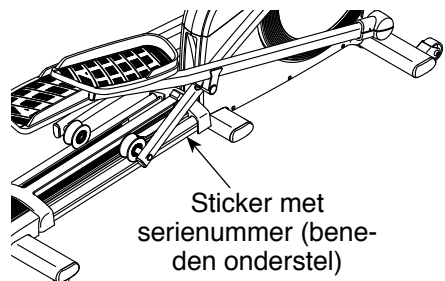


NordicTrack® E 7.1

Modelnr. NTEVEL77914.0

Serienr. _____

Schrijf het serienummer hierboven voor verdere raadpleging.



KLANTENDIENST

Neem contact op met de Klantendienst (zie informatie hieronder) of neem contact op met de winkel waar u dit product gekocht heeft wanneer u nog vragen heeft of wanneer er onderdelen ontbreken of beschadigd zijn.

4021 529 7186

Maandag-Vrijdag 08:00-20:00 GMT; Zaterdag 09:00-13:00 GMT

Website:

www.iconsupport.eu

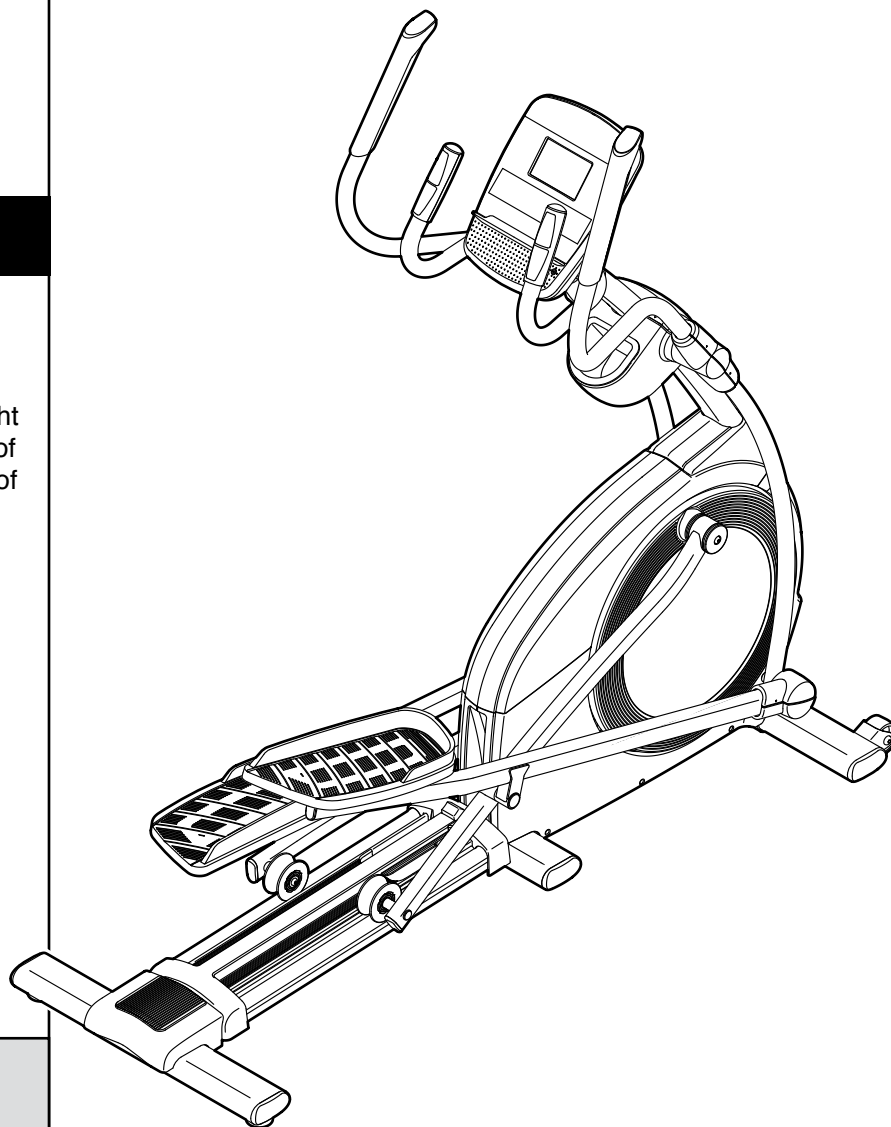
Email:

csuk@iconeurope.com

⚠️ OPGELET

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

GEBRUIKERSHANDLEIDING



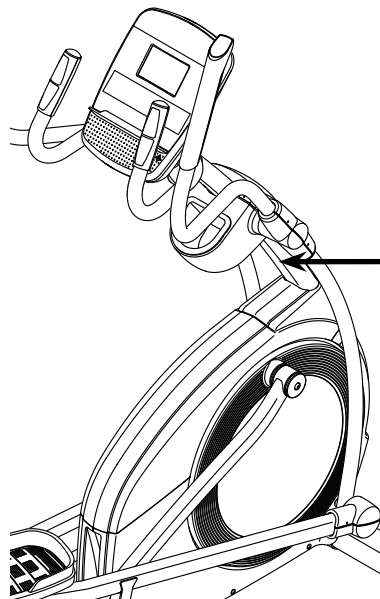
www.iconsupport.eu

INHOUD

DE STICKER MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	4
ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA	5
MONTAGE	6
DE ELLIPTISCHE TRAINER GEBRUIKEN	12
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN	23
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN	25
LIJST MET ONDERDELEN	27
GEDETAILLEERDE TEKENING	29
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN	Laatste pagina
RECYCLING INFORMATIE	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

Foutief gebruik van dit apparaat kan tot ernstig letsel leiden.

Bestudeer voor gebruik de gebruikershandleiding en volg alle waarschuwingen en instructies.

Laat kinderen nooit op of rond het apparaat.

De pedalen blijven, wanneer u met trappen stopt, ronddraaien.

Ronddraaiende pedalen kunnen tot letsel leiden.

Neem trapsnelheid geleidelijk af.

Het gewicht van de gebruiker mag niet meer dan 150 kilo zijn.

Dit product moet altijd op een vlakke ondergrond gebruikt worden.

Dit product is niet voor therapeutisch gebruik bedoeld.

Vervang de sticker wanneer deze beschadigd is, onleesbaar is of ontbreekt.



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 elliptische trainer voordat u deze gebruikt. ICON is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik van dit product.

1. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om zich ervan te vergewissen dat alle gebruikers van de elliptische trainer voldoende op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen.
2. Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen van boven de 35 jaar, of voor personen met bestaande gezondheidsproblemen.
3. Gebruik de elliptische trainer alleen zoals in deze handleiding beschreven.
4. De elliptische trainer is alleen voor thuisgebruik bedoeld. Gebruik de elliptische trainer niet commercieel, niet voor verhuur of in een instelling.
5. Gebruik de elliptische trainer enkel binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats de elliptische trainer niet in een garage, op een overdekt terras of bij water.
6. Plaats de elliptische trainer op een vlakke ondergrond en zorg ervoor dat er minstens 0,9 m vrije ruimte voor en achter en 0,6 m vrije ruimte aan zijkanten van de elliptische trainer is. Leg een matje onder de elliptische trainer om uw vloer of de vloerbedekking te beschermen.
7. Controleer en draai alle delen regelmatig aan. Vervang versleten onderdelen direct.
8. Houd kinderen jonger dan 12 jaar en huisdieren uit de buurt van de elliptische trainer.
9. Deze elliptische trainer is niet geschikt voor gebruik door personen die meer dan 150 kg wegen.
10. Draag geschikte kleding wanneer u de elliptische trainer gebruikt; draag geen losse kleding die vast kan komen te zitten in de elliptische trainer. Draag altijd gym schoenen tijdens het oefenen om uw voeten te beschermen.
11. Houd de handgrepen of de armen van het bovendeeel vast bij het opstappen, het afstappen of tijdens het gebruik van de elliptische trainer.
12. De hartslagmonitor is geen medisch instrument. Diverse factoren kunnen invloed hebben op nauwkeurigheid van de hartslagwaarden. De hartslagmonitor dient slechts om de hartslag globaal te meten, als hulpmiddel bij uw oefeningen.
13. Met de elliptische trainer kan men niet free-wheelen; de pedalen blijven ronddraaien totdat het vliegwiel stopt. Verlaag uw fiets-snelheid op een gecontroleerde manier.
14. Houd tijdens het gebruik van de elliptische trainer uw rug recht. Krom uw rug niet.
15. Te veel oefenen kan tot ernstig letsel of de dood leiden. Als u pijn voelt, kortademig of duizelig wordt tijdens het oefenen, dient u onmiddellijk te stoppen en af te koelen.

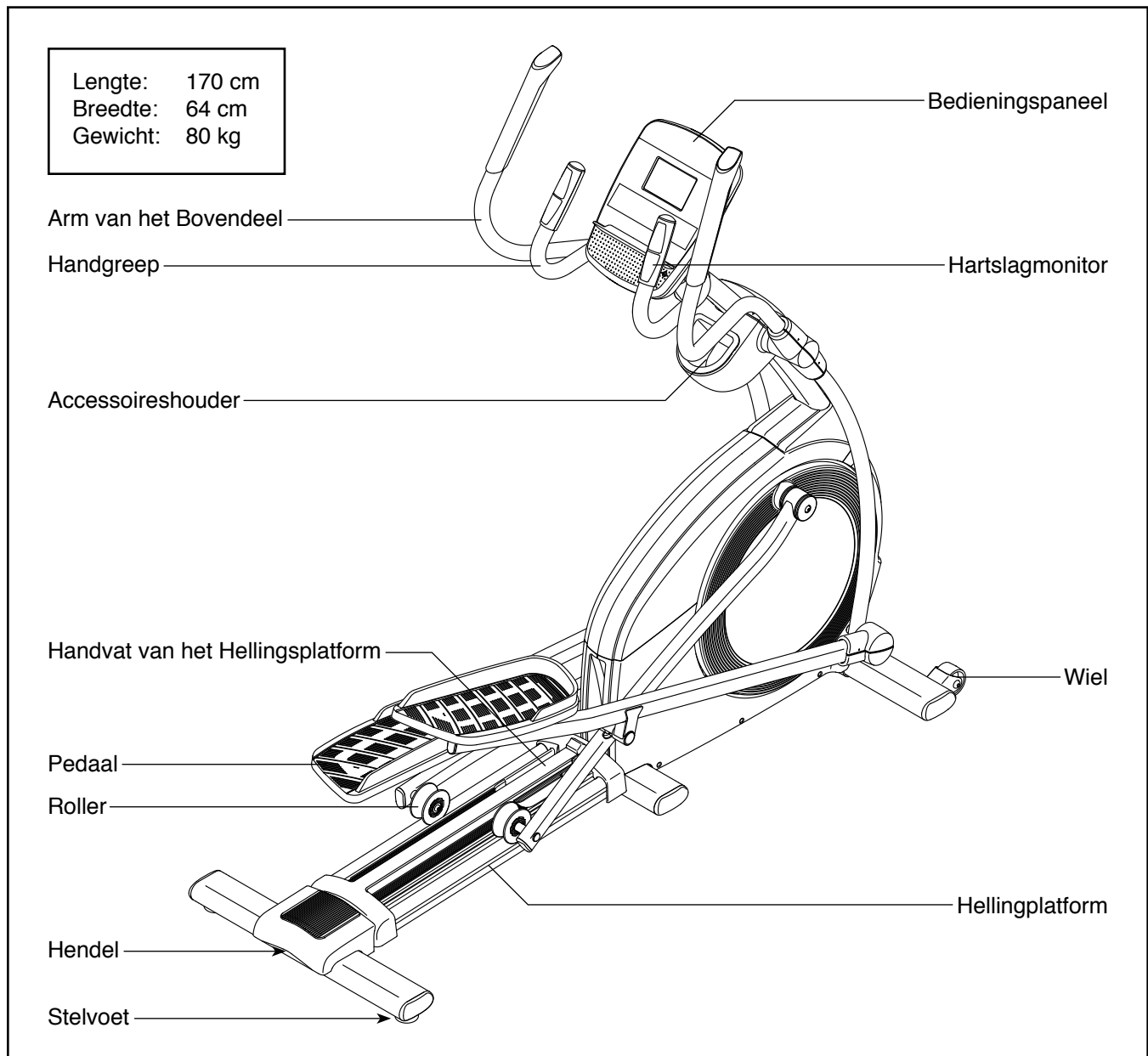
VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u voor de revolutionaire NORDICTRACK® E 7.1 elliptische trainer gekozen heeft. De E 7.1 elliptische trainer biedt een aantal indrukwekkende functies die zijn ontwikkeld om uw trainingen thuis effectiever en leuker te maken.

