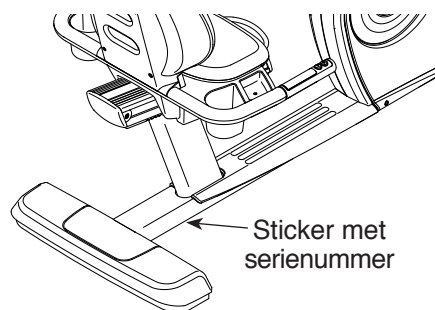


# FREEMOTION<sup>®</sup> c 7.5

Modelnr. VMEX82011-INT.0

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

Schrijf het serienummer hierboven  
voor verdere raadpleging.



## VRAGEN?

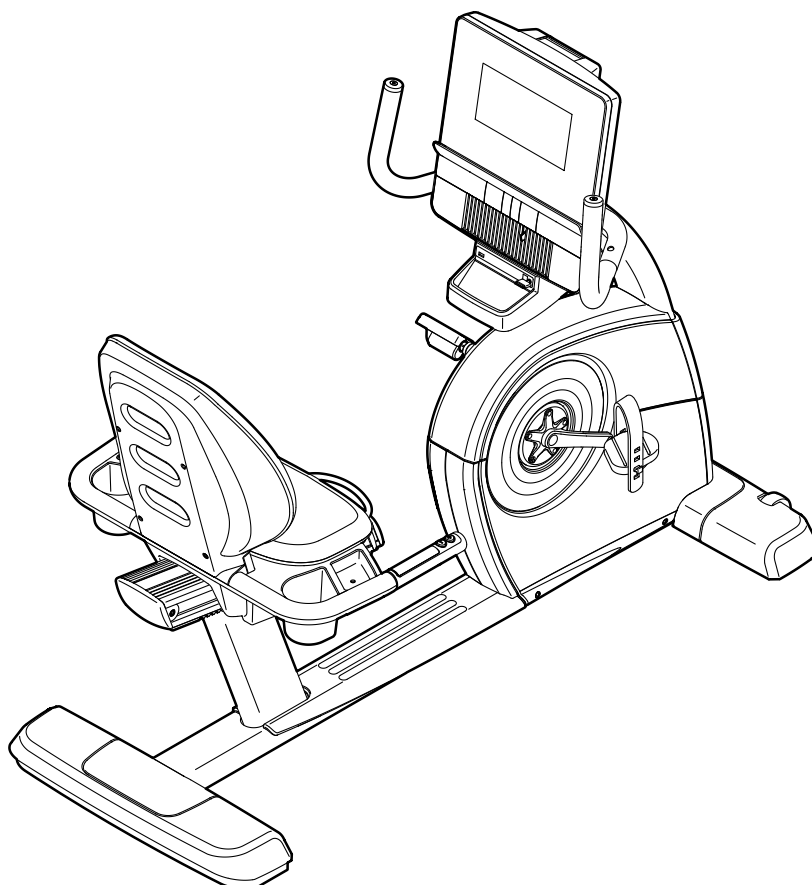
Mocht u nog vragen hebben of er  
zijn onderdelen die ontbreken of  
die beschadigd zijn, **NEED DAN  
CONTACT OP MET DE WINKEL  
WAAR U DIT PRODUCT  
GEKOCHT HEEFT.**

Mocht u geen contact kunnen opne-  
men met de winkel, raadpleeg dan  
**HOE CONTACT OPNEMEN MET  
DE KLANTENDIENST** op de laatste  
bladzijde van deze handleiding.

## OPGELET

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

## GEBRUIKERSHANDLEIDING

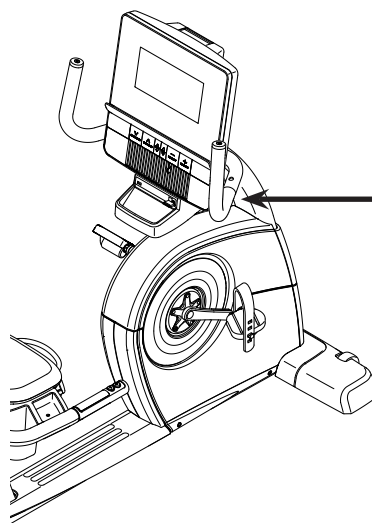


# INHOUD

|                                                |                |
|------------------------------------------------|----------------|
| DE STICKER MET WAARSCHUWING .....              | 2              |
| BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN .....          | 3              |
| VOORDAT U BEGINT .....                         | 4              |
| ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA .....             | 5              |
| MONTAGE .....                                  | 6              |
| HOE HET BEDIENINGSPANEEL TE UPGRADEN .....     | 11             |
| HOE DE FIETS TE GEBRUIKEN .....                | 12             |
| ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN .....      | 30             |
| RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN .....             | 31             |
| LIJST MET ONDERDELEN .....                     | 33             |
| GEDETAILLEERDE TEKENING .....                  | 34             |
| HOE CONTACT OPNEMEN MET DE KLANTENDIENST ..... | Laatste pagina |
| BEPERKTE GARANTIE .....                        | Laatste pagina |

## DE STICKER MET WAARSCHUWING

De waarschuwingsticker hier afgebeeld is met uw dit product inbegrepen. Plak de sticker op de aangegeven plaats over de Engelse waarschuwing 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 VOORZORGSMAATREGELEN

**⚠ 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 zich ervan te vergewissen dat alle gebruikers van de oefenfiets 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 van boven de 35 jaar, of voor personen met reeds bestaande gezondheidsproblemen.
3. Gebruik de oefenfiets alleen zoals in deze handleiding beschreven.
4. Gebruik de oefenfiets enkel binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats de oefenfiets niet in een garage, op een overdekt terras of bij water.
5. Plaats de oefenfiets op een vlakke ondergrond met minstens 0,6 m ruimte rondom de fiets. Leg een matje onder de oefenfiets om uw vloer of vloerbedekking niet te beschadigen.
6. Controleer alle delen regelmatig en draai ze dan goed aan. Vervang versleten onderdelen meteen.
7. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 12 jaar en huisdieren bij de oefenfiets vandaan.
8. Draag geschikte kleding wanneer u de oefenfiets gebruikt. Draag nooit losse kleding die in de fiets verstrikt kan raken. Draag altijd sportschoenen om uw voeten tijdens het trainen te beschermen.
9. De oefenfiets zou niet gebruikt mogen worden door personen die zwaarder dan 181 kg zijn.
10. De hartslagmonitor is geen medisch instrument. Diverse factoren, zoals bewegingen van de gebruiker, kunnen invloed hebben op nauwkeurigheid van de hartslagmeting. De hartslagmonitor dient slechts om de hartslag globaal te meten, als hulpmiddel bij het trainen.
11. Houd tijdens het gebruik van de oefenfiets uw rug altijd recht. Krom uw rug niet.
12. Te veel oefenen kan tot ernstig letsel of tot de dood leiden. Als u, tijdens het trainen, pijn voelt of duizelig wordt, dient u onmiddellijk te stoppen en af te koelen.

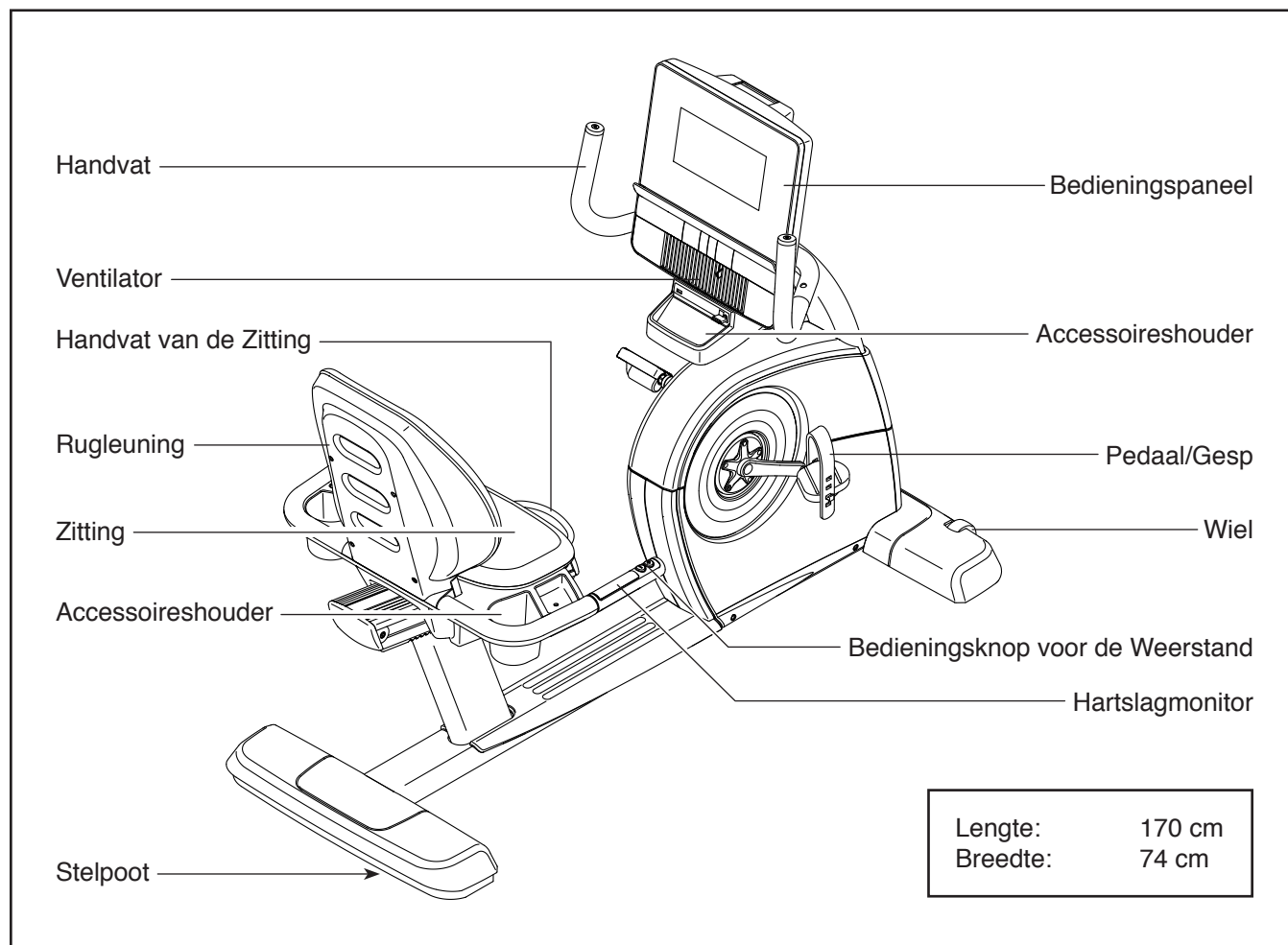
# VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u voor de FREEMOTION® C 7.5 trainingsfiets gekozen heeft. De C 7.5 trainingsfiets biedt een indrukwekkende reeks mogelijkheden die ontwikkeld zijn om uw oefeningen effectiever en leuker te maken.

