnemen wanneer u uw trapsnelheid verhoogt of verlaagt.

Druk herhaaldelijk op de Fan (ventilator) toename- en afnametoetsen om een ventilatorsnelheid te kiezen of om de ventilator uit te zetten.

Aandacht: de ventilator zal automatisch uitgaan als de pedalen eventjes niet bewegen.

#### **7. Wanneer u klaar bent met trainen, trek dan de stekker uit het stopcontact.**

Druk op de toets home of terug of de terug-toets wanneer u klaar bent met oefenen. Een samenvatting van de oefening zal op het scherm verschijnen. Raak, nadat u de samenvatting van de oefening bekeken heeft, de Finish (eindigen) toets aan om naar het hoofdmenu terug te keren. U kunt uw resultaten óf bewaren óf bekend maken door een van de opties van het scherm te gebruiken.

Druk de stroomschakelaar in de off (uit) stand en trek het stroomsnoer uit. **BELANGRIJK: Als u dit niet doet, kunnen de elektrische onderdelen van de trainingsfiets voortijdig slijten.**

## EEN INGESTELDE OEFENING GEBRUIKEN

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

Zie HET APPARAAT AANZETTEN op pagina 15.

2. **Kies het hoofdmenu.**

Zie stap 2 op pagina 17.

3. **Kies een ingestelde oefening.**

Raak, om een ingestelde oefening te kiezen, de hardloper toets in de hoek linksonder van het scherm aan. Het menu van de oefeningen zal op het scherm verschijnen.

Kies de gewenste oefening categorie uit het menu van de oefeningen en kies vervolgens de gewenste oefening. Het scherm zal de naam, de duur, en de afstand van de oefening weergeven. Het scherm zal ook het geschatte aantal calorieën dat u tijdens de oefening zult verbranden en een profiel van de weerstandinstellingen van de oefening aangeven.

4. **Begin met de oefening.**

Raak de Start Workout (Start oefening) toets aan om de oefening te starten.

Iedere oefening is in segmenten verdeeld. Een weerstand en na te streven snelheid (tpm) zijn voor ieder segment geprogrammeerd.

Tijdens de oefening, zal de display uw vordering tonen. Tik op of schuif over het scherm om de profielen te bekijken.

Houd, als u oefent, uw trapsnelheid bij de na te streven opm (omwentelingen per minuut) voor het huidige segment. De meter voor de doelzone zal u aansporen om uw trapsnelheid te verhogen, te verlagen, of aan te houden. Tik op of schuif over het scherm om de meter voor de doelzone te bekijken.

**BELANGRIJK: de doel-tpm is uitsluitend bedoeld om u te motiveren. Uw feitelijke snelheid kan langzamer zijn dan de na te streven snelheid. Zorg ervoor dat u op een tempo fietst dat aangenaam voor u is.**

Wanneer het weerstandsniveau voor het huidige segment te hoog of te laag ligt kunt u de instelling handmatig veranderen door op de toetsen Resistance (Weerstand) te drukken. **Als u op een Resistance toets drukt**, dan kunt u de weerstand handmatig regelen (zie stap 3 op bladzijde 17). **Om terug te keren naar de geprogrammeerde weerstandinstelling van de oefening**, bekijkt u eerst het profiel. Raak dan de Follow Workout (oefening volgen) toets aan.

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

Raak, om de oefening te onderbreken, de terug-toets of de thuis-toets aan de onderkant van het scherm aan. Raak de Resume (hervatten) toets aan om met de oefening door te gaan. Raak de End Workout (oefening eindigen) toets aan om met de oefening te stoppen.

De oefening gaat zo verder tot het laatste onderdeel is uitgevoerd. Een samenvatting van de oefening zal op het scherm verschijnen. Raak, nadat u de samenvatting van de oefening bekeken heeft, de Finish (eindigen) toets aan om naar het hoofdmenu terug te keren. U kunt uw resultaten óf bewaren óf bekend maken door een van de opties van het scherm te gebruiken.

5. **Volg uw vordering.**

Zie stap 4 op pagina 17.

6. **Meet desgewenst uw hartslag.**

Zie stap 5 op pagina 17.

7. **Zet desgewenst de ventilator aan.**

Zie stap 6 op pagina 18.

8. **Wanneer u klaar bent met trainen, trek dan de stekker uit het stopcontact.**

Zie stap 7 op pagina 18.

## EEN STEL-EEN-DOEL-IN OEFENING GEBRUIKEN

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

Zie HET APPARAAT AANZETTEN op pagina 15.

2. **Kies het hoofdmenu.**

Zie stap 2 op pagina 17.

3. **Kies een stel-een-doel-in oefening.**

Raak, om een stel-een-doel-in oefening te kiezen, de Set A Goal (een doel instellen) toets op het scherm aan of druk op de Set A Goal toets op het bedieningspaneel.

Raak de toets van het gewenste doel aan, om een eigen doel voor uw oefening in te stellen. Raak dan de toename- of afnametoetsen van het scherm aan om uw doel in te voeren en om andere mogelijkheden van de oefening te kiezen. Het scherm zal de duur en de afstand van de oefening weergeven en het geschatte aantal calorieën dat u tijdens de oefening zult verbranden.

4. **Begin met de oefening.**

Raak de Start-toets aan om de oefening te starten.

De oefening zal op dezelfde manier als de handmatige instelling (zie bladzijde 17) werken.

Houd u trapsnelheid tijdens het trainen bij de na te streven tpm. De meter voor de doelzone zal u aansporen om uw trapsnelheid te verhogen, te verlagen, of aan te houden. Tik op of schuif over het scherm om de meter voor de doelzone te bekijken.

**BELANGRIJK:** de doel-tpm is uitsluitend bedoeld om u te motiveren. Uw feitelijke snelheid kan langzamer zijn dan de na te streven snelheid. Zorg ervoor dat u op een tempo fietst dat aangenaam voor u is.

De oefening zal door blijven gaan totdat u uw gestelde doel bereikt. Een samenvatting van de oefening zal op het scherm verschijnen. Raak, nadat u de samenvatting van de oefening bekeken heeft, de Finish (eindigen) toets aan om naar het hoofdmenu terug te keren. U kunt uw resultaten óf bewaren óf bekend maken door een van de opties van het scherm te gebruiken.