Lees, voor uw welzijn, deze handleiding zorgvuldig door voor gebruik van de elliptische trainer. Raadpleeg de omslag van deze handleiding als u nog

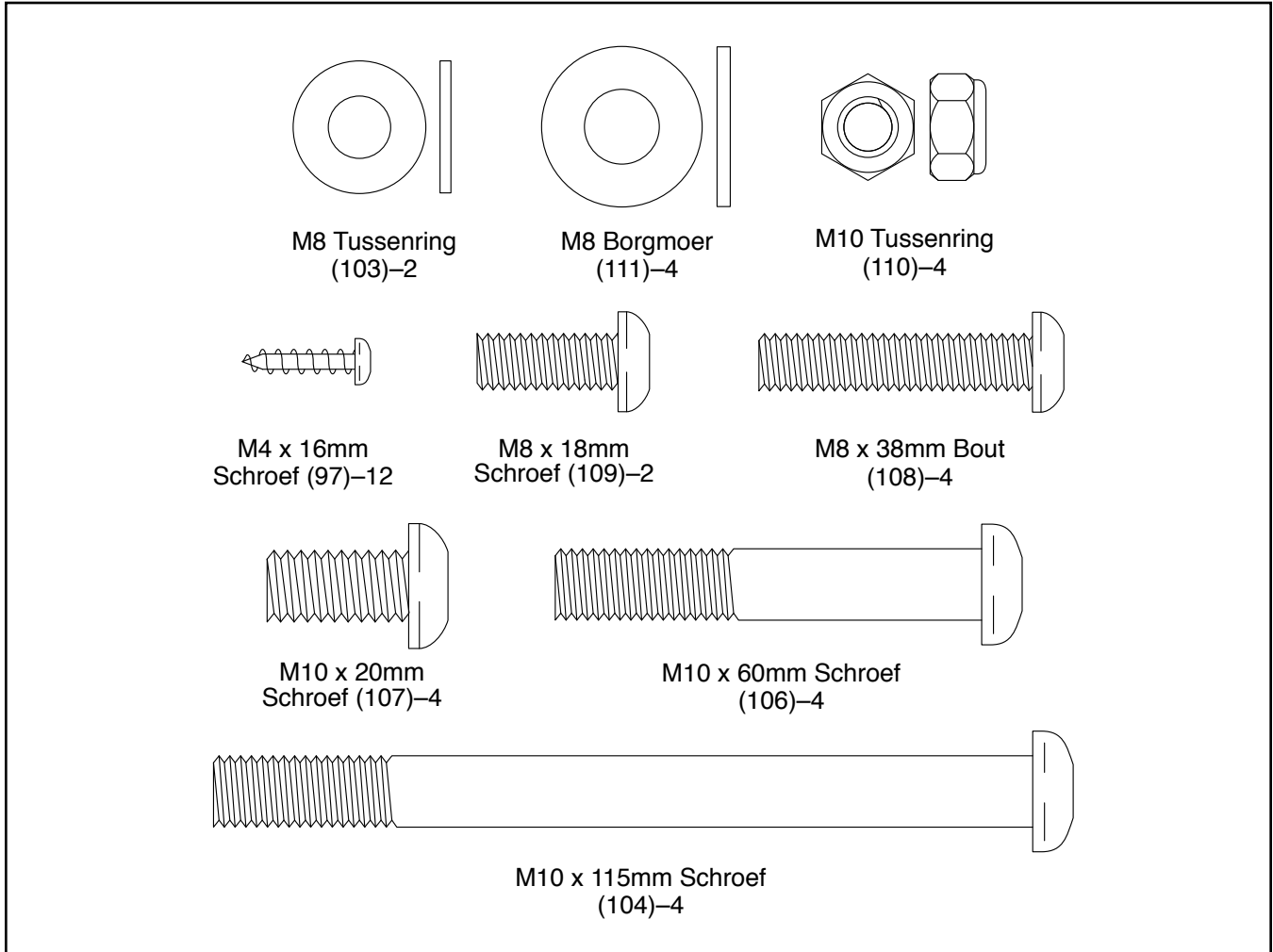
vragen hebt. Noteer het productnummer en het serienummer voordat u met ons contact opneemt. De plaats waar u de stickers met het productnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de omslag van de handleiding aangegeven.

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

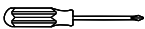



ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA

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.**



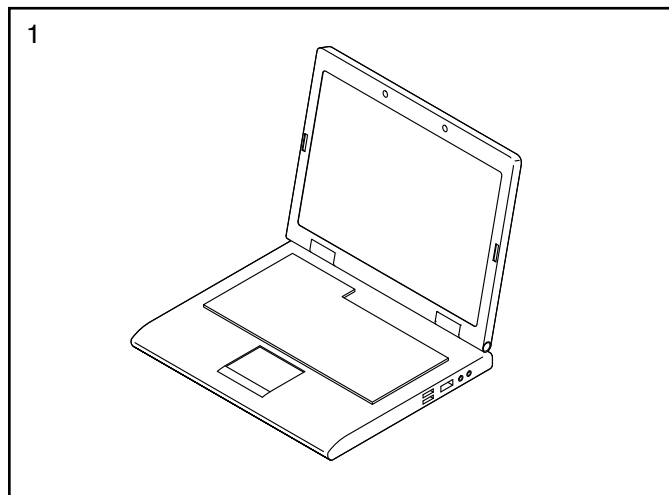
MONTAGE

- De montage moet door twee personen uitgevoerd worden.
 - Plaats alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal pas weg als u helemaal met de montage klaar bent.
 - Linker onderdelen zijn met een "L" of "Left" en rechter onderdelen zijn met een "R" of "Right" aangegeven.
 - Raadpleeg bladzijde 5 om kleine onderdelen te kunnen herkennen.
- Naast het meegeleverde gereedschap heeft u het volgende gereedschap nodig:
 - een kruiskopschroevendraaier 
 - een rubber hamer 
- Montage is makkelijker met een set sleutels. Om schade aan de onderdelen te vermijden, dient u nooit elektrisch gereedschap te gebruiken.

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

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

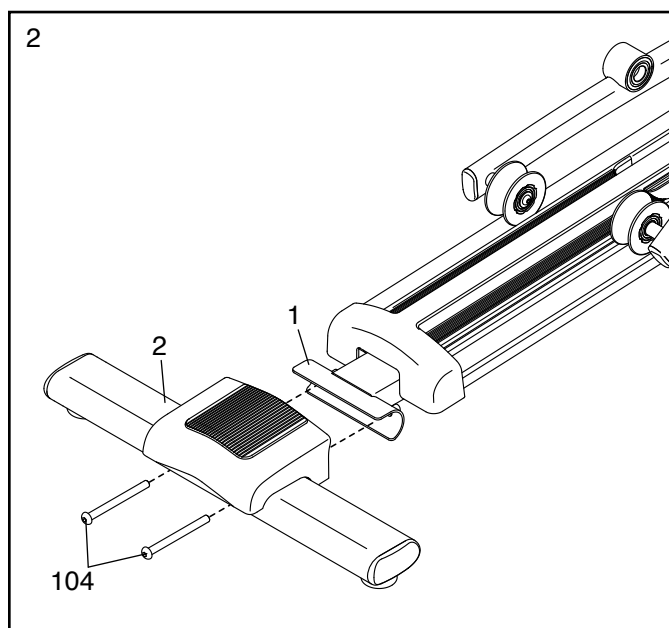
Aandacht: indien u geen internettoegang heeft, belt u met de Klantendienst (zie de voorkant van deze handleiding) om uw product te registreren.



2. Plaats met de hulp van een tweede persoon, wat verpakkingsmateriaal (niet afgebeeld) onder de achterkant van het Onderstel (1). **Laat de tweede persoon het Onderstel vasthouden om te zorgen dat deze niet omvalt terwijl u deze stap voltooit.**

Maak de Achterste Stabilisator (2) aan het Onderstel (1) vast met twee M10 x 115mm Schroeven (104).