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

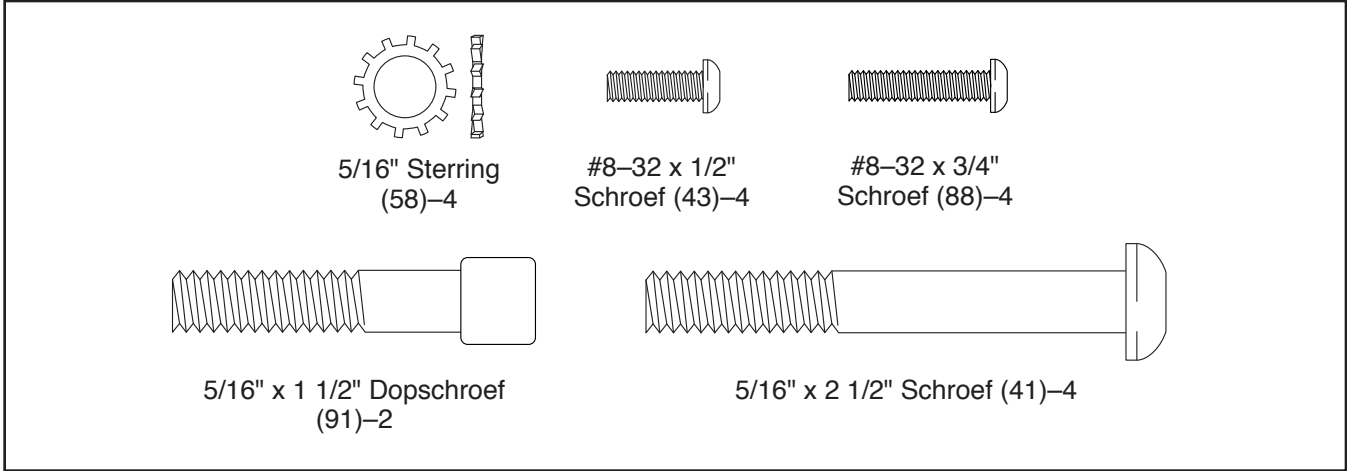
vragen hebt. Noteer het productnummer en het serienummer voordat u met ons contact opneemt. De plaats waar u de stickers met het productnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de omslag van de handleiding aangegeven.

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



# ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA

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 is met een set sleutels makkelijker.  
Gebruik nooit elektrisch gereedschap om schade  
aan de onderdelen te voorkomen.

- 

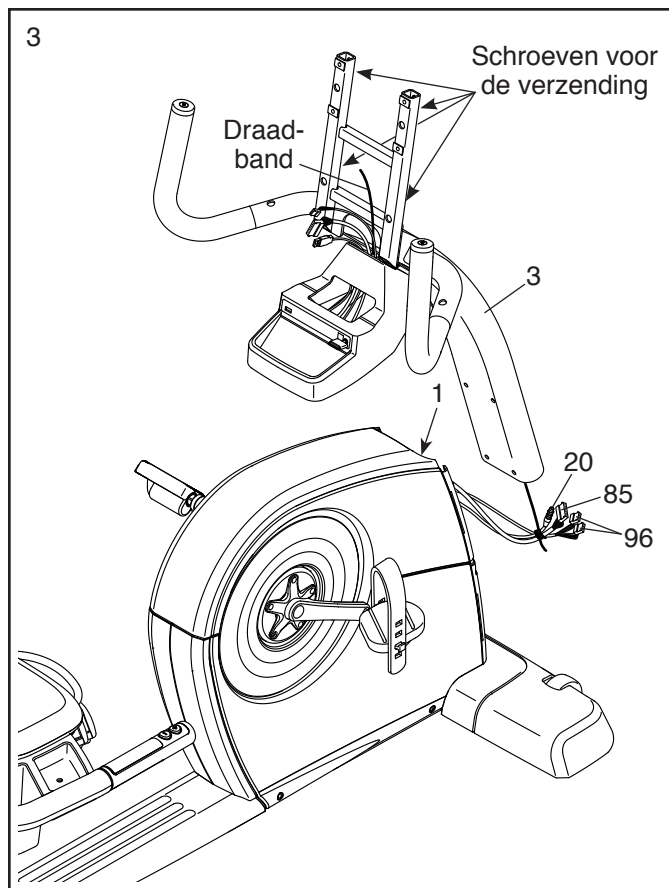
-

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

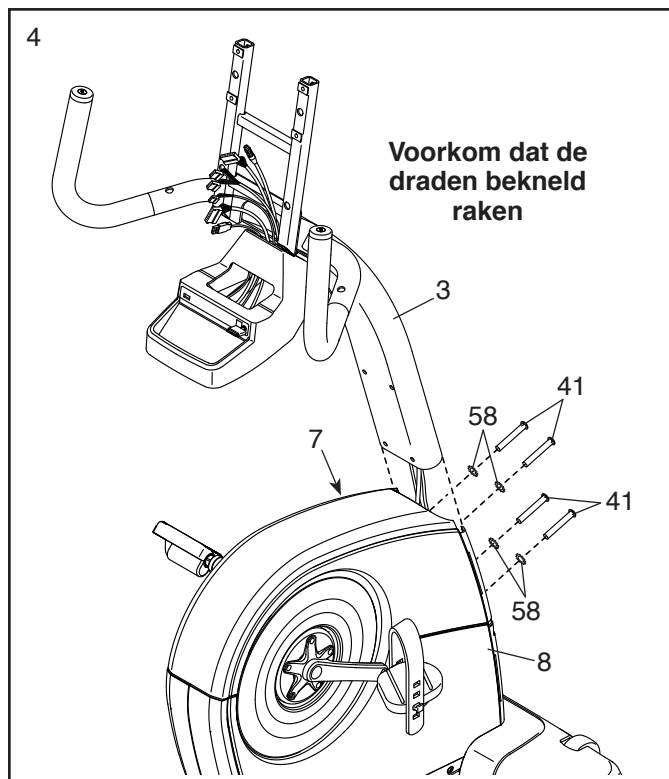
Zorg dat een tweede persoon de Staander (3) bij het Onderstel (1) vasthoudt.

Maak het onderste uiteinde van de draadband in de Staander (3) vast aan de TV-kabel (20), de Harnas van de Hoofddraad (85), en de Harnas van de Draad voor de Hartslag (96). Trek dan aan het bovenste uiteinde van de draadband tot dat de TV-kabel, de Harnas van de Hoofddraad, en de Harnas van de Draad voor de Hartslag goed door de Staander liggen.

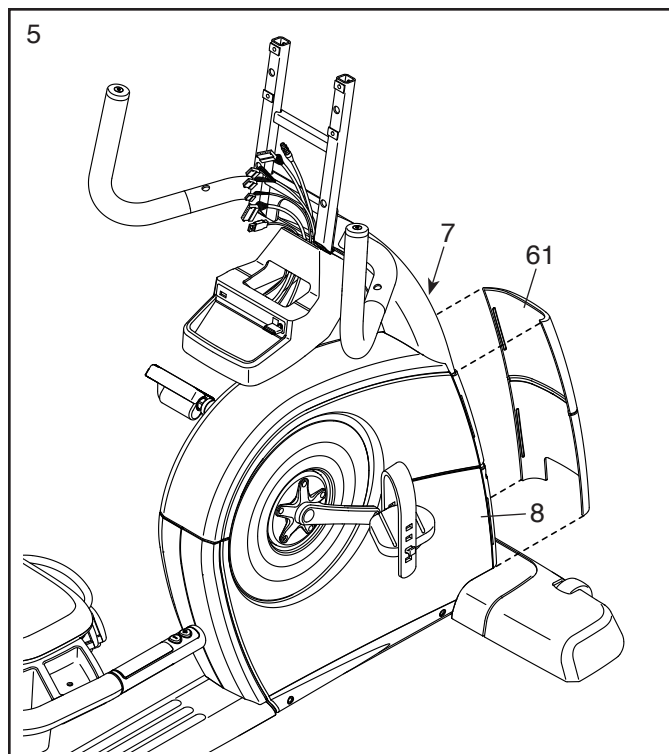
**Tip: maak de draden vast met de draadband zodat de draden niet in de Staander (3) vallen.**



4. **Tip: voorkom dat de draden bekneeld raken.** Steek de Staander (3) naar beneden in het Linker en het Rechter Scherm (7, 8). Maak de Staander aan het Onderstel (niet afgebeeld) vast met vier 5/16" x 2 1/2" Schroeven (41) en vier 5/16" Sterringen (58).



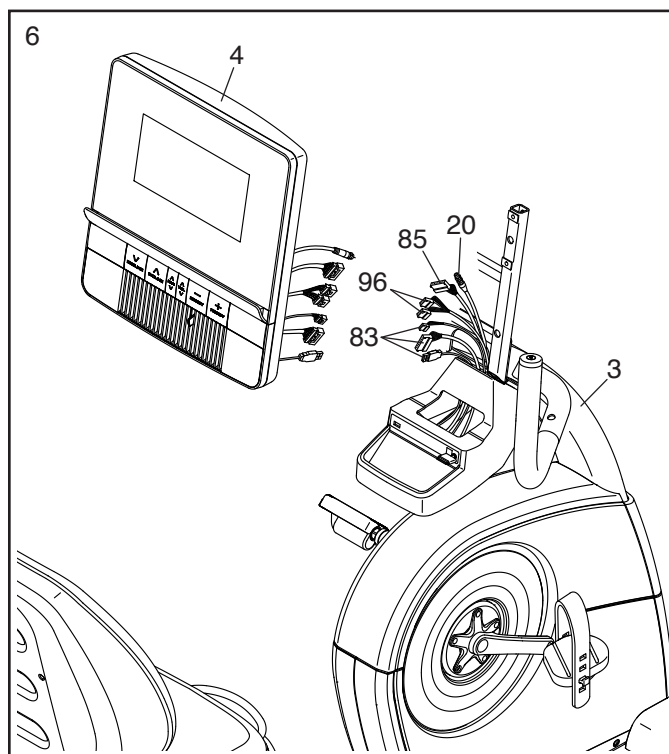
5. Druk het Voorste Scherm (61) op het Linker en het Rechter Scherm (7, 8).