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

5. **Volg uw vordering.**

Zie stap 4 op pagina 17.

6. **Meet desgewenst uw hartslag.**

Zie stap 5 op pagina 17.

7. **Zet desgewenst de ventilator aan.**

Zie stap 6 op pagina 18.

8. **Wanneer u klaar bent met trainen, trek dan de stekker uit het stopcontact.**

Zie stap 7 op pagina 18.

## EEN iFIT-OEFENING GEBRUIKEN

Aandacht: om een iFit-oefening te gebruiken heeft u toegang tot een draadloos netwerk nodig (zie HOE DE DRAADLOOS NETWERK-INSTELLING TE GEBRUIKEN op bladzijde 26). U heeft ook een iFit account nodig.

### 1. **Begin met trappen of druk op een toets op het bedieningspaneel om het bedieningspaneel aan te zetten.**

Zie HET APPARAAT AANZETTEN op pagina 15.

### 2. **Kies het hoofdmenu.**

Zie stap 2 op pagina 17.

### 3. **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. Het scherm zal u naar uw iFit.com gebruikersnaam en wachtwoord vragen. Voer deze in en raak de Login toets aan. Raak de Cancel (annuleren) toets aan om het inlog scherm te verlaten.

Raak de gebruikerstoets aan de onderkant van het scherm aan, om van gebruiker binnen uw iFit account te veranderen. Een lijst met gebruikers zal verschijnen als er meer dan één gebruiker op de account staat. Raak de naam van de gewenste gebruiker aan.

### 4. **Kies een iFit oefening.**

Raak, om een iFit oefening op uw lijst te downloaden, de Map (kaart), de Video, of de Lose Weight (afvallen) toets aan om de volgende oefening van dat type op uw lijst te downloaden. Aandacht: u kunt door deze opties toegang hebben tot de demo-oefeningen, alhoewel u niet op een iFit account ingelogd bent.

Raak de Compete (competitie) toets aan om aan een race deel te nemen die u al eerder gekozen heeft. Raak de Track (bijhouden) toets aan om de geschiedenis van de oefening te bekijken. Raak de Set A Goal (stel een doel in) toets aan om een stel-een-doel-in oefening (zie bladzijde 20) te gebruiken. Aandacht: u kunt ook op een van de iFit toetsen op het bedieningspaneel drukken.

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

**Ga naar [www.iFit.com](http://www.iFit.com) voor meer informatie over de iFit-oefeningen.**

Het scherm zal, wanneer u een iFit-oefening kiest, de naam, de duur, en de afstand van de oefening weergeven. Het scherm zal ook het bij benadering aantal calorieën dat u tijdens de oefening zult verbranden aangeven. De display zal, als u een competitie oefening kiest, aftellen totdat de race begint.

### 5. **Begin met de oefening.**

Zie stap 4 op pagina 19.

Tijdens sommige oefeningen zal de stem van een persoonlijke trainer u door de oefening geleiden (zie HET GELUIDSSYSTEEM GEBRUIKEN op bladzijde 27).

### 6. **Volg uw vordering.**

Zie stap 4 op bladzijde 17. Het scherm kan ook een kaart aangeven en het pad waar u op loopt of rent.

Het scherm zal, tijdens een competitie-oefening, de snelheid van de deelnemers en de afstand die ze afgelegd hebben weergeven. Het scherm zal ook de hoeveelheid seconden aangegeven die de andere deelnemers op u voor of achter liggen.

### 7. **Meet desgewenst uw hartslag.**

Zie stap 5 op pagina 17.

### 8. **Zet desgewenst de ventilator aan.**

Zie stap 6 op pagina 18.

### 9. **Wanneer u klaar bent met trainen, trek dan de stekker uit het stopcontact.**

Zie stap 7 op pagina 18.

**Ga naar [www.iFit.com](http://www.iFit.com) voor meer informatie over de iFit-instelling.**

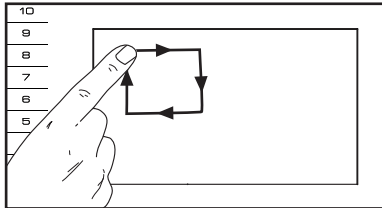
## DE INSTELLINGEN VAN HET APPARAAT GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel biedt de instellingen van het apparaat aan zodat u de verschillende configuraties van de elliptische trainer kunt veranderen.

### 1. Kies het hoofdmenu van de instellingen.

Schakel eerst het bedieningspaneel in en kies het hoofdmenu (zie stap 1 en 2 op bladzijde 17).

Teken dan met de klok mee een vierkant op het scherm om toegang tot het hoofdmenu van de instellingen te krijgen.



### 2. Kies de standaard instellingen van het apparaat.

Raak in het hoofdmenu van de instellingen, de Equipment Settings (instellingen van het apparaat) toets aan.

### 3. Kies een taal.

Raak, om een taal te kiezen, de Language (taal) toets aan en kies de gewenste taal. Raak dan de terug-toets aan om naar de instellingen van het apparaat terug te keren. Aandacht: deze functie is mogelijk niet geactiveerd.

### 4. Kies een tijdzone.

Raak, om een tijdzone te kiezen, de Timezone (tijdzone) toets aan. Kies uw plaatselijke tijdzone zodat het bedieningspaneel met de locale tijd overeenkomt. Druk dan op de terug-toets.

### 5. Zet de display demo-instelling aan of uit.

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.

Raak eerst de Demo Mode (demo-instelling) toets aan, om de display demo-instelling aan of uit te zetten. Raak vervolgens de On (aan) checkbox of de Off (uit) checkbox aan. Druk dan op de terug-toets.

### 6. Stel de internetbrowser in of schakel de internetbrowser uit.

U kunt de internetbrowser uitschakelen, dit zal helpen om de gebruikte bandbreedte van uw draadloos netwerk te beperken.