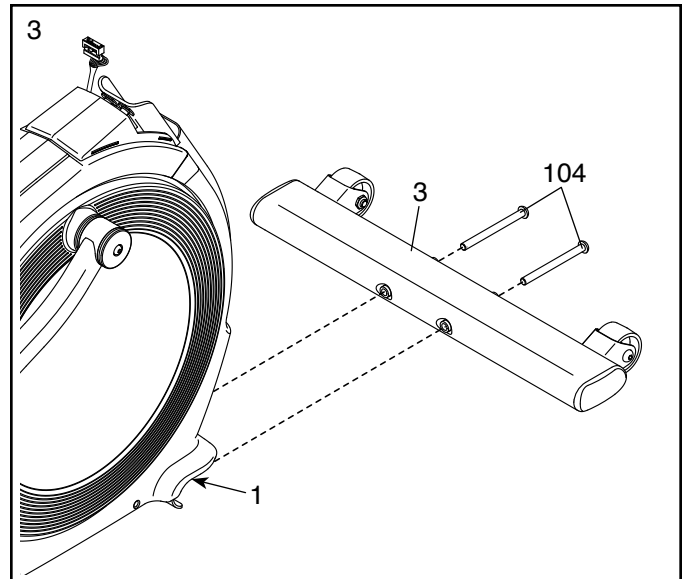
Verwijder het verpakkingsmateriaal van onder de achterkant van het Onderstel (1).



3. Plaats met de hulp van een tweede persoon, wat van het verpakkingsmateriaal (niet afgebeeld) onder de voorkant van het Onderstel (1). **Laat de tweede persoon het Onderstel vasthouden om te zorgen dat deze niet omvalt terwijl u deze stap voltooit.**

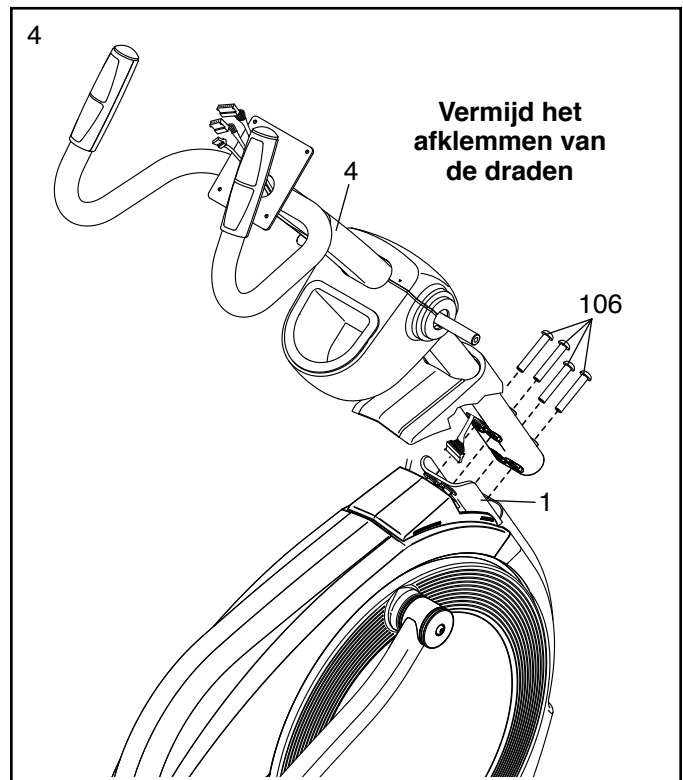
Bevestig de Voorste Stabilisator (3) aan het Onderstel (1) met twee M10 x 115mm Schroeven (104).

Verwijder het verpakkingsmateriaal van onder de voorkant van het Onderstel (1).



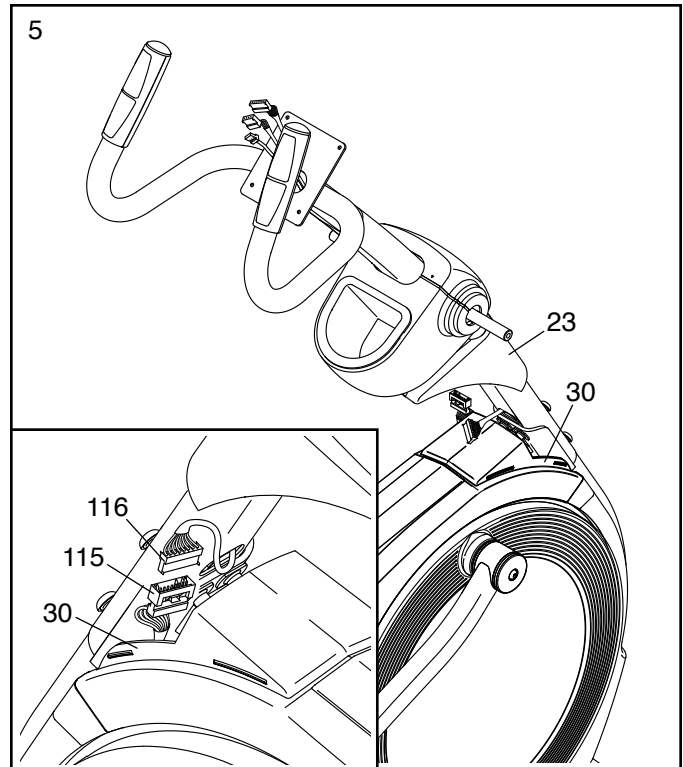
4. Richt de Staander (4) zoals is afgebeeld.

Tip: Vermijd dat de draden bekneld raken. Zorg dat een tweede persoon de Staander (4) vasthoudt tegen het Onderstel (1). Bevestig de Staander met vier M10 x 60mm Schroeven (106). **Draai alle vier de schroeven en draai ze vast.**



5. **Raadpleeg de inzet-tekening.** Verbind de Draad van de Staander (116) met de Onderste Draad (115). Steek de connectors omlaag in de Kap van het scherm (30).

Druk dan de Kap van de Staander (23) op de Kap van het Scherm (30).