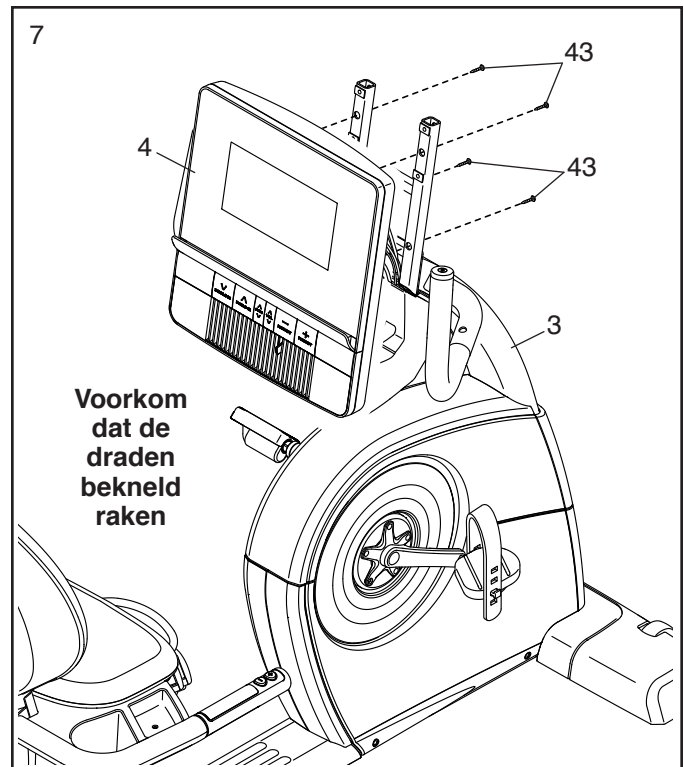
6. Maak de draadband op de TV-kabel (20), de Harnas van de Hartslag (85), en de Harnas van de Draad voor de Hartslag (96) los en gooi hem weg.

Sluit, terwijl een tweede persoon het Bedieningspaneel (4) bij de Staander (3) vasthoudt, de TV-kabel (20), de Harnas van de Hartslag (85), en de Harnas van de Draad voor de Hartslag (96), en de draden van de Mediamodule (83) aan op de overeenkomstige draden op het Bedieningspaneel. **Zorg ervoor dat de uiteinde van de Harnas van de Draad voor de Hartslag, voorzien van een label, aangesloten wordt op de draad op het bedieningspaneel met een label.**

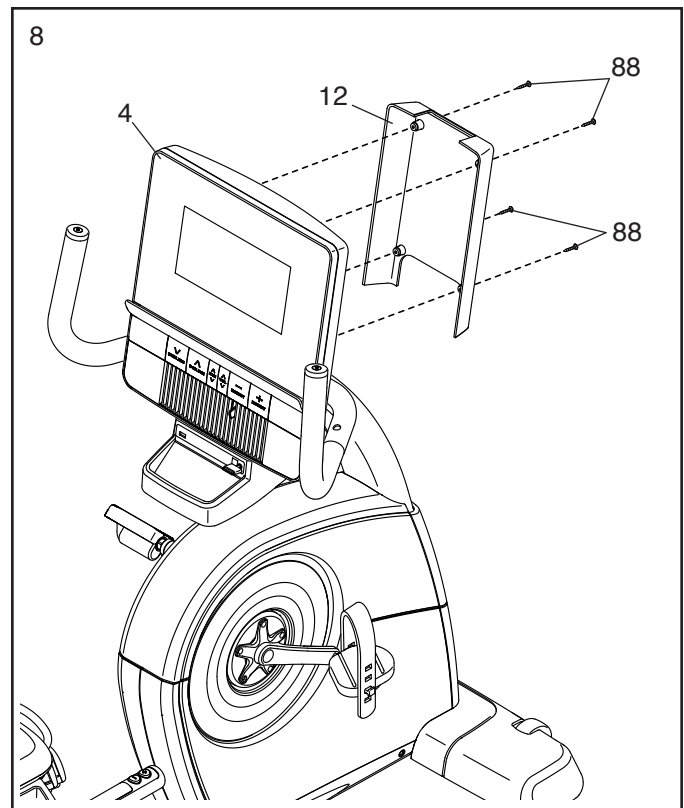
Stop het overschot aan draad in de Staander (3).



7. **Tip: voorkom dat de draden bekneeld raken.**  
Maak het Bedieningspaneel (4) aan de Staander (3) vast met vier #8-32 x 1/2" Schroeven (43).

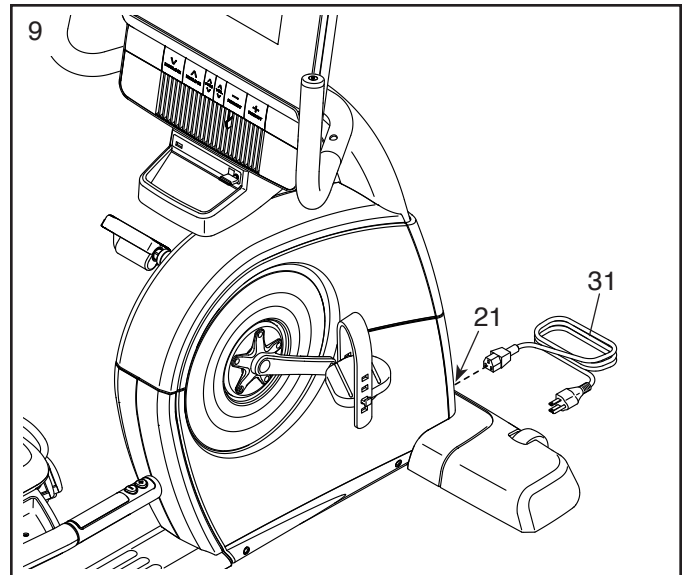


8. Maak de Achterkant van het Bedieningspaneel (12) aan het Bedieningspaneel (4) vast met vier #8-32 x 3/4" Schroeven (88).



9. Steek het Stroomsnoer (31) in het Stroomcontact (21) op het onderstel van de oefenfiets.

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

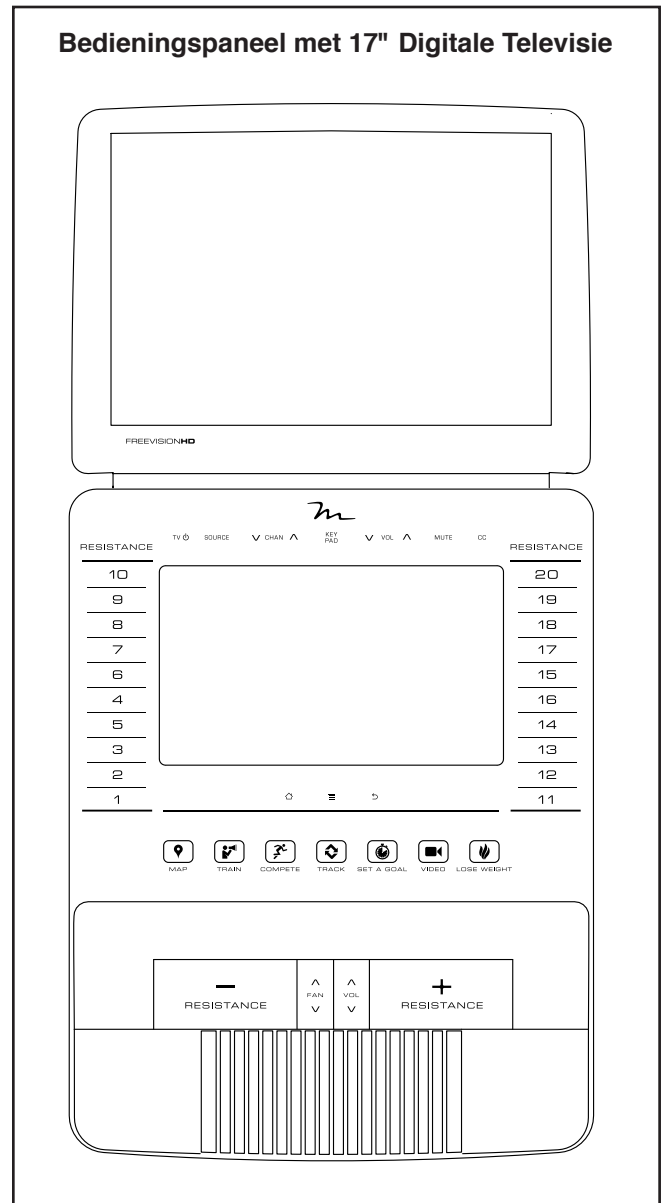
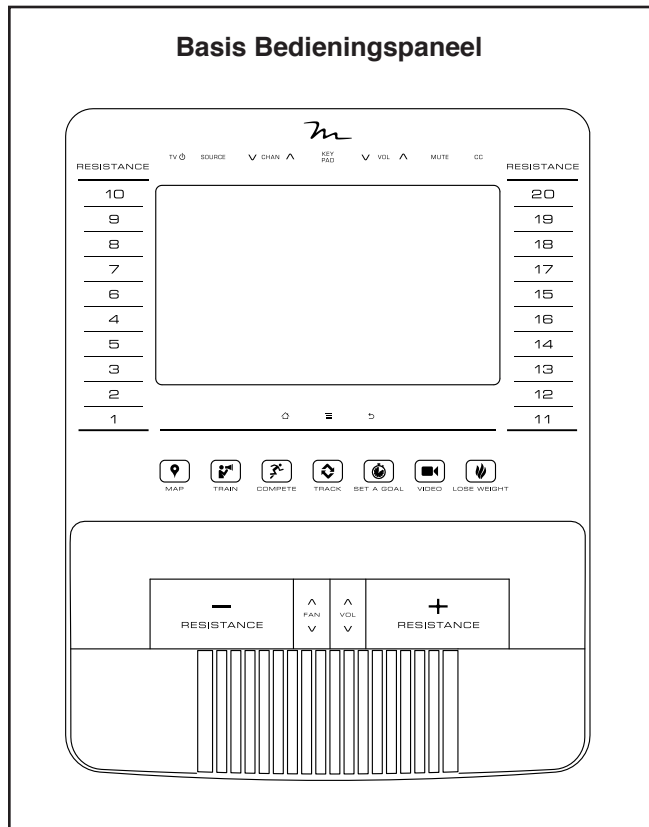


10. **Zorg ervoor dat alle (onder)delen van de oefenfiets goed vastgedraaid worden.** Aandacht: er kunnen extra onderdelen meegeleverd zijn. Leg een matje onder de oefenfiets om uw vloer niet te beschadigen.

# HOE HET BEDIENINGSPANEEL TE UPGRADEN

Uw bedieningspaneel heeft al de mogelijkheid om met een 17" digitale televisie te werken (zie de tekeningen hieronder). Zie bladzijde 15 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 (in combinatie) met de 17" digitale televisie.** Het basisbedieningspaneel heeft geen televisiemogelijkheden.