Raak eerst de Browser toets aan om de internetbrowser in te stellen of uit te schakelen. Raak vervolgens de Enable (instellen) checkbox of de Disable (uitschakelen) checkbox aan. Druk dan op de terug-toets.

### 7. Kies een tijd voor het resetten van een timeout.

Het bedieningspaneel heeft een automatische reset mogelijkheid. Het bedieningspaneel zal automatisch resetten als de toetsen niet aangeraakt worden of als ze niet ingedrukt worden, en de pedalen gedurende een bepaalde tijd niet bewegen.

Raak eerst de Reset Timeout (time-out resetten) toets aan om een lijst met tijden te bekijken, om een wachttijd in te stellen voor een automatisch reset van het bedieningspaneel. Kies vervolgens de gewenste tijd. Druk dan op de terug-toets.

### 8. Kies de meeteenheid.

Raak de US/Metric (VS/metrisch) toets aan, om de gekozen meeteenheid te bekijken. Raak vervolgens de checkbox aan voor de gewenste meeteenheid. Druk dan op de terug-toets.

### 9. Kies een tijd voor een update.

Raak, om een tijd voor het automatisch updaten van het bedieningspaneel te kiezen, de Update Time (tijd voor een update) toets aan en kies de gewenste tijd. Druk dan op de terug-toets.

**BELANGRIJK: u dient nog steeds het stroom-snoer uit het stopcontact te halen na gebruik van de trainingsfiets. Stel de tijd voor een update in op een tijdstip dat u normaal gesproken de elliptische trainer gebruikt en u het snoer, na een update, uit de stekker kunt trekken.**

#### **10. Stel het straatzicht in of schakel het straatzicht uit.**

U kunt het straatzicht in de kaarten-oefening uitschakelen, wat zal helpen om de gebruikte bandbreedte van uw draadloos netwerk te beperken.

Raak eerst de Street View (straatzicht) toets aan, om het straatzicht in te stellen of uit te schakelen. Raak vervolgens de Enable (instellen) checkbox of de Disable (uitschakelen) checkbox aan. Druk dan op de terug-toets.

#### **11. Stel een tijdslimiet voor de oefening in.**

U kunt een limiet instellen voor oefeningen om zo de hoeveelheid tijd per gebruiker van de trainingsfiets te beperken.

Raak de Workout Time Limit (tijdslimiet voor de oefening) toets aan, om een tijdslimiet voor de oefening in te stellen. Raak het Enable vakje aan, om de tijdslimiet voor de oefening in te stellen. Raak vervolgens de toename- en afnametoets aan om de hoeveelheid toegestane tijd voor iedere gebruiker te kiezen. Druk dan op de terug-toets.

Het bedieningspaneel zal, tijdens een oefening aangeven wanneer er nog maar 10 seconden resteren tot de tijdslimiet. De oefening eindigt automatisch als de tijdslimiet bereikt wordt.

#### **12. Verlaat de instellingen van het apparaat.**

Raak de terug-toets aan om de instellingen van het apparaat te verlaten.

## HOE DE AMUSEMENT-INSTELLING TE GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel heeft een amusement-instelling zodat u het bedieningspaneel op een aparte televisie kunt aansluiten.

Raadpleeg, als u de 17" Digitale Televisie (zie bladzijde 15) gekocht heeft, de met de 17" Digitale Televisie meegeleverde handleiding om te bestuderen hoe de amusement-instelling gebruikt kan worden om uw eigen 17" Digitale Televisie in te stellen.

### 1. Kies het hoofdmenu van de instellingen.

Zie stap 1 op pagina 22.

### 2. Kies de amusement-instelling.

Raak, in het hoofdmenu van de instellingen, de Entertainment (amusement) toets aan om toegang tot de amusement-instelling te krijgen.

### 3. Stel desgewenst een eigen televisie in.

Raak de Personal Settings (persoonlijke instellingen) toets aan om opties te bekijken om het bedieningspaneel in te stellen zodat deze met de 17" Digitale Televisie of een andere eigen compatibele televisie kan werken.

Raak de Default Settings (standaard instellingen) toets aan en kies dan, desgewenst, een standaardkanaal en een standaardvolume.

Raak de Custom Settings (eigen instellingen) toets aan en kies dan, indien nodig, het type televisie uit een drop-down lijst. Gebruik, desgewenst, de televisie instellingsregelmecanisme, als een afstandsbediening voor uw eigen televisie.

Aandacht: zorg ervoor dat wanneer het bedieningspaneel samen met uw eigen televisie gebruikt wordt dat de Personal TV (uw eigen televisie) als audiobron gekozen is (zie HOE DE AUDIOBRON TE VERANDEREN op bladzijde 27).

### 4. Verlaat de amusement-instelling.

Raak de terug-toets aan om de amusement-instelling te verlaten.



## DE ONDERHOUDSMODUS GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel biedt een onderhoudsmodus waarmee u de firmware van het bedieningspaneel kunt bijwerken, de informatie van de machine kunt zien, een sleutelcode van een toets kunt bekijken, de trainingsfiets kunt registreren en een clubteken kunt invoeren.

### 1. Kies het hoofdmenu van de instellingen.

Zie stap 1 op pagina 22.

### 2. Kies de onderhoudsmodus.

Raak, in het hoofdmenu van de instellingen, de Maintenance (onderhoud) toets aan om de onderhoudsinstelling in te schakelen.

Het hoofdscherm van de onderhoudsinstelling zal informatie geven over het model en de versie van het bedieningspaneel.

### 3. Update de firmware van het bedieningspaneel.

**Controleer voor de beste resultaten regelmatig op firmware updates.**

Raak de Firmware Update (firmware bijwerken) toets aan om firmware updates te checken die uw draadloos netwerk gebruikt. Het updaten zal automatisch beginnen.

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

Aandacht: een firmware update kan er soms toe leiden dat het bedieningspaneel iets anders gaat functioneren. Deze updates zijn altijd ontworpen om uw training te verbeteren.

Het scherm zal de vordering van de update aangeven. Als de update is voltooid, gaat de trainingsfiets uit en weer aan. Druk de stroomschakelaar in de off (uit) stand als dat niet gebeurt. Wacht een paar seconden en druk dan de stroomschakelaar in de reset-stand. Aandacht: het kan een paar minuten duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.