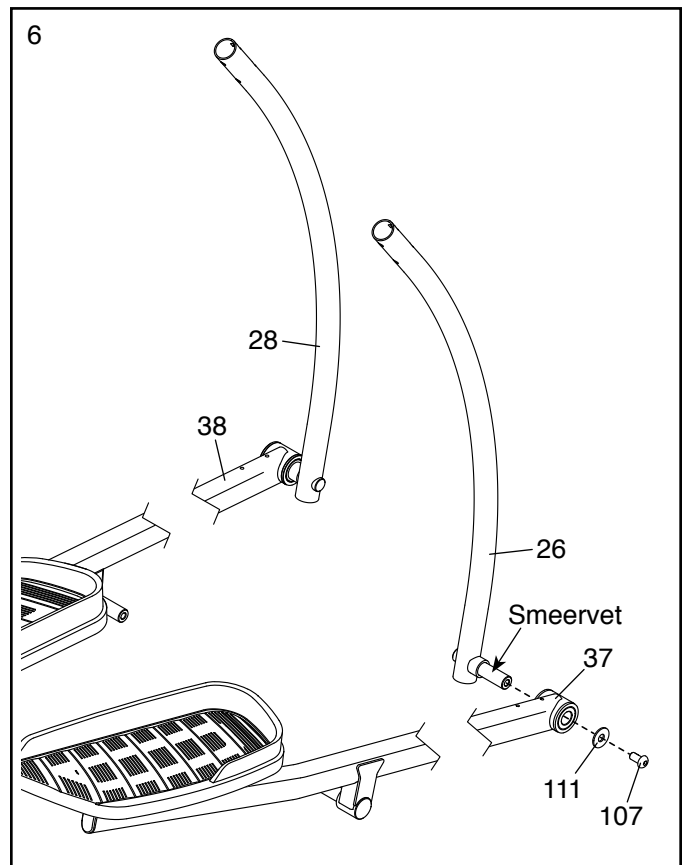


6. Zoek naar het Rechterbeen van het Bovendeel (26) en de Rechter Pedaalarm (37) en draai ze zoals afgebeeld.

Gebruik een klein stukje van een plastic tas om uw vingers schoon te houden en breng wat van het meegeleverde vet aan op de as aan op het Rechterbeen van het Bovendeel (26).

Schuif de Rechter Pedaalarm (37) op het Rechterbeen van het Bovendeel (26). Bevestig de Rechter Pedaalarm met een M10 x 20mm Schroef (107) en een M10 Tussenring (111).

Herhaal deze stap om de Linker Pedaalarm (38) op het Linkerbeen van het Bovendeel (28) te monteren.

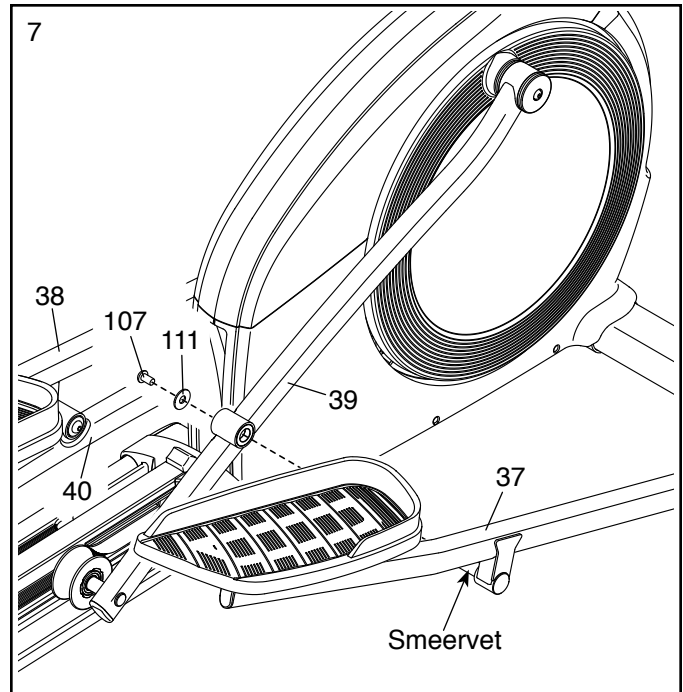


7. Breng wat van het meegeleverde smeermiddel aan op de as van de Rechter pedaalarm (37).

Steek de as op de Rechterarm (37) in de Rechter Rollerarm (39).

Bevestig een M10 x 20mm Schroef (107) met een M10 Tussenring (111) in het uiteinde van de Rechter Pedaalarm (37).

Herhaal deze stap om de Linker Pedaalarm (38) op de Linker Rollerarm (40) te monteren.

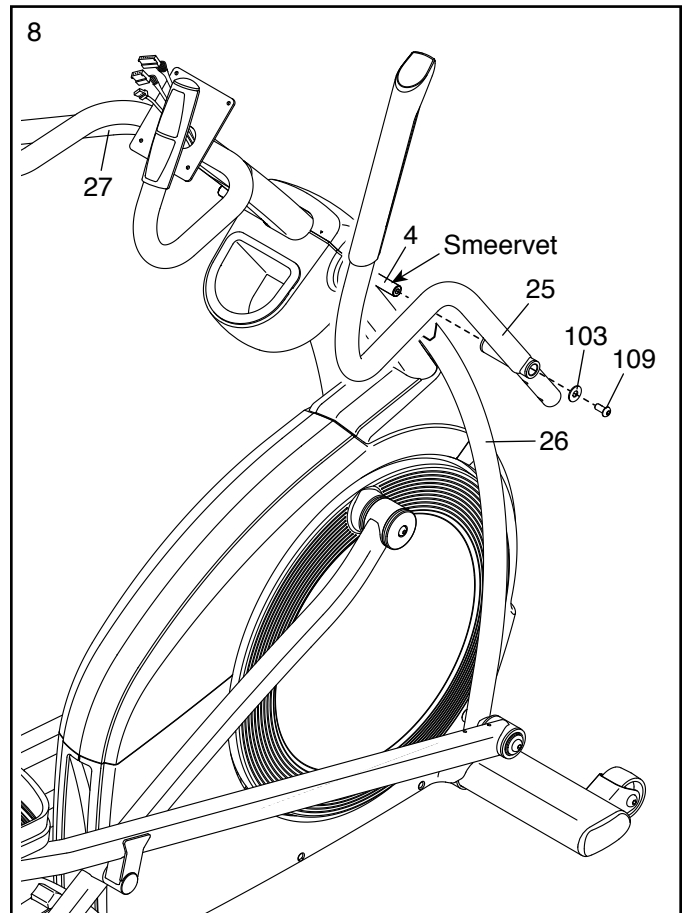


8. Zoek de Rechterarm van het Bovendeel (25) en richt deze zoals is afgebeeld. **Steek de Rechterarm van het Bovendeel nog niet in het Rechterbeen van het Bovendeel (26).**

Breng wat van het meegeleverde smeermiddel aan op de as aan de rechterkant van de Staander(4).

Schuif de Rechterarm van het Bovendeel (25) op de Rechterkant van de Staander (4). Bevestig de Rechterarm van het Bovendeel met een M8 x 18mm Schroef (109) en een M8 Tussenring (103).