Raadpleeg de achterkant van deze handleiding om uw bedieningspaneel wanneer dan ook te upgraden.



# HOE DE FIETS TE GEBRUIKEN

## HOE DE SNOER IN STOPCONTACT TE STEKEN

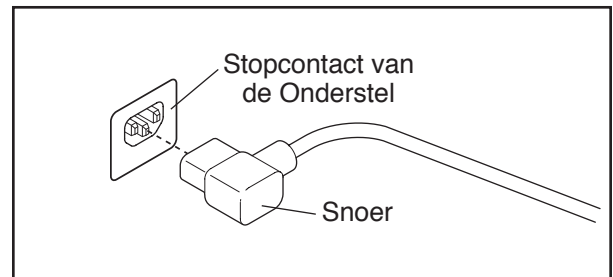
De snoer moet geaard zijn. Als het niet goed functioneert geeft de aarding de laagste weerstandspad voor de elektriciteit om zodoende het risico van elektrische schok te verminderen. Een snoer en een geaarde stekker zijn bijgeleverd. **BELANGRIJK: als het snoer beschadigd is moet u het vervangen voor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

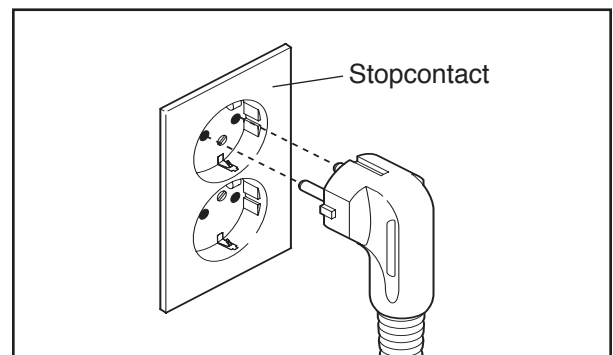
Steek dan het stroomsnoer in het juiste stopcontact dat goed is geïnstalleerd en geaard volgens de lokale codes en verordeningen. Het stopcontact moet op een nominale 120-volt circuit.

Volg deze stappen om de snoer in stopcontact te steken.

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



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

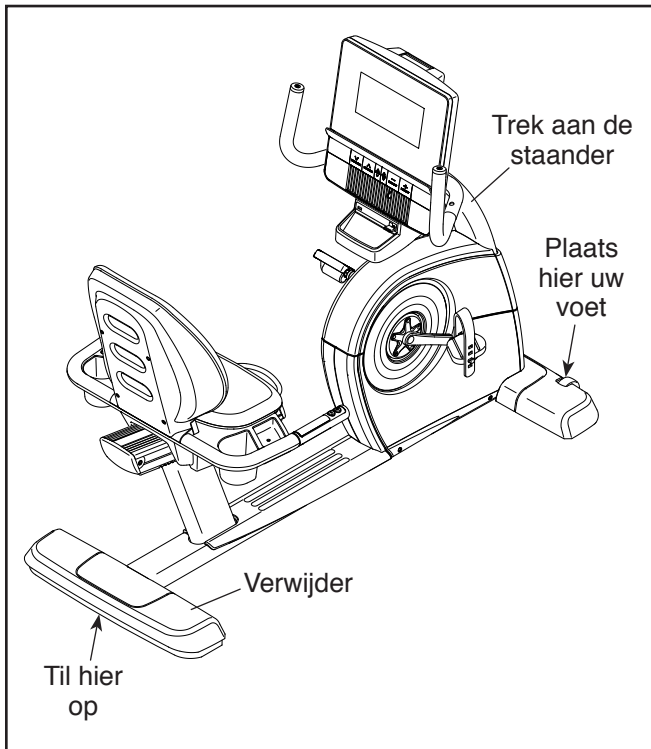


## GARANTIE-INFORMATIE

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

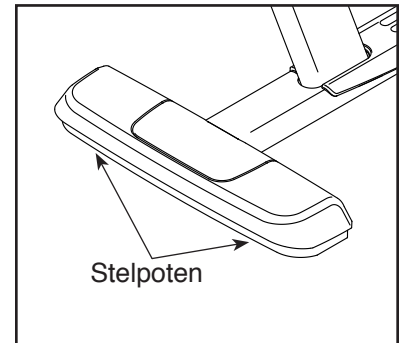
## HOE DE OEFENFIETS TE VERPLAATSEN

**De oefenfiets moet, gezien zijn afmeting en zwaarte, door twee personen verplaatst worden.** Verwijder de achterste kap van het onderstel. Ga aan de voorkant van de oefenfiets staan, houd de staander vast en plaats een voet tegen een van de wielen. Trek aan de staander en laat een tweede persoon de achterkant van het onderstel optillen totdat de oefenfiets op de voorste wielen kan rijden. Verplaats de oefenfiets voorzichtig naar de gewenste plek en laat hem dan op de vloer zakken.



## HOE DE FIETS WATERPAS TE STELLEN

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

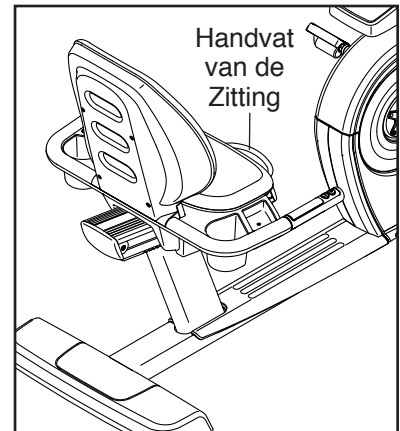


## HOE DE ZITTING BIJ TE STELLEN

De zitting moet in de juiste stand staan om effectief te kunnen oefenen. Wanneer de pedalen in de laagste stand staan moeten uw knieën tijdens het fietsen wat gebogen zijn.

Trek, om de zitting bij te stellen, het handvat van de zitting omhoog, schuif de zitting naar voren of naar achteren tot de gewenste stand, en laat het handvat van de zitting dan weer los.

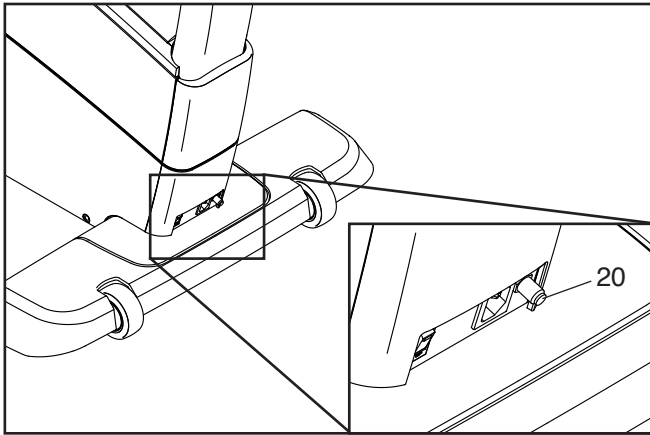
**Schuif de zitting wat naar voren of naar achteren om ervoor te zorgen dat het handvat van de zitting in een van de bijstelgleuven onder de zitting gestoken is.**



## HOE EEN CATV-KABEL AAN TE SLUITEN

**Indien uw oefenfiets voorzien is van een 17" Digitale TV**, dient er een CATV-kabel op de oefenfiets aangesloten te worden om zenders via de kabeltelevisie te kunnen bekijken.

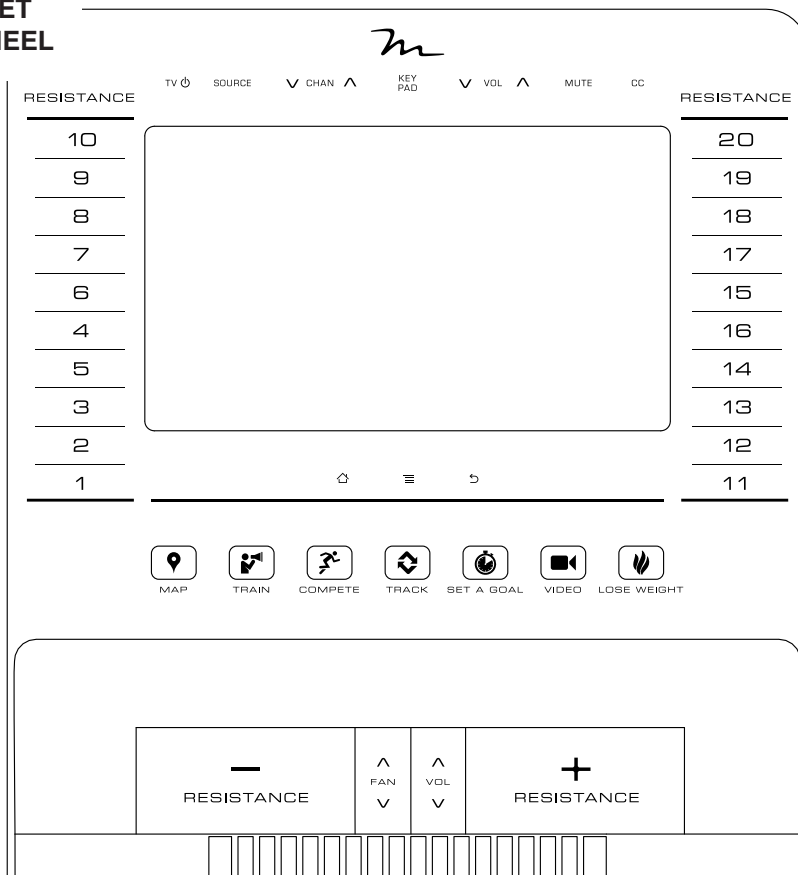
Zoek naar de kabelaansluiting aan de voorkant van de oefenfiets. Sluit de CATV-kabel aan op de TV-kabel (20). Leid de kabel zodanig dat deze niet door de oefenfiets bekneld raakt of geplet wordt.



U kunt ook een satelietontvanger, videorecorder of DVD-speler op de oefenfiets aansluiten. Sluit een CATV-kabel vanaf de coax output op uw apparaat (meestal aangegeven met TV OUT of RF OUT) aan op de kabelaansluiting aan de voorkant van de oefenfiets.

Aandacht: audio-videoapparatuur zonder coax outputs (sommige satelietontvangers en DVD-spelers) vereisen een RF-modulator om goed te kunnen werken. RF-modulators zijn niet bij FreeMotion Fitness verkrijgbaar, maar zijn wel in elektronikawinkels te kopen. 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.