### 4. Bekijk de informatie van het apparaat.

Druk lichtjes op de toets Machine info om informatie te zien over uw trainingsfiets. Raak de terug-toets aan nadat u de informatie bekeken heeft.

### 5. Zoek naar de sleutelcodes.

Deze optie is bedoeld voor onderhoudsmonteurs om na te gaan of een bepaalde toets niet goed werkt.

### 6. De trainingsfiets registreren op iFit.com.

Deze optie is bedoeld voor eigenaren van fitnessclubs om de gebruiksgeschiedenis van de elliptische trainer op iFit.com te bekijken of bij te houden.

Raak de Register Equipment (apparaat registreren) toets aan, voer de clubcode in, en raak dan de Submit (inleveren) toets aan.

### 7. Voer clubcode in.

Deze optie is bedoeld voor eigenaren van fitnessclubs. Raak de Enter Token (code invoeren) toets aan, voer uw clubcode in, en raak dan de Submit toets aan.

### 8. Verlaat de onderhoudsmodus.

Druk op de toets terug om de onderhoudsmodus te verlaten.

## HOE DE DRAADLOOS NETWERK-INSTELLING TE GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel heeft een draadloos netwerk instelling zodat u een draadloos netwerk verbinding kunt instellen.

Aandacht: u moet ook een eigen draadloos netwerk, inclusief 802.11b/n router met geactiveerde SSID broadcast hebben (verborgen netwerken worden niet ondersteund).

### 1. Kies het hoofdmenu van de instellingen.

Zie stap 1 op pagina 22.

### 2. Kies de draadloos netwerk-instelling.

Raak, in het hoofdmenu van de instellingen, de Network Setup (netwerk instellen) toets aan en raak daarna de Wireless Network (draadloos netwerk) toets om toegang tot de draadloos netwerk-instelling te krijgen.

### 3. Schakel Wi-Fi in.

Zorg ervoor dat de Wi-Fi checkbox een groen markeringsteken heeft. Raak de Wi-Fi menuoptie één keer aan en wacht een paar seconden als dat niet zo is. Het bedieningspaneel zal naar beschikbare draadloze netwerken zoeken.

### 4. Een draadloze netwerkverbinding instellen en beheren.

Het scherm zal, wanneer Wi-Fi ingeschakeld is, een lijst met beschikbare netwerken aangeven. Aandacht: Het kan een paar seconden duren voordat de lijst met draadloze netwerken verschijnt.

Zorg ervoor dat de checkbox van de Network notification (netwerk informatie) optie van het menu een groen markeringsteken heeft zodat het bedieningspaneel u kan waarschuwen wanneer een draadloos netwerk binnen bereik en beschikbaar is.

Aandacht: u moet ook een eigen draadloos netwerk, inclusief 802.11b/n router met geactiveerde SSID broadcast hebben (verborgen netwerken worden niet ondersteund).

Raak, wanneer een lijst met netwerken verschijnt, het gewenste netwerk aan. Aandacht: u zult de naam van uw netwerk nodig hebben (SSID). Als uw netwerk een wachtwoord heeft, dient u ook het wachtwoord te weten.

Een informatieveld zal u vragen of u op het draadloos netwerk wilt aansluiten. Raak de Connect (aansluiten) toets aan om op het netwerk aan te sluiten of druk op de Cancel (annuleren) toets om naar de lijst van netwerken terug te keren. Raak, als het netwerk een wachtwoord heeft, het invoerveld voor het wachtwoord aan. Er zal een toetsenbord op het scherm verschijnen. Raak de Show Password (laat wachtwoord zien) checkbox aan, om het wachtwoord tijdens het typen te bekijken.

Zie HOE DE TOUSCHSCREEN TE GEBRUIKEN op bladzijde 15, om een toetsenbord te gebruiken.

De WiFi menuoptie aan de bovenkant van het scherm zal, wanneer het bedieningspaneel op uw draadloos netwerk aangesloten is, het woord CONNECTED (aangesloten) aangeven. Druk dan op de terug-toets om naar de draadloos netwerk-instelling terug te keren.

Kies het draadloos netwerk en raak dan de Forget (vergeten) toets aan, om een draadloos netwerk uit te zetten.

Zorg ervoor dat uw wachtwoord juist is als u verbindingsproblemen heeft met een netwerk met codering. Aandacht: wachtwoorden zijn hoofdlettergevoelig.

Aandacht: de iFit-instelling ondersteunt onbeveiligde en beveiligde (WEP, WPA en WPA2) coderingen. Een breedbandverbinding wordt aanbevolen, werking hangt van de verbindingssnelheid af.

**Aandacht: ga naar [support.iFit.com](http://support.iFit.com) voor hulp als u na het volgen van deze instructies vragen heeft.**

### 5. Verlaat de draadloos netwerk-instelling.

Druk op de toets terug om de modus draadloos netwerk te verlaten.

## HET GELUIDSSYSTEEM GEBRUIKEN

Steek uw koptelefoon in de audioaansluiting op het bedieningspaneel en kies een audiobron, om met uw eigen koptelefoon of oordopjes naar de audio van het bedieningspaneel, de audio van de televisie, of naar de audio van uw eigen 17" Digitale Televisie te luisteren. (zie HOE DE AUDIOBRON TE VERANDEREN hier rechts). Aandacht: deze audioaansluiting is alleen voor geluid bedoeld.

## HOE EEN IPOD MET HET GELUIDSSYSTEEM TE GEBRUIKEN

Dit bedieningspaneel is speciaal ontwikkeld voor gebruik met de iPod en de ontwikkelaar heeft gegarandeerd dat deze aan de prestatienormen van Apple voldoet.

Sluit uw iPod op de kabel aan die uit het bedieningspaneel steekt om met uw iPod naar muziek of audioboeken te luisteren. Het bedieningspaneel zal uw iPod opladen terwijl u deze gebruikt. **Zorg ervoor dat de iPod goed ingestoken is.**

Druk vervolgens op de toets spleen op uw iPod. Stel het volume bij door de Vol toename- en afnametoetsen van het bedieningspaneel te gebruiken.