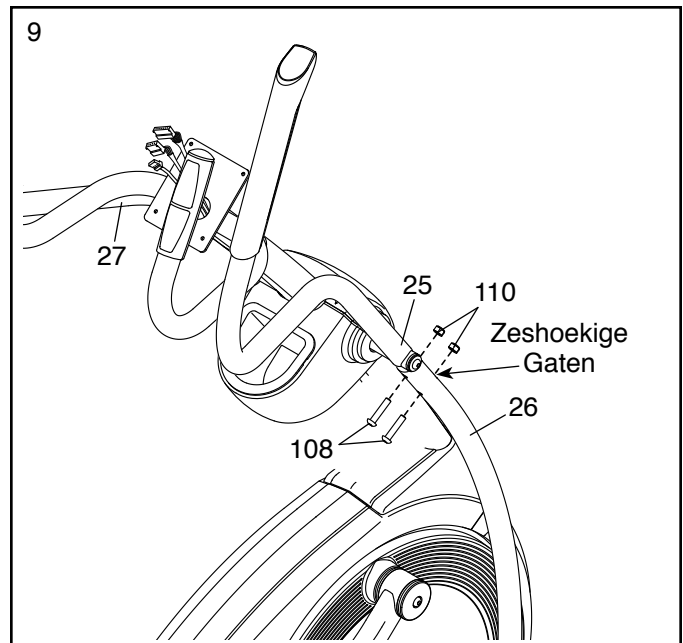
Herhaal deze stap om de Linkerarm van het Bovendeel (27) aan de Staander (4) te monteren.



9. Steek de Rechterarm van het Bovendeel (25) in het Rechterbeen van het Bovendeel (26).

Bevestig de Rechterarm van het Bovendeel (25) met twee M8 x 38mm Bouten (108) en twee M8 Borgmoeren (110). **Zorg dat de Borgmoeren in de zeshoekige gaten zitten.**

Herhaal deze stap om de Linkerarm van het Bovendeel (27) op het Linkerbeen van het Bovendeel (niet afgebeeld) te monteren.

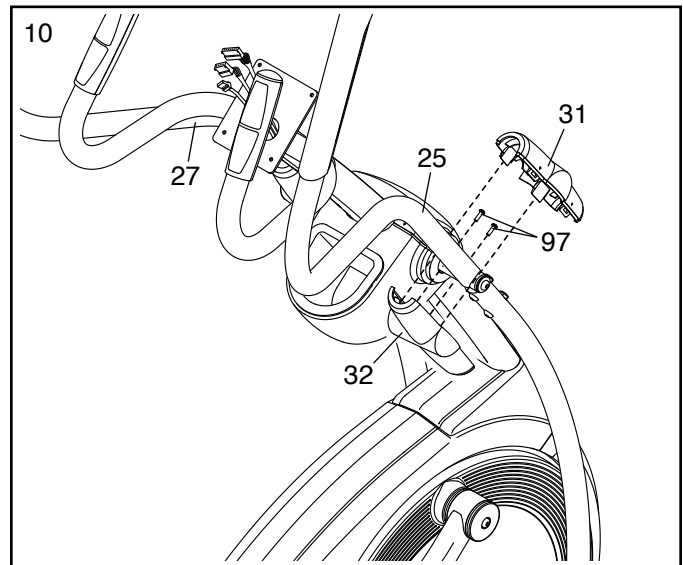


10. Zoek een Kap A van het Bovendeel (31) en een Kap B van het Bovendeel (32) en richt ze zoals afgebeeld.

Maak de Kap B van het Bovendeel (32) vast aan de Rechterarm van het Bovendeel (25) met twee M4 x 16mm Schroeven (97).

Druk dan de Kap A van het Bovendeel (31) op de Kap B van het Bovendeel (32).

Herhaal deze stap aan de andere kant van de elliptische trainer.

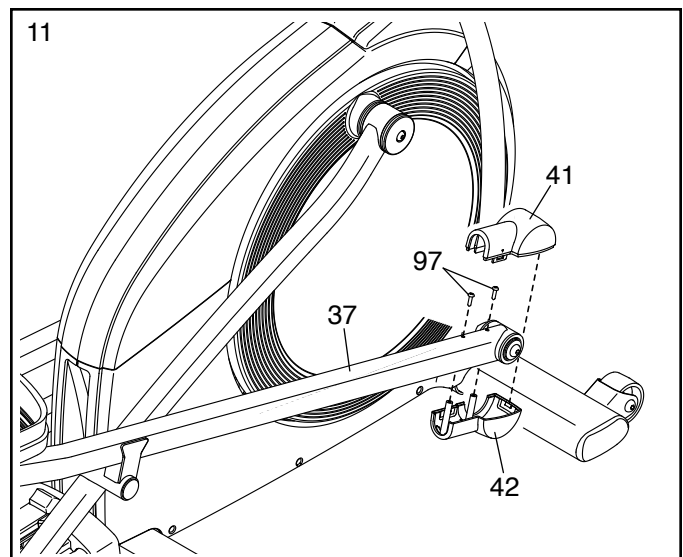


11. Vind de Kap A van de Rechter Pedalarm (41) en de Kap B van de Rechter Pedalarm (42) en richt deze zoals afgebeeld.

Maak de Kap B van de Rechter Pedalarm (42) aan de Rechter Pedalarm (37) vast met twee M4 x 16mm Schroeven (97).

Druk vervolgens Kap A van de Rechter Pedalarm (41) op Kap B van de Rechter Pedalarm (42).

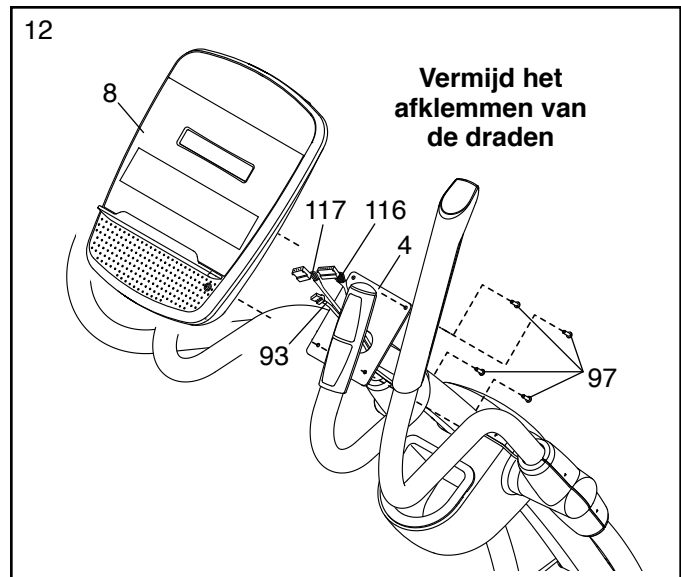
Herhaal deze stap aan de andere kant van de elliptische trainer.



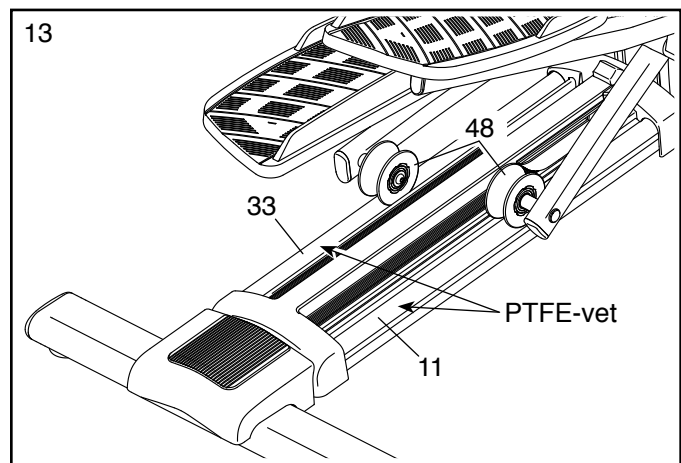
12. Steek het Bovenste Draad (116), de Draad van de hartslagsensor (117) en het Verlengdraad (93) in de bijbehorende aansluitingen aan de achterkant van het Bedieningspaneel terwijl een tweede persoon het Bedieningspaneel (8) in de buurt van de Staander (4) houdt.