## DIAGRAM VAN HET BEDIENINGSPANEEL



### FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

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

Het bedieningspaneel heeft revolutionaire iFit technologie die het mogelijk maakt om het bedieningspaneel op uw draadloos netwerk aan te sluiten. Met iFit-technologie kunt u, uw eigen workouts downloaden, uw eigen workouts ontwerpen, uw workout 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 workouts en zes iFit demo-workouts. Elke workout regelt automatisch de weerstand van de pedalen terwijl u door een effectieve oefensessie geleid wordt. U kunt ook met de stel-een-doel-in workout uw eigen workout doel instellen.

U kunt de weerstand van de pedalen door een toets aan te raken veranderen wanneer u de handmatige instelling gebruikt.

Tijdens het oefenen zal het bedieningspaneel meteen oefenfeedback weergeven. U kunt ook uw hartslag meten door gebruik te maken van de hartslagmonitor met de handgreep of door middel van een Polar® compatible borstkas hartslagmonitor.

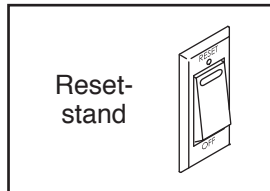
U kunt zelfs terwijl u oefent, op internet surfen of met de stereogeluidsinstallatie van het bedieningspaneel, naar uw favoriete workout-muziek of audioboeken luisteren.

Zie bladzijde 16 **om de stroom in te schakelen**. Zie bladzijde 16 **om kennis te nemen hoe het touchscreen te gebruiken**. Zie bladzijde 17 **om het bedieningspaneel in te stellen**.

## HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN

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

Steek het stroomsnoer in (zie HOE DE SNOER IN STOPCONTACT TE STEKEN op bladzijde 12). Zoek vervolgens naar de stroomschakelaar op het onderstel naast het stroomsnoer. Druk de stroomschakelaar in de reset-stand.



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

## HOE HET TOUCHSCREEN TE GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel is voorzien van een tablet met een kleuren touchscreen. De volgende informatie zal ervoor zorgen dat u met de geavanceerde technologie van de tablet bekend raakt:

- Het bedieningspaneel werkt op dezelfde wijze als andere tablets. U kunt met uw vinger over het scherm schuiven of het scherm aanraken om bepaalde beelden op het scherm, zoals de displays in een workout (zie stap 4 op bladzijde 18), te bewegen. U kunt echter niet in- en uitzoomen door met uw vinger over het scherm te schuiven.
- Het scherm is niet drukgevoelig. U hoeft niet hard op het scherm te drukken.
- Raak, om informatie in een tekstvak te typen, het tekstvak aan om het toetsenbord te kunnen bekijken. Raak de ?123 toets aan om cijfers of andere tekens op het toetsenbord te gebruiken. Raak de Alt-toets aan om meer tekens te bekijken. Raak opnieuw de Alt-toets aan om naar het nummertoeetsenbord terug te keren. Raak de ABC toets aan om naar het lettertoetsenbord terug te keren. Raak de toets met de pijl omhoog aan om een teken met een hoofdletter te gebruiken. Raak opnieuw de pijltoets aan om meerdere hoofdlettertekens te gebruiken. Raak de pijltoets een derde keer aan om naar het lettertoetsenbord terug te keren. Raak de toets met de pijl terug en een X aan om het laatste teken 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 middelste toets om toegang tot de lijst met audio-bron te krijgen (zie HOE VAN AUDIOBRON TE VERANDEREN op bladzijde 28).

## HOE HET BEDIENINGSPANEEL IN TE STELLEN

Stel het bedieningspaneel in voordat u de oefenfiets voor de eerste keer gebruikt.

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

Aandacht: u moet op een draadloos netwerk aangesloten zijn, voor toegang tot internet, het downloaden van iFit workouts en om andere functies van het bedieningspaneel te gebruiken. Zie **HOE DE DRAADLOOS NETWERKINSTELLING TE GEBRUIKEN** op bladzijde 27, om het bedieningspaneel op uw draadloos netwerk aan te sluiten.

### 2. Controleer op firmware updates.

Bekijk eerst stap 1 op bladzijde 23 en stap 2 op bladzijde 26 en kies de onderhoudsinstelling. Raadpleeg dan stap 3 op bladzijde 26 en controleer op firmware updates.

### 3. Maak een iFit-account aan.

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

Aandacht: kijk op bladzijde 29 voor informatie over het navigeren in de browser. De browser zal openen op de iFit.com thuispagina. Raak de Register (registreren) toets in de rechterbovenhoek van het scherm aan.

De internetbrowser zal openen op de registratie pagina van iFit.com. Raak de Buy Now (nu kopen) toets aan om voor een iFit account te registreren. Kies de code activeren optie wanneer u een activeringscode heeft. Volg daarna de aanwijzingen op het scherm om voor uw iFit plan in te loggen.

Het bedieningspaneel is nu voor u klaar en u kunt met trainen beginnen. De volgende pagina's geven uitleg over de verschillende workouts en andere functies die het bedieningspaneel biedt.

Zie bladzijde 18 **om de handmatige instelling te gebruiken**. Zie bladzijde 20 **om een ingestelde workout te gebruiken**. Zie bladzijde 21 **om een stel-een-doel-in workout te gebruiken**. Zie bladzijde 22 **voor een iFit-workout**.

Zie bladzijde 23 **om de instellingen van het apparaat te gebruiken**. Zie bladzijde 25 **om de amusementsinstelling te gebruiken**. Zie bladzijde 26 **om de onderhoudsinstelling te gebruiken**. Zie bladzijde 27 **om de draadloze netwerkinstelling te gebruiken**. Zie bladzijde 28 **om het geluidssysteem te gebruiken**. Zie bladzijde 28 **om van audiobron te veranderen**. Zie bladzijde 29 **om de internetbrowser te gebruiken**.

Aandacht: als er een velletje plastic op het display zit, verwijder deze.

Aandacht: het bedieningspaneel kan de snelheid en de afstand of in kilometers of in mijlen aangeven. Zie stap 8 op bladzijde 23 om te ontdekken welke meeteenheid gekozen is. Om het eenvoudig te houden zijn alle instructies in deze paragraaf in mijlen aangegeven.

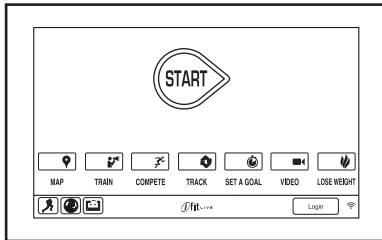
## HOE DE HANDMATIGE INSTELLING TE GEBRUIKEN

1. **Begin met trappen of druk op welke toets op het bedieningspaneel dan ook om het bedieningspaneel in te schakelen.**

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 16. **Aandacht: het kan een minuutje 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 thuis-toets aan in de hoek linksonder op het scherm (hier niet afgebeeld) 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 veranderen. Druk, om de weerstand te veranderen, op een van de genummerde Resistance (weerstand) toetsen of druk op de Resistance toename- en afnametoetsen van het bedieningspaneel of op de handvaten.

Aandacht: het kan even duren nadat u op een toets gedrukt heeft voordat de pedalen de gewenste weerstand bereiken.

4. **Volg uw vordering.**

Het bedieningspaneel biedt verschillende display-instellingen. De gekozen display instelling zal aangeven welke informatie weergegeven wordt.

Tik eenvoudigweg 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 workoutinformatie te bekijken.

Indien gewenst kunt u ook het volumeniveau bijstellen door op de Volume toename en -afnametoetsen op het bedieningspaneel te drukken.

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

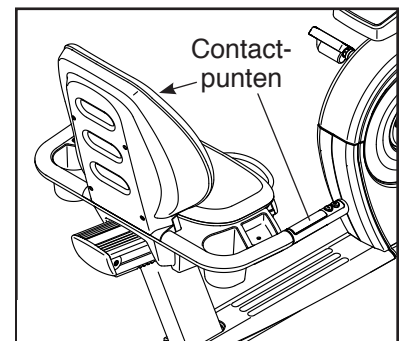
5. **Meet desgewenst uw hartslag.**

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

**BELANGRIJK: het bedieningspaneel zal uw hartslag niet nauwkeuring aangeven als u beide hartslagmonitoren tegelijkertijd gebruikt.**

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

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



Uw hartslag zal aangegeven worden als uw hartslag gemeten kan worden. **Houd de contactpunten minstens 15 seconden lang vast voor de meeste nauwkeurige hartslagmeting.**

Zorg ervoor als de display uw hartslag niet aangeeft, dat uw handen geplaatst zijn, zoals eerder beschreven. Zorg ervoor dat u uw handen niet te veel beweegt en dat u de contactpunten ook niet te stevig vasthoudt. Maak de contactpunten, voor de beste werking, 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 stoppen als de pedalen eventjes niet bewegen.

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

Druk op de thuis-toets of op de terug-toets wanneer u klaar bent met oefenen. Een samenvatting van de workout zal dan op het scherm verschijnen. Raak als u het oefenoverzicht bekeken heeft, de Finish (beëindigen) toets aan om naar het hoofdscherm terug te keren. U kunt ook uw resultaten of bewaren of weergeven met een van de opties op het scherm.

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

## HOE EEN INGESTELDE WORKOUT TE GEBRUIKEN

1. **Begin met trappen of druk op welke toets op het bedieningspaneel dan ook om het bedieningspaneel in te schakelen.**

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 16.

2. **Kies het hoofdmenu.**

Zie stap 2 op bladzijde 18.

3. **Kies een ingestelde workout.**

Raak om een ingestelde workout te kiezen, de hardloper toets aan in de linkeronderhoek van het scherm. Het menu van de workouts zal op het scherm verschijnen.

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

4. **Begin met de workout.**

Raak de Start Workout (workout starten) toets aan om met de workout te beginnen.

Elke workout is in segmenten ingedeeld. Eén weerstand en één na te streven snelheid (opm) zijn voor ieder segment geprogrammeerd.

De profielen zullen tijdens de workout uw vorderingen aangeven. Tik op of schuif over het scherm om de profielen te bekijken.

Houd, terwijl 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 na te streven opm is uitsluitend bedoeld om u te motiveren. Uw feitelijke trapsnelheid kan langzamer zijn dan de na te streven snelheid. Zorg ervoor dat u met een tempo trapt dat aangenaam voor u is.**

Wanneer de weerstandinstelling voor het huidige segment te hoog of te laag ligt kunt u de instelling handmatig veranderen door op de Resistance (weerstand) toetsen te drukken. **Als u op een Resistance toets drukt**, dan kunt u de weerstand handmatig regelen (zie stap 3 op bladzijde 18). Bekijk eerst het profiel **om naar de geprogrammeerde instellingen van de workout terug te keren**. Raak dan de Follow Workout (workout volgen) toets aan.