Aandacht: steek uw koptelefoon in de audioaansluiting op het bedieningspaneel, om naar de audio van het bedieningspaneel, naar de audio van de televisie, of naar de audio van uw eigen 17" Digitale Televisie te luisteren. Kies iPod als audiobron (zie HOE DE AUDIOBRON TE VERANDEREN hier rechts) om dan naar uw iPod te luisteren,

## HOE UW APPARAAT OP TE LADEN

Steek een MP3-speler, smartphone, of ander USB apparaat in een USB-poort aan de voorkant van het bedieningspaneel om uw apparaat op te laden.

Sluit uw iPod op de kabel aan die uit het bedieningspaneel steekt om uw iPod op te laden.

## HOE DE AUDIOBRON TE VERANDEREN

Raak de muzieknoot toets aan de onderkant van het scherm aan om een andere audiobron te kiezen. Kies dan uit de lijst een audiobron.

### 1. Eigen televisie.

Kies deze audiobron om naar de audio van uw eigen 17" Digitale Televisie te luisteren. Aandacht: het bedieningspaneel heeft een 17" Digitale Televisie voor het functioneren van deze optie (zie bladzijde 11) nodig.

### 2. iPod.

Kies deze audiobron om naar uw iPod te luisteren (zie HOE EEN IPOD MET HET GELUIDSSYSTEEM TE GEBRUIKEN links).

## HOE DE INTERNETBROWSER TE GEBRUIKEN

Aandacht: om de browser te kunnen gebruiken dient u toegang tot een draadloos netwerk inclusief een 802.11b router met geactiveerde SSID broadcast te hebben (verborgen netwerken worden niet ondersteund).

Raak de wereldbol toets in de hoek linksonder van het scherm aan om de browser te gebruiken. Kies dan een website.

Raak de Browser Back (browser terug) toets aan, om naar de vorige webpagina terug te keren. Raak de Return (terug) toets aan om de browser te verlaten.

Zie HOE DE TOUSCHSCREEN TE GEBRUIKEN op bladzijde 15, om een toetsenbord te gebruiken.

Schuif om een ander webadres in het URL veld in te voeren, uw vinger eerst over het scherm naar beneden om, als dat nodig is, het URL veld te bekijken. Raak dan het URL veld aan, gebruik het toetsenbord om het adres in te voeren, en raak de Go (ga) toets op het toetsenbord aan.

Aandacht: de weerstands-, ventilator-, en volumetoetsen zullen nog steeds werken wanneer u de browser gebruikt, maar de oefening toetsen niet werken.

**Aandacht: ga naar [support.iFit.com](http://support.iFit.com) voor hulp als u na het volgen van deze instructies vragen heeft.**

---

# ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

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

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

## PROBLEMEN OPLOSSEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Zie stap 5 op bladzijde 17 als het bedieningspaneel uw hartslag niet aangeeft wanneer u de hartslagmonitor met handgreep vasthoudt, of als de aangegeven hartslag te hoog of te laag blijkt te zijn.

# RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

## ⚠️ WAARSCHUWING:

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

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

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

## INTENSITEIT VAN OEFENINGEN

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

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

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

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

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

## RICHTLIJNEN VOOR EEN TRAINING

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

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

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

## FREQUENTIE VAN DE OEFENINGEN

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

## AANBEVOLEN STREKOEFFENINGEN

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

### 1. Teen Aanraken Strekoefening

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

### 2. Strekken van de Achillespees

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

### 3. Strekken van Kuiten/Achillespees

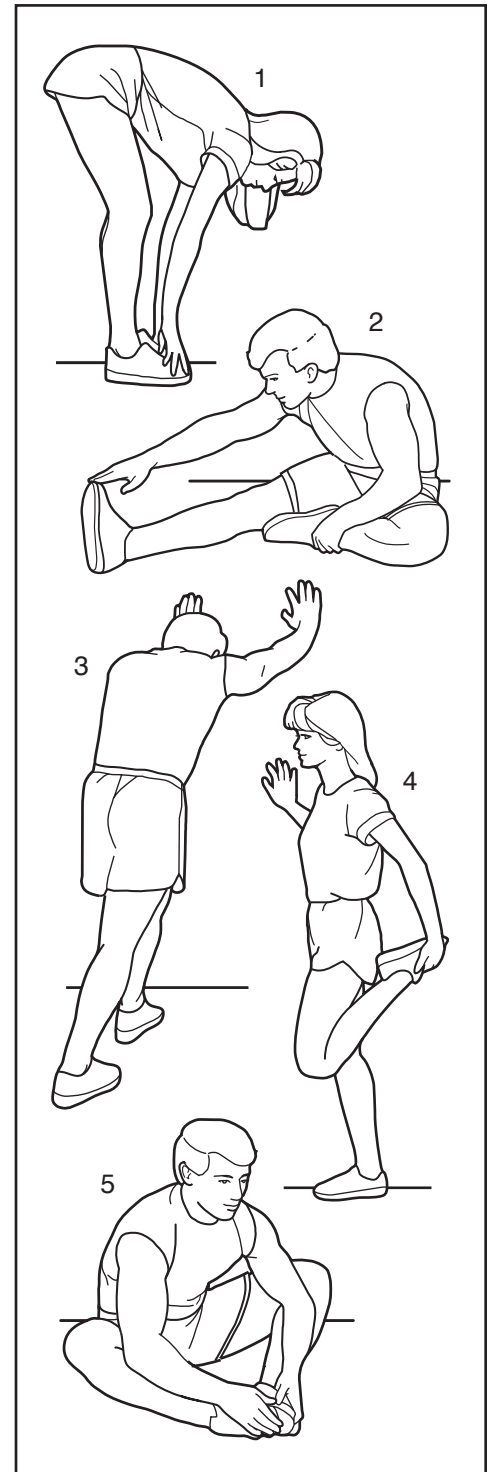
Reik naar voren met het ene been voor de ander en plaats uw handen tegen een muur. Houd uw achterbeen gestrekt en uw achtervoet plat op de vloer. Buig uw voorbeen, leun naar voren en beweeg uw heupen in de richting van de muur. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal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