De connectoren op de Draden (93, 116, 117) moeten makkelijk in de aansluitingen glijden en op hun plaats klikken. Indien een connector niet makkelijk in een aansluiting glijdt, draait u de connector en probeert u het opnieuw. **Als u de connectoren niet goed verbindt, kan het bedieningspaneel beschadigd raken.**

Tip: Vermijd dat de draden bekneld raken. Maak het Bedieningspaneel (8) aan de Staander (4) vast met vier M4 x 16mm Schroeven (97).

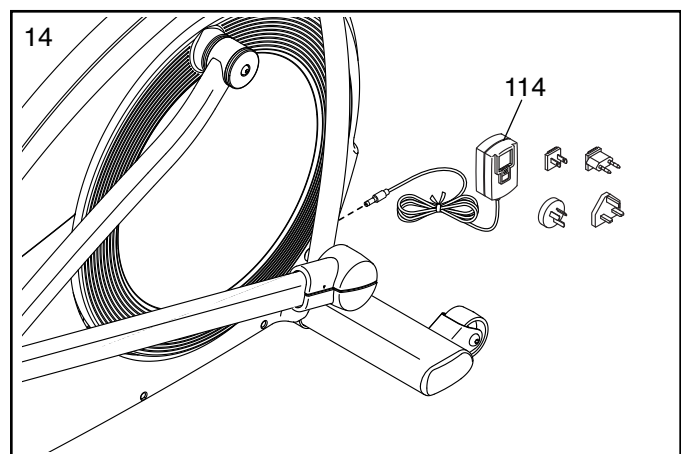


13. Smeer een beetje van het meegeleverde PTFE-vet op een papieren doekje. Verspreid een dun laagje van het PTFE-vet gelijkmatig over het Rechter en Linker spoor (11, 33) waar de Rollers (48) bewegen. Veeg overmatig vet weg.



14. Steek de Stroomadapter (114) in de contactdoos op het onderstel van de elliptische trainer.

Aandacht: Om de stroomadapter (114) in een stopcontact te gebruiken, kijkt u bij DE STROOMADAPTER IN EEN STOPCONTACT STEKEN op bladzijde 12.



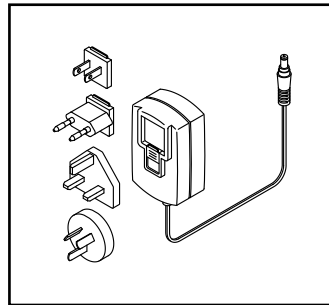
15. **Zorg ervoor dat alle onderdelen goed vastgedraaid zijn voordat u de elliptische trainer gaat gebruiken.** Aandacht: Er kunnen extra onderdelen meegeleverd zijn. Leg een matje onder de elliptische trainer om de vloer te beschermen.

DE ELLIPTISCHE TRAINER GEBRUIKEN

DE STROOMADAPTER INSTEKEN

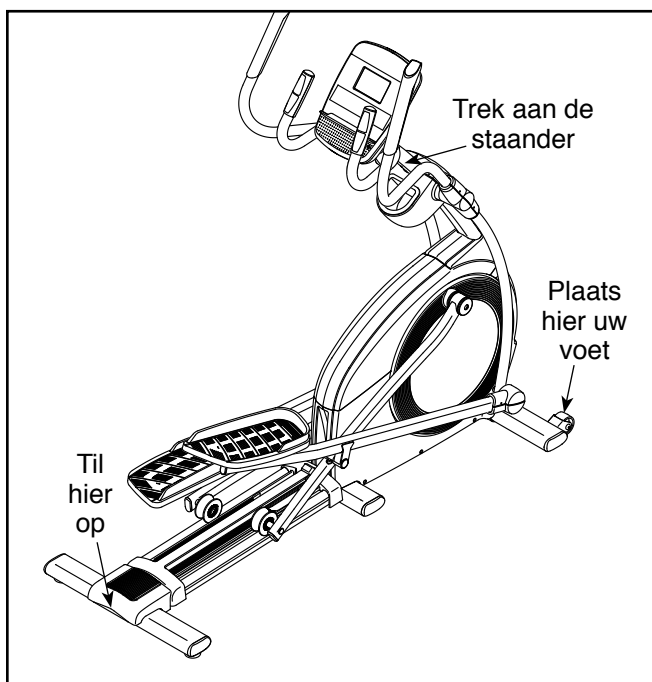
BELANGRIJK: Laat, wanneer de elliptische trainer aan koude temperaturen is blootgesteld, deze op kamertemperatuur komen voordat u de stroomadapter insteekt. Als u dit niet doet kunt u de displays van het bedieningspaneel of andere elektrische componenten beschadigen.

Steek de stroomadapter in de aansluiting die zich op het onderstel van de elliptische trainer bevindt. Plaats, indien nodig de juiste stroomadapter in het stopcontact. Steek dan de stroomadapter in het juiste stopcontact dat goed is geïnstalleerd volgens de lokale codes en verordeningen.



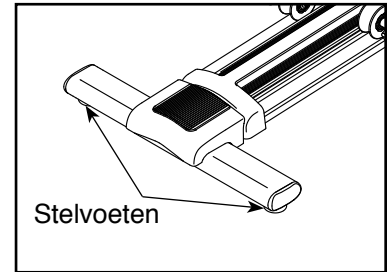
DE ELLIPTISCHE TRAINER VERPLAATSEN

Gezien de afmetingen en de zwaarte van de elliptische trainer, moet deze door twee personen verplaatst worden. Ga voor de elliptische trainer staan, houd de staander vast en plaats één voet tegen een van de wielen. Trek aan de staander en laat een tweede persoon de hendel optillen tot de elliptische trainer rolt op de wielen. Verplaats de elliptische trainer voorzichtig naar de gewenste plaats en laat hem dan op de vloer zakken.