**Aandacht: het na te streven caloriëdoel is een schatting van het aantal calorieën dat u tijdens de workout zult verbranden. Het feitelijke aantal calorieën dat u verbrandt zal van verschillende factoren, zoals uw gewicht, afhangen. Als u tijdens de workout de weerstand handmatig verandert, dan zal het aantal verbrande calorieën bovendien veranderen.**

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

De workout gaat zo verder totdat het laatste segment eindigt. Een samenvatting van de workout zal dan op het scherm verschijnen. Raak als u het oefenoverzicht bekeken heeft de Finish (beëindigen) toets aan om naar het hoofdscherm terug te keren. U kunt ook uw resultaten of bewaren of weergeven met een van de opties op het scherm.

5. **Volg uw vordering.**

Zie stap 4 op bladzijde 18.

6. **Meet desgewenst uw hartslag.**

Zie stap 5 op bladzijde 18.

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

Zie stap 6 op bladzijde 19.

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

Zie stap 7 op bladzijde 19.

## HOE EEN STEL-EEN-DOEL-IN WORKOUT TE GEBRUIKEN

1. **Begin met trappen of druk op welke toets op het bedieningspaneel dan ook om het bedieningspaneel in te schakelen.**

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 16.

2. **Kies het hoofdmenu.**

Zie stap 2 op bladzijde 18.

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

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

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

4. **Begin met de workout.**

Raak de Start-toets aan om met de workout te beginnen.

De workout zal op dezelfde manier werken als de handmatige instelling (zie bladzijde 18).

Houd u trapsnelheid tijdens het oefenen bij de na te streven opm. 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 na te streven rpm 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 trapt dat aangenaam voor u is.

De workout zal zolang door blijven gaan totdat u uw ingestelde doel bereikt. Een samenvatting van de workout zal dan op het scherm verschijnen. Raak als u het oefenoverzicht bekeken heeft, de Finish (beëindigen) toets aan om naar het hoofdscherm terug te keren. U kunt ook uw resultaten of bewaren of weergeven met een van de opties op het scherm.

**Aandacht:** het na te streven caloriedoel is een schatting van het aantal calorieën dat u tijdens de workout zult verbranden. Het feitelijke aantal calorieën dat u verbrandt zal van verschillende factoren, zoals uw gewicht, afhangen. Als u tijdens de workout de weerstand handmatig verandert, dan zal het aantal verbrande calorieën bovendien veranderen.

5. **Volg uw vordering.**

Zie stap 4 op bladzijde 18.

6. **Meet desgewenst uw hartslag.**

Zie stap 5 op bladzijde 18.

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

Zie stap 6 op bladzijde 19.

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

Zie stap 7 op bladzijde 19.

## HOE EEN IFIT-WORKOUT TE GEBRUIKEN

Aandacht: om een iFit-workout te gebruiken heeft u toegang tot een draadloos netwerk nodig (zie HOE DE DRAADLOOS NETWERKINSTELLING TE GEBRUIKEN op bladzijde 27). U heeft ook een iFit account nodig.

### 1. Begin met trappen of druk op welke toets op het bedieningspaneel dan ook om het bedieningspaneel in te schakelen.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 16.

### 2. Kies het hoofdmenu.

Zie stap 2 op bladzijde 18.

### 3. Log in op uw iFit account.

Raak, als u dit nog niet gedaan heeft, de Login (inloggen) toets aan om op uw iFit account in te loggen. Het scherm zal u naar uw iFit-com gebruikersnaam en wachtwoord vragen. Voer ze in en raak de Inlog (inloggen) toets aan. Raak de toets Cancel (Annuleren) aan om het inlogscherf te verlaten.

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

### 4. Kies een iFit workout.

Raak om een iFit workout op uw lijst te downloaden, de Map (Kaart), Train (trainen), Video (Video) of Lose Weight (Afvallen) toets aan om de volgende workout van dat type op uw schema te downloaden. Aandacht: u kunt door deze opties toegang tot de demo-workouts hebben, alhoewel u niet op een iFit-account ingelogd bent.

Raak de Compete (competitie) toets om aan een race deel te nemen die u al eerder gekozen heeft. Raak de Track (volgen) toets aan om uw workoutgeschiedenis te bekijken. Raak om een stel-een-doel-in workout te kiezen de Set a Goal (een doel instellen) toets aan (zie bladzijde 21). Aandacht: u kunt ook op een van de iFit toetsen op het bedieningspaneel drukken.

U moet sommige workouts aan uw lijst op iFit-com toevoegen voordat ze gedownload kunnen worden.

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

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

### 5. Begin met de workout.

Zie stap 4 op bladzijde 20.

Tijdens sommige workouts zal de stem van een persoonlijke trainer u door uw workout leiden (zie HOE HET GELUIDSSYSTEEM TE GEBRUIKEN op bladzijde 28).

### 6. Volg uw vordering.

Raadpleeg stap 4 op bladzijde 18. Het scherm kan ook het pad aangeven waar u op wandelt of loopt.

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

### 7. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 5 op bladzijde 18.

### 8. Zet desgewenst de ventilator aan.

Zie stap 6 op bladzijde 19.

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

Zie stap 7 op bladzijde 19.

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

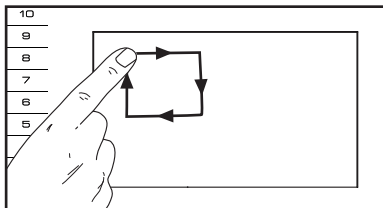
## HOE DE INSTELLINGEN VAN HET APPARAAT TE GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel biedt instellingen van het apparaat aan zodat u de verschillende instellingen van de oefenfiets 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 18).

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



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

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

### 3. Kies een taal.

Raak 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 lokale tijdzone zodat het bedieningspaneel uw lokale tijd aangeeft. Raak dan de terug-toets aan.

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

Het bedieningspaneel heeft een demo-instelling, die ontwikkeld is voor als de oefenfiets in een winkel geëtaleerd wordt. Terwijl de demo-instelling aangezet is 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. Druk vervolgens op het On of het Off (aan of uit) keuzevakje. Raak dan de terug-toets aan.

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

U kunt de internetbrowser uitschakelen, dit zal helpen om de bandbreedte die op uw draadloos netwerk gebruikt wordt, te beperken.

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

### 7. Stel een tijd in voor de reset 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 tijd in te stellen voor het wachten op een automatisch reset van het bedieningspaneel. Kies vervolgens de gewenste hoeveelheid tijd. Raak dan de terug-toets aan.

### 8. Kies de meeteenheid.

Raak de US/Metric (VS/metrisch) toets aan om de gekozen meeteenheid te bekijken. Raak vervolgens voor de gewenste meeteenheid het keuzevakje aan. Raak dan de terug-toets aan.

### 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. Raak dan de terug-toets aan.

**BELANGRIJK:** u moet nog steeds het snoer uit de stekker trekken wanneer u met de oefenfiets klaar bent. Stel de tijd voor een update in op een tijdstip dat u normaal gesproken de oefenfiets 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 voor workouts met een plattegrond uitschakelen, dit zal helpen om de bandbreedte die op uw draadloos netwerk gebruikt wordt, te beperken.

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

#### **11. Stel een limiet in voor de tijd van de workout.**

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

Raak de Workout Time Limit (tijdslimiet voor de workout) toets aan, om een tijdslimiet voor de workout in te stellen. Druk op het keuzevakje Enable (Instellen) om de limiet van de oefentijd in te schakelen. Druk vervolgens op de toename- en afnametoetsen om de hoeveelheid tijd die elke gebruiker krijgt, in te stellen. Raak dan de terug-toets aan.

Het bedieningspaneel zal, tijdens welke workout dan ook, aangeven wanneer er nog maar 10 seconden resteren tot de tijdslimiet. Als de tijdslimiet bereikt wordt, eindigt de workout automatisch.

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

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

## HOE DE AMUSEMENTSINSTELLING TE GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel biedt een amusementsinstelling waarmee u het bedieningspaneel op een aparte televisie kunt aansluiten.

Raadpleeg, als u de 17" digitale televisie (zie bladzijde 11) gekocht heeft, de met de 17" digitale televisie meegeleverde handleiding om te bestuderen hoe de amusementsinstelling gebruikt kan worden om uw eigen 17" digitale televisie in te stellen.

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

Zie stap 1 op bladzijde 23.

### 2. Kies de amusementsinstelling.

Raak in het hoofdmenu van de instellingen, de Entertainment (amusement) toets aan om toegang tot de amusementsinstelling 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 functioneren.

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, het televisie instelregelmechanisme, 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 VAN AUDIOBRON TE VERANDEREN op bladzijde 28).

### 4. Verlaat de amusementsinstelling.

Raak de terug-toets aan om de amusementsinstelling te verlaten.

## HOE DE ONDERHOUDSINSTELLING TE GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel heeft een onderhoudsinstelling zodat u de firmware van het bedieningspaneel kunt updaten, de informatie van het apparaat kunt bekijken, de sleutelcode van een toets kunt bekijken, de oefenfiets kunt registreren, en een clubcode kunt invoeren.

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

Zie stap 1 op bladzijde 23.

### 2. Kies de onderhoudsinstelling.

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

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

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

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

Raak de Firmware Update toets voor firmware updates voor uw draadloos netwerk aan. De update zal automatisch beginnen.

**Zet het apparaat niet uit terwijl de firmware bijgewerkt wordt om schade aan de oefenfiets te voorkomen.**

Aandacht: soms kan een firmware update ertoe leiden dat uw bedieningspaneel iets anders functioneert. Deze updates worden altijd ontwikkeld om uw oefenervaring te verbeteren.

Het scherm zal de vooruitgang van de update aangeven. De oefenfiets zal stilvallen en dan weer opstarten wanneer de update voltooid is. Als dat niet gebeurt, druk dan de schakelaar in de off (uit) stand. Wacht enkele seconden en zet dan de stroomschakelaar in de reset-stand. Aandacht: het kan een paar minuten duren voordat het bedieningspaneel voor gebruik klaar is.

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

Raak de Machine Info (informatie van het apparaat) toets aan om informatie over uw oefenfiets te bekijken. Raak de terug-toets aan nadat u de informatie bekeken heeft.

### 5. Zoek naar de sleutelcodes.

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

### 6. Registreer de oefenfiets op iFit.com.

Deze optie is bedoeld voor eigenaren van fitnessclubs om de gebruiksgeschiedenis van de oefenfiets op iFit.com te bekijken en bij te houden.

Raak de Register Equipment (apparaat registreren) toets aan, voer uw 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 onderhoudsinstelling.

Raak de terug-toets aan om de onderhoudsinstelling te verlaten.

## HOE DE DRAADLOOS NETWERKINSTELLING TE GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel heeft een draadloos netwerkinstelling waarmee u een draadloze netwerkverbinding kunt instellen.