---

## AANTEKENINGEN



# LIJST MET ONDERDELEN

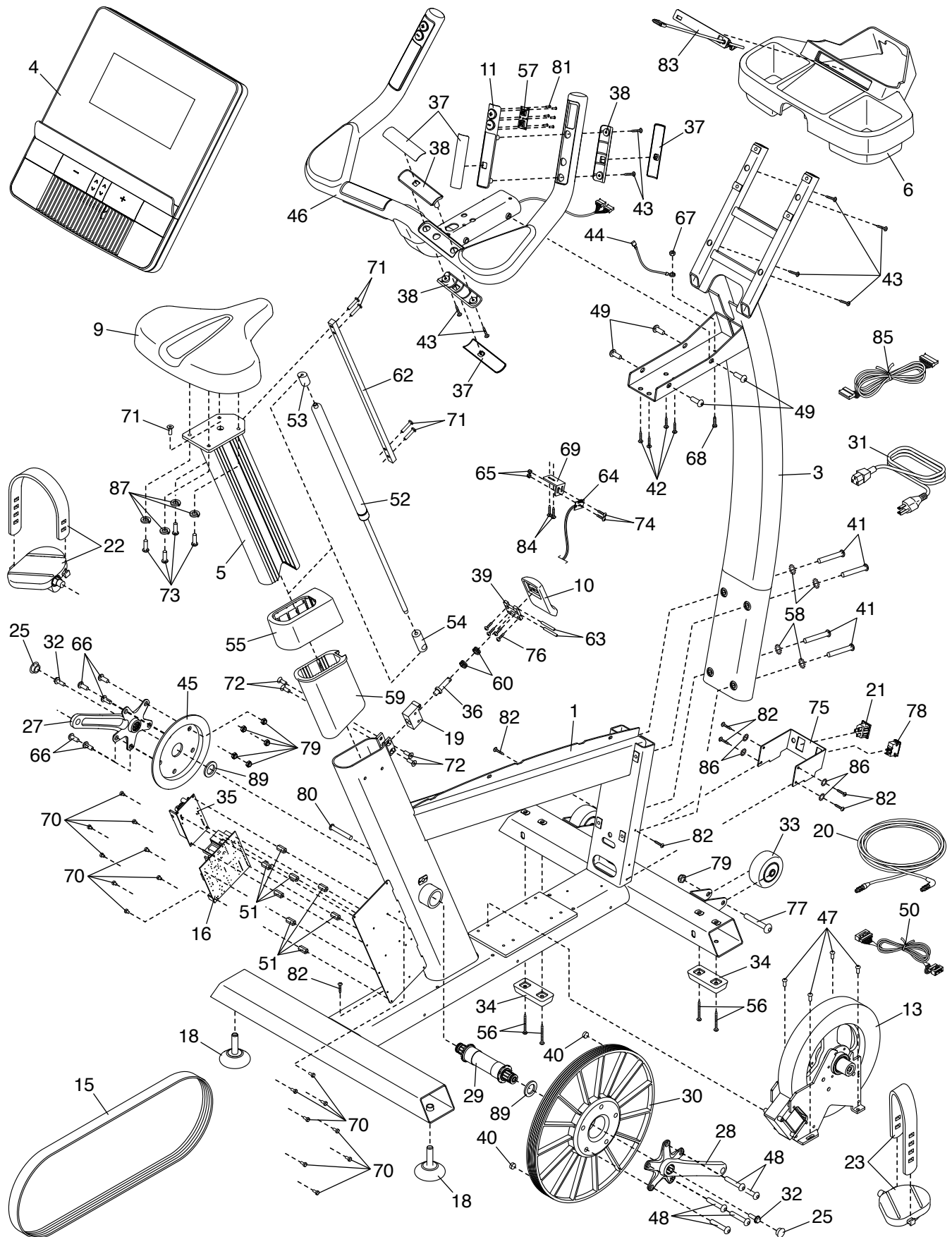
Modelnr. VMEX81411-INT.0 R1012A

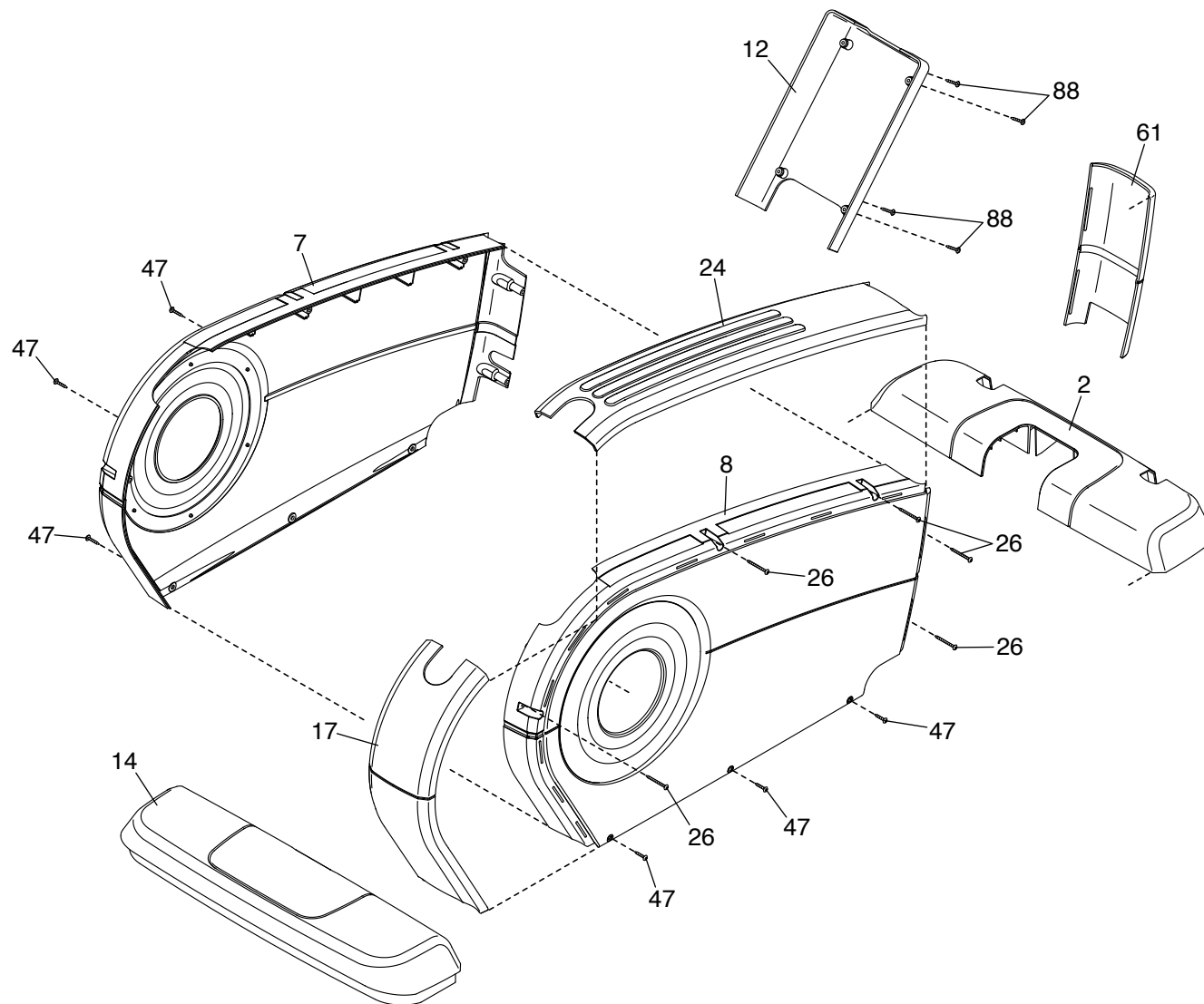
| Nr. | Aant. | Beschrijving                           | Nr. | Aant. | Beschrijving                        |
|-----|-------|----------------------------------------|-----|-------|-------------------------------------|
| 1   | 1     | Onderstel                              | 46  | 1     | Handvat/Draad                       |
| 2   | 1     | Voorste Kap van het Onderstel          | 47  | 10    | 1/4" x 3/8" Schroef                 |
| 3   | 1     | Staander                               | 48  | 5     | 3/8" x 1 1/2" Schroef               |
| 4   | 1     | Bedieningspaneel                       | 49  | 4     | 5/16" x 1/2" Schroef                |
| 5   | 1     | Buis van de Zitting                    | 50  | 1     | Lager Draadkoker                    |
| 6   | 1     | Accessoireshouder                      | 51  | 8     | Standoff                            |
| 7   | 1     | Linkerscherm                           | 52  | 1     | Weerstandcilinder                   |
| 8   | 1     | Rechterscherm                          | 53  | 1     | Cilinderkap                         |
| 9   | 1     | Zitting                                | 54  | 1     | Cilinderbasis                       |
| 10  | 1     | Afstelhendel                           | 55  | 1     | Buiskraag van de Zitting            |
| 11  | 2     | Inzetstuk van de Grote Greep           | 56  | 4     | 1/4" x 2 1/4" Schroef               |
| 12  | 1     | Achterkant van het<br>Bedieningspaneel | 57  | 2     | Toetskussen                         |
| 13  | 1     | Vliegwiel/Mechanisme                   | 58  | 4     | 5/16" Stertussenring                |
| 14  | 1     | Achterste Kap van het Onderstel        | 59  | 1     | Huls van de Staander van de Zitting |
| 15  | 1     | Aandrijfriem                           | 60  | 2     | Penveer                             |
| 16  | 1     | Besturingspaneel                       | 61  | 1     | Voorscherm                          |
| 17  | 1     | Achterscherm                           | 62  | 1     | Afstelbalk                          |
| 18  | 2     | Stelpoot                               | 63  | 2     | Vergrendelingspen                   |
| 19  | 1     | Afstelblok                             | 64  | 1     | Sensor/Draad                        |
| 20  | 1     | TV-kabel                               | 65  | 2     | #6 Moer                             |
| 21  | 1     | Stopcontact                            | 66  | 5     | 3/4" x 3/4" Schroef                 |