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

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

Zie stap 1 op bladzijde 23.

### 2. Kies de draadloze netwerkinstelling.

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

### 3. Schakel Wi-Fi in.

Zorg dat het keuzevakje Wi-Fi van een groen vinkje is voorzien. Raak de Wi-Fi menuoptie één keer aan als dat niet het geval is, en wacht een paar seconden. Het bedieningspaneel zoekt naar beschikbare draadloze netwerken.

### 4. Stel een draadloze netwerkverbinding in en beheer deze.

Het scherm geeft als Wi-Fi ingeschakeld is, een lijst met beschikbare netwerken weer. Aandacht: het kan een paar seconden duren voordat de lijst met draadloze netwerken verschijnt.

Zorg ervoor dat het keuzevakje op de Networknotification (netwerk informatie) menu-optie van een groen vinkje is voorzien zodat het bedieningspaneel u kan laten zien als een draadloos netwerk binnen bereik is en beschikbaar is.

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

Raak het gewenste netwerk aan als een lijst met netwerken verschijnt. Aandacht: u dient uw netwerknaam te kennen (SSID). Als uw netwerk een wachtwoord heeft, dient u ook het wachtwoord te kennen.

Een informatievakje vraagt u of u verbinding wilt maken met het draadloze netwerk. Raak de Connect (verbinden) toets aan om een verbinding met het netwerk te maken of raak de Cancel (annuleren) toets aan om naar de lijst met netwerken terug te keren. Raak het vakje voor het wachtwoord aan als het netwerk een wachtwoord heeft. Er zal een toetsenbord op het scherm verschijnen. Raak het keuzevakje Show Password (wachtwoord tonen) aan om het wachtwoord tijdens het typen te bekijken.

Voor het gebruik van het toetsenbord, zie HOE HET TOUCHSCREEN TE GEBRUIKEN op bladzijde 16.

De WiFi-menuoptie bovenaan het scherm zal het woord CONNECTED (verbonden) aangeven als het bedieningspaneel een verbinding met uw draadloos netwerk gemaakt heeft. Raak dan de terug-toets aan om naar de draadloze netwerkinstelling terug te keren.

Kies het draadloos netwerk om het contact met een draadloos netwerk te verbreken en raak vervolgens de Forget (vergeten) toets aan.

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

Aandacht: de iFit-instelling ondersteunt onbeveiligde en beveiligde (WEP, WPA en WPA2) coderingen. Een breedbandverbinding wordt aangeraden, de 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 draadloze netwerkinstelling.

Raak de terug-toets aan om de draadloze netwerkinstelling te verlaten.

## HOE DE GELUIDSINSTALLATIE TE 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 VAN AUDIOBRON TE VERANDEREN hier rechts). Aandacht: Deze audioaansluiting is uitsluitend voor audioweergave.

## HOE EEN IPOD MET HET GELUIDSSYSTEEM TE GEBRUIKEN

Dit bedieningspaneel is speciaal ontwikkeld voor gebruik van 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 laadt uw iPod op terwijl u deze gebruikt. **Zorg dat de iPod volledig ingestoken is.**

Druk vervolgens op de spelen toets op uw iPod. U kunt ook het volume bijstellen door op de Volumetoename- en -afnametoetsen op het bedieningspaneel te drukken.

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 VAN AUDIOBRON TE VERANDEREN hier rechts) om dan naar uw iPod te luisteren.

## HOE EEN APPARAAT OP TE LADEN

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

Sluit om de iPod te kunnen opladen, uw iPod aan op de kabel die uit het bedieningspaneel steekt.

## HOE VAN AUDIOBRON TE VERANDEREN

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

### 1. Eigen televisie.

Kies deze audiobron om naar de audio van uw eigen 17" digitale televisie te luisteren. Aandacht: het bedieningspaneel moet een 17" digitale televisie hebben voor het functioneren van deze optie (zie bladzijde 11).

### 2. iPod.

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

## HOE DE INTERNETBROWSER TE GEBRUIKEN

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

Raak om de browser te openen de wereldbol toets in de linkeronderhoek van het scherm aan. 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.

Om het toetsenbord te gebruiken, zie HOE HET TOUCHSCREEN TE GEBRUIKEN op bladzijde 16.

Schuif om een ander webadres in de URL-balk in te voeren, eerst met uw vinger over het scherm naar beneden om, indien nodig, de URL-balk te bekijken. Raak dan de URL balk 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 workout toetsen niet werken.

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

---

## ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

Controleer de onderdelen van de oefenfiets regelmatig en draai ze goed vast. Vervang versleten onderdelen meteen.

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

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

### PROBLEMEN OPLOSSEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Zie stap 5 op bladzijde 18 als het bedieningspaneel uw hartslag niet aangeeft wanneer u de hartslagmonitor met handgreep vasthoudt, of als de aangegeven hartslag te hoog of te laag schijnt 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: achillespees, onderrug en liezen.

### 3. Strekken van Kuiten/Achillespees

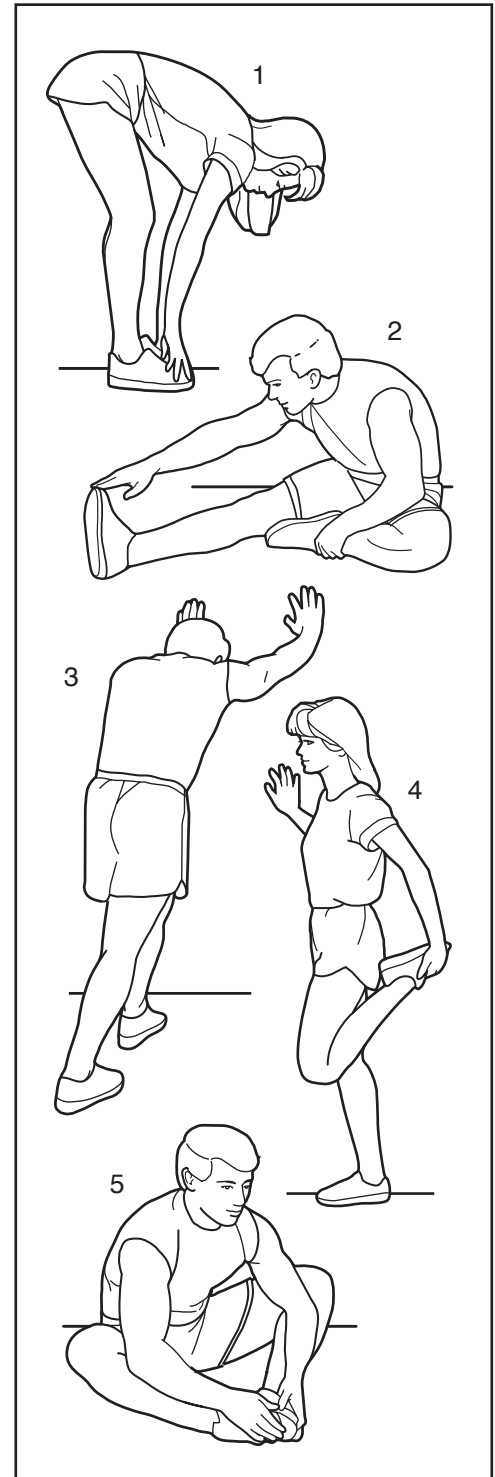
Reik naar voren met het ene been voor de ander en plaats uw handen tegen een muur. Houd uw achterbeen gestrekt en uw achtervoet plat op de vloer. Buig uw voorbeen, leun naar voren en beweeg uw heupen in de richting van de muur. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal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

### 4. Strekken van de Dijbeenspier

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

### 5. Strekken Binnenkant Dijbeen

Zit met de zolen van uw voeten tegen elkaar aan en uw knieën naar buiten gericht. Trek uw voeten zover mogelijk naar uw liezen. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer. Strekken: dijbeenspier en heupspieren.