| 22  | 1     | Linker Pedaal/-Beugel                  | 67  | 1     | #8 Moer                             |
| 23  | 1     | Rechter Pedaal/-Beugel                 | 68  | 1     | #8 x 3/4" Bout                      |
| 24  | 1     | Bovenste Scherm                        | 69  | 1     | Beugel van de Sensor                |
| 25  | 2     | Crankkap                               | 70  | 16    | #4 Schroef                          |
| 26  | 5     | #8 x 1 3/8" Schroef                    | 71  | 5     | 1/4" x 5/8" Schroef                 |
| 27  | 1     | Linker Crankarm                        | 72  | 4     | 1/4" x 3/8" Schroef met Platte Kop  |
| 28  | 1     | Rechter Crankarm                       | 73  | 4     | 1/4" x 1" Schroef                   |
| 29  | 1     | Onderste Beugel                        | 74  | 2     | #6 x 1/2" Schroef                   |
| 30  | 1     | Katrol                                 | 75  | 1     | Beugel van de inlaat                |
| 31  | 1     | Stroomsnoer                            | 76  | 4     | #8 x 3/8" Schroef                   |
| 32  | 2     | Crankarmschroef                        | 77  | 2     | 3/8" x 2 1/4" Bout                  |
| 33  | 2     | Wiel                                   | 78  | 1     | Stroomschakelaar                    |
| 34  | 2     | Onderstelvoet                          | 79  | 7     | 3/8" Klemmoer                       |
| 35  | 1     | Stroomplaat                            | 80  | 1     | 3/8" x 2" Schroef                   |
| 36  | 1     | Afstelpen                              | 81  | 12    | #6 x 1/8" Schroef                   |
| 37  | 8     | Contact                                | 82  | 7     | #8 x 1/2" Schroef met Fijne Punt    |
| 38  | 6     | Inzetstuk van de Kleine Greep          | 83  | 1     | Mediamodule                         |
| 39  | 1     | Handvatbeugel                          | 84  | 2     | #8 x 5/8" Schroef                   |
| 40  | 2     | Magneet                                | 85  | 1     | Harnas van de Hoofdraad             |
| 41  | 4     | 5/16" x 4" Schroef                     | 86  | 4     | #8 Stertussenring                   |
| 42  | 4     | #8 x 3/4" Schroef                      | 87  | 4     | 1/4" Gespleten Tussenring           |
| 43  | 12    | #8 x 1/2" Schroef                      | 88  | 4     | #8-32 x 3/4" Schroef                |
| 44  | 1     | Aardingsdraad                          | 89  | 2     | Tussenstuk van de Katrol            |
| 45  | 1     | Linkercrankschijf                      | *   | —     | Gebruikershandleiding               |