# LIJST MET ONDERDELEN

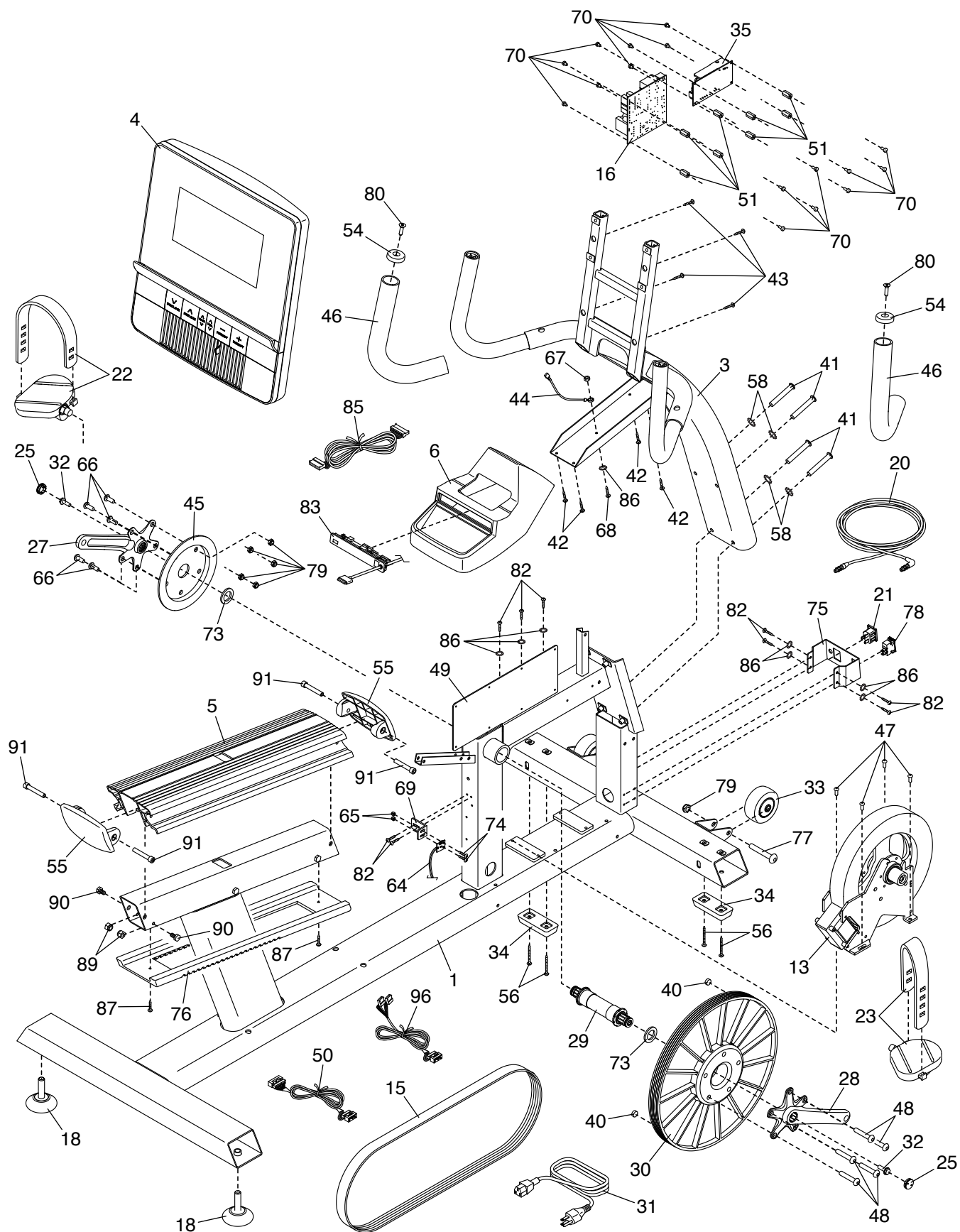
Modelnr. VMEX82011-INT.0 R1012A

| Nr. | Aant. | Beschrijving                           | Nr. | Aant. | Beschrijving                            |
|-----|-------|----------------------------------------|-----|-------|-----------------------------------------|
| 1   | 1     | Onderstel                              | 51  | 8     | Invoegstuk                              |
| 2   | 1     | Voorste Kap van het Onderstel          | 52  | 1     | Kap van de Drager                       |
| 3   | 1     | Staander                               | 53  | 1     | Kap van de Rugleuning                   |
| 4   | 1     | Bedieningspaneel                       | 54  | 2     | Kap van de Handgreep                    |
| 5   | 1     | Rail van de Zitting                    | 55  | 2     | Kap van de Rail                         |
| 6   | 1     | Voorste Accessoirelade                 | 56  | 4     | 1/4" x 2 1/4" Schroef                   |
| 7   | 1     | Linker Scherm                          | 57  | 2     | Kussen van de Toets                     |
| 8   | 1     | Rechter Scherm                         | 58  | 4     | 5/16" Sterring                          |
| 9   | 1     | Zitting                                | 59  | 1     | Achterste Accessoirelade                |
| 10  | 1     | Handvat van de Zitting                 | 60  | 2     | Veer van het Handvat                    |
| 11  | 2     | Groot Invoegstuk van de Greep          | 61  | 1     | Voorste Scherm                          |
| 12  | 1     | Achterkant van het<br>Bedieningspaneel | 62  | 1     | Rugleuning                              |
| 13  | 1     | Vliegwiël/Mechanisme                   | 63  | 8     | 5/16" x 1 1/2" Schroef                  |
| 14  | 1     | Achterste Kap van het Onderstel        | 64  | 1     | Sensor/Draad                            |
| 15  | 1     | Aandrijfriem                           | 65  | 2     | #6 Moer                                 |
| 16  | 1     | Besturingspaneel                       | 66  | 5     | 3/8" x 3/4" Schroef                     |
| 17  | 1     | Onderste Scherm                        | 67  | 1     | #8 Moer                                 |
| 18  | 2     | Stelpoot                               | 68  | 1     | #8 x 3/4" Bout                          |
| 19  | 2     | Huls van de Drager                     | 69  | 1     | Sensorbeugel                            |
| 20  | 1     | TV-kabel                               | 70  | 16    | #4 Schroef                              |
| 21  | 1     | Stroomcontactdoos                      | 71  | 8     | Roller                                  |
| 22  | 1     | Linker Pedaal/Gesp                     | 72  | 8     | Rolbus                                  |
| 23  | 1     | Rechter Pedaal/Gesp                    | 73  | 2     | Tussenstuk van de Onderste<br>Beugel    |
| 24  | 1     | Bovenste Scherm                        | 74  | 2     | #6 x 1/2" Schroef                       |
| 25  | 2     | Kap van de Krukas                      | 75  | 1     | Beugel van de Inlaat                    |
| 26  | 2     | #8 x 1 3/8" Schroef                    | 76  | 1     | Bijstelbeugel                           |
| 27  | 1     | Linker Arm van de Krukas               | 77  | 2     | 3/8" x 2 1/4" Bout                      |
| 28  | 1     | Rechter Arm van de Krukas              | 78  | 1     | Schakelaar                              |
| 29  | 1     | Onderste Beugel                        | 79  | 7     | 3/8" Klemmoer                           |
| 30  | 1     | Katrol                                 | 80  | 2     | 1/4" x 1" Schroef                       |
| 31  | 1     | Stroomsnoer                            | 81  | 12    | #6 x 1/8" Schroef                       |
| 32  | 2     | Schroef van de Arm van de Krukas       | 82  | 9     | #8 x 1/2" Schroef met Fijne<br>Punt     |
| 33  | 2     | Wiel                                   | 83  | 1     | Media-module                            |
| 34  | 2     | Onderstelpoot                          | 84  | 1     | #8 x 1 3/4" Schroef                     |
| 35  | 1     | Stroomplaat                            | 85  | 1     | Harnas van de Hartslag                  |
| 36  | 1     | Drager van de Zitting                  | 86  | 8     | #8 Sterring                             |
| 37  | 4     | Contact                                | 87  | 10    | #8 x 5/8" Schroef                       |
| 38  | 2     | Klein Invoegstuk van de Greep          | 88  | 4     | #8-32 x 3/4" Schroef                    |
| 39  | 2     | Handgreep                              | 89  | 6     | 1/4" Borgmoer                           |
| 40  | 2     | Magneet                                | 90  | 6     | 1/4" x 1/2" Bout                        |
| 41  | 4     | 5/16" x 2 1/2" Schroef                 | 91  | 4     | 5/16" x 1 1/2" Dopschroef               |
| 42  | 4     | #8 x 1/2" Schroef                      | 92  | 8     | 3/8" x 1 1/4" Bout                      |
| 43  | 16    | #8-32 x 1/2" Schroef                   | 93  | 8     | 3/8" Moer                               |
| 44  | 1     | Aarddraad                              | 94  | 2     | 1/4" Tussenring                         |
| 45  | 1     | Schijf van de Linker Krukas            | 95  | 2     | 1/4" x 1/2" Schroef                     |
| 46  | 2     | Kap van de Handgreep                   | 96  | 1     | Harnas van de Draad voor de<br>Hartslag |
| 47  | 8     | 1/4" x 3/8" Schroef                    |     |       |                                         |
| 48  | 5     | 3/8" x 2" Schroef                      |     |       |                                         |
| 49  | 1     | Beugel van het Besturingspaneel        | *   | —     | Gebruikershandleiding                   |
| 50  | 1     | Onderste Draadharnas                   |     |       |                                         |

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.

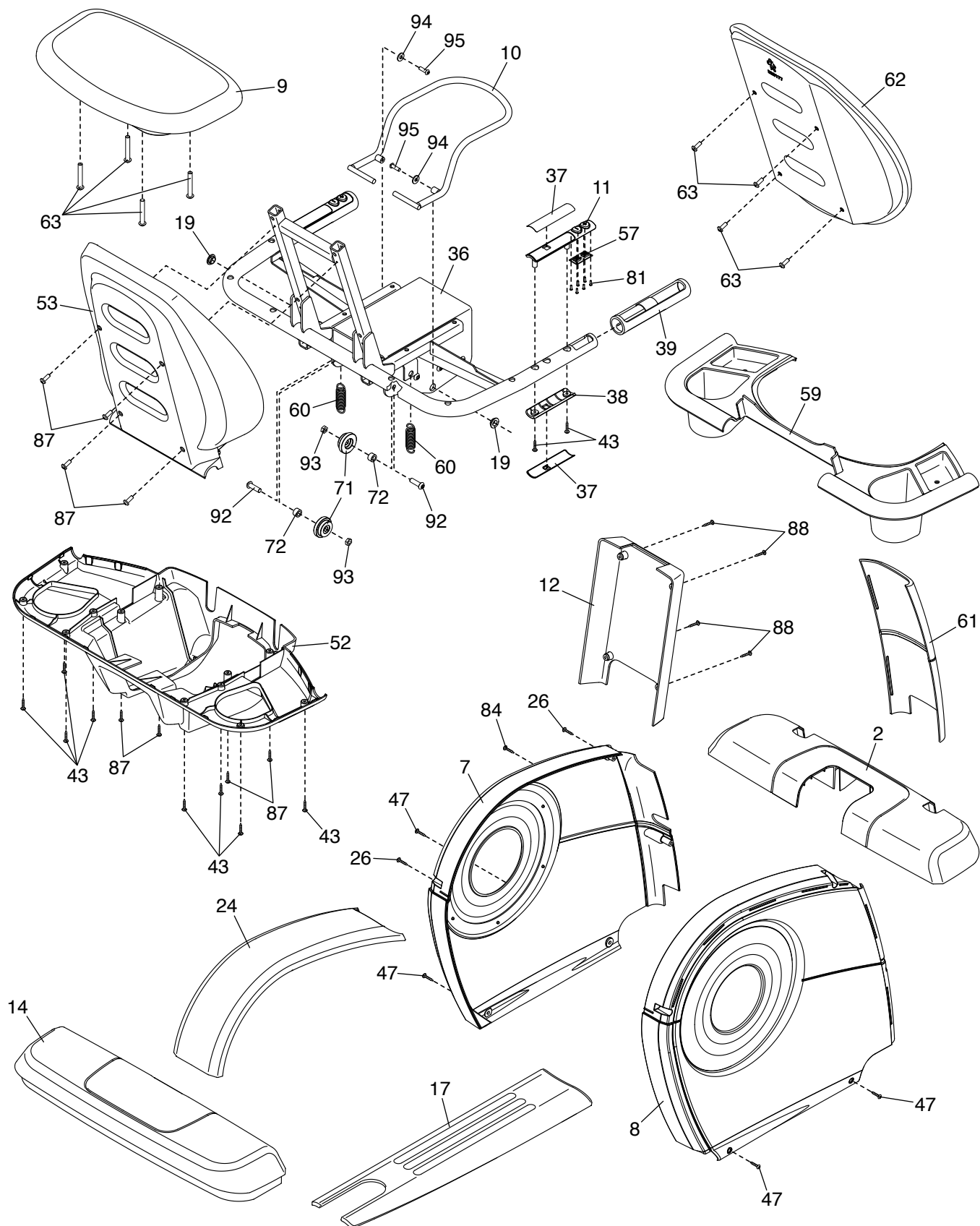
# GEDETAILEERDE TEKENING A

Modelnr. VMEX82011-INT.0 R1012A



# GEDETAILEERDE TEKENING B

Modelnr. VMEX82011-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 aankoopprijs 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.