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

# GEDETAILEERDE TEKENING A

Modelnr. VMEX81411-INT.0 R1012A





# HOE CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTDIENST

Mocht u nog vragen hebben na het lezen van deze handleiding, of wanneer onderdelen beschadigd zijn of ontbreken, **neem dan contact op met de winkel waar u dit apparaat gekocht hebt**. Als u geen contact kunt opnemen met de winkel, neem dan contact op met de Klantendienst op een van de telefoonnummers of adressen hieronder vermeld. **Schrijf als het kan het modelnummer, serienummer en de naam van het apparaat (zie kapt van deze handleiding) op voordat u contact opneemt met de klantendienst. Wanneer u vervangonderdelen bestelt, schrijf dan ook het nummer van de sleutel en de beschrijving van dit onderdeel op (zie LIJST MET ONDERDELEN en de GEDETAILEERDE TEKENING aan het eind van deze handleiding).**

## Binnen de Verenigde Staten

Bel: 1-800-999-3756, Maandag.-Vrijdag. 08:00-17:00 MT

Email: [customercare@freemotionfitness.com](mailto:customercare@freemotionfitness.com)

Schrijf naar:

FreeMotion Fitness

1500 South 1000 West

Logan, UT 84321-9813

Verenigde Staten

## Buiten de Verenigde Staten

Bel: 001-435-786-3521

Maandag.-Vrijdag. 06:00-18:00 MT

Email: [intlcustomercare@freemotionfitness.com](mailto:intlcustomercare@freemotionfitness.com)

## BEPERKTE GARANTIE

FreeMotion Fitness garandeert dat dit apparaat bij normaal gebruik en te plegen onderhoud geen werkingsfouten en fouten in het materiaal kent. De garantieperiode gaat in op de datum van de aankoopbon. Tijdens deze garantieperiode gerepareerde of vervangen onderdelen vallen onder de lopende garantie.

### GARANTIEPERIODEN EN DEKKING

Onderstel: Levensduur

Onderdelen: 5 jaar

Arbeid: 2 jaar

Bedieningspaneel: 1 jaar

Gering commercieel gebruik is omschreven als instellingen waarvoor geen contributie verschuldigd is zoals hotels, fitnesscentra in appartementsgebouwen, bedrijfsfitnesscentra, brandkazernes/politiebureaus, en ziekenhuizen/fysiotherapie praktijken. Dit apparaat is niet bedoeld om gebruikt te worden in grote, instellingen waar veel publiek komt zoals healthclubs, colleges/universiteiten, gemeenschapscentra, of militairebases. Bij gebruik van dit apparaat in dergelijke instellingen zal de garantie komen te vervallen.

### VOORWAARDEN EN BEPERKINGEN

Garantie op het apparaat komt te vervallen in de volgende gevallen

1. Deze garantie is alleen geldig voor de eerste eigenaar en is niet overdraagbaar.
2. De gebruiksgarantie is alleen geldig op apparaten die in de VS en Canada verkocht zijn. Neem contact op met uw erkende FreeMotion Fitness dealer voor details over de gebruiksgarantie in uw land.
3. Leder vorm van verkeerd gebruik, misbruik, of onjuist onderhoud.
4. Gebruikers die meer dan 181 kg wegen.
5. Beschadiging veroorzaakt door het verplaatsen van het apparaat of het onjuist op zijn zijkant opslaan van het apparaat.

6. Het gebruik of het opslaan van het apparaat buitenshuis of in heel vochtige omgevingen zoals whirlpools en zwembaden.
7. Beschadiging veroorzaakt door onjuiste bedrading of gebrek aan stroom.

Deze garantie geldt niet voor het volgende:

1. Afwerkingsonderdelen zoals grepen, zittingen, en stickers en labels.
2. Ophaal-, aflever-, of verzendkosten i.v.m. een reparatie.
3. Leder probleem veroorzaakt door onjuiste montage of aflevering.

### WAT TE DOEN WANNEER SERVICE NODIG IS

FreeMotion Fitness garantie service kan worden aangevraagd door contact op te nemen met de erkende dealer bij wie u dit apparaat gekocht hebt. Zorg ervoor dat u de originele factuur en de serienummer informatie bewaart. FreeMotion Fitness zal, wanneer dit apparaat een probleem heeft welke onder deze garantie valt, naar keuze deze repareren, vervangen of de aankoop prijs terugbetalen. FreeMotion vergoedt de servicemonteurs/de leveranciers die service verlenen voor het werk wat onder de garantie valt uitgevoerd binnen het servicegebied. Het kan zijn dat u voor de extra kosten van gevraagde service buiten het servicegebied moet betalen.

FreeMotion Fitness is niet verantwoordelijk of aansprakelijk voor indirecte, bijzondere, of bijkomende beschades die ontstaan al dan niet in verband met het gebruik of de werking van het apparaat; beschades in verband met welk economisch verlies dan ook, verlies van eigendom, inkomsten- of renteverlies, genots- of gebruikverlies, of kosten voor het weghalen of installatie; of andere bijkomende beschades.

### CONTACT OPNEMEN MET FREEMOTIONFITNESS

Zie CONTACT OPNEMEN MET KLANTDIENST hierboven.