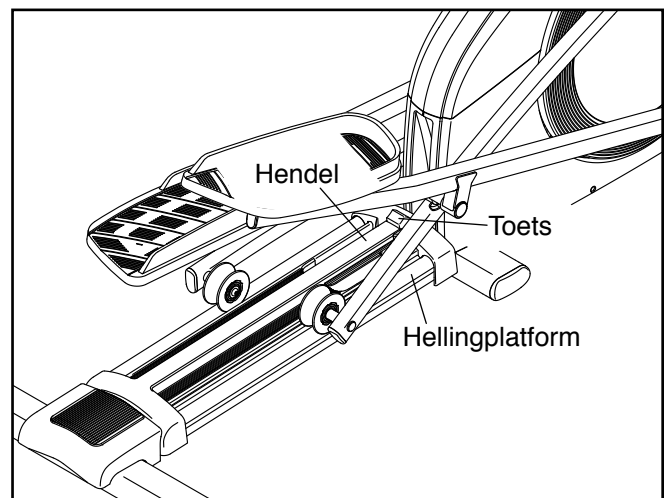
DE ELLIPTISCHE TRAINER WATERPAS STELLEN

Indien de elliptische trainer enigszins schommelt op uw vloer tijdens gebruik, dient u één of beide stelvoeten onder het onderstel te draaien tot de speling weg is.



DE HELLING VAN HET HELLINGSPLATFORM VERANDEREN

U kunt om de beweging van de pedalen af te wisselen de helling van het platform wijzigen. Om het hellingsplatform te heffen drukt u op de vergrendelingsknop en trekt u de hendel van het hellingsplatform omhoog naar het gewenste hellingsniveau. Laat de vergrendelingsknop los and steek de vergrendelingspen in een van de bijstelgaten in het onderstel. **Zorg ervoor dat de vergrendelingspen goed in een van de gaten van het onderstel zit.**



Om het hellingsplatform te laten zakken trekt u aan de hendel van het hellingsplatform en laat u het hellingsplatform tot het gewenste niveau zakken. Laat de vergrendelingsknop los and steek de vergrendelingspen in een van de bijstelgaten in het onderstel. **Zorg ervoor dat de vergrendelingspen goed in een van de gaten van het onderstel zit.**

HOE OP DE ELLIPTISCHE TRAINER TE OEFENEN

Om de elliptische trainer te monteren houdt u de handvaten of de armen van het bovendeeel vast en stapt u op het pedaal dat zich in de laagste positie bevindt. Stap vervolgens op het andere pedaal. Duw op de pedalen tot u een vloeiende beweging bereikt.

Aandacht: De pedalen kunnen in beide richtingen draaien. Het wordt aanbevolen om de pedalen in de richting van onderstaande pijl te bewegen. Om af te wisselen, kunt u de pedalen ook in de tegenovergestelde richting bewegen.

Wacht tot de elliptische trainer helemaal gestopt is voordat u van de elliptische trainer afstapt. **Let op: Met de elliptische trainer kan men niet freewheelen; de pedalen blijven ronddraaien totdat het vliegwiel stopt.** Wanneer de pedalen tot stilstand zijn gekomen, stapt u eerst van de hoogste pedaal. Stap vervolgens van het laagste pedaal.

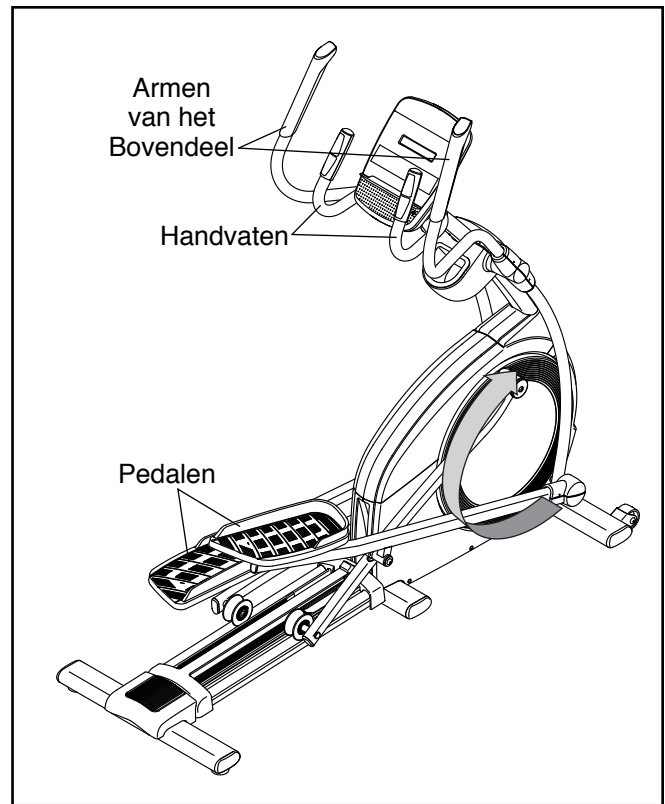
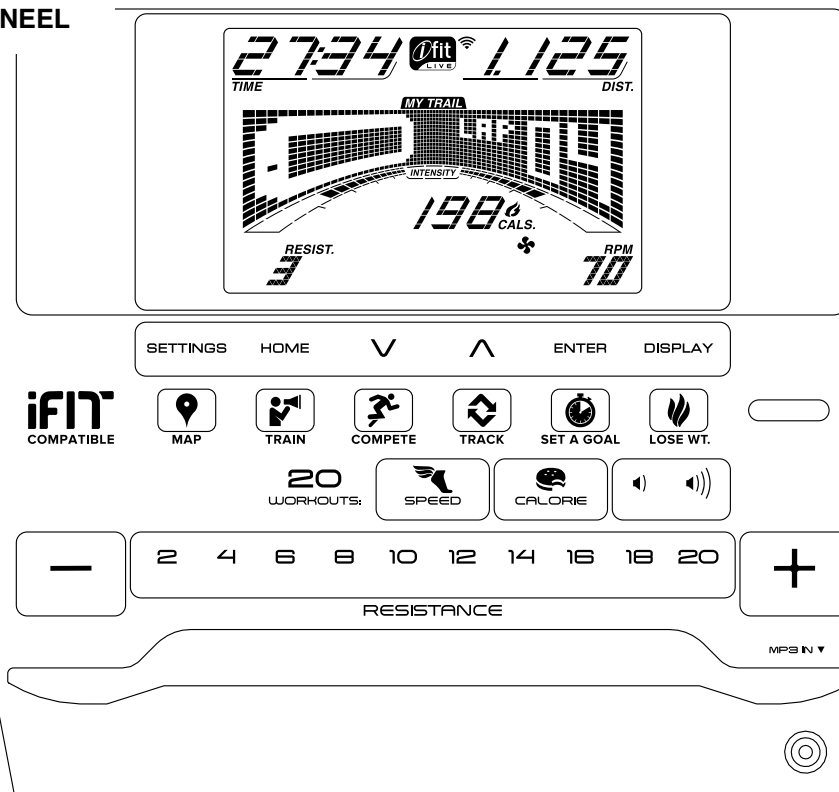


DIAGRAM VAN HET BEDIENINGSPANEEL



MAAK UW FITNESSDOELEN WERKELIJKHEID MET IFIT.COM

Met uw nieuw iFit-compatibele fitnessapparatuur, kunt u een diversiteit aan functies gebruiken op iFit.com om uw fitnessdoelen werkelijkheid te maken:



Doe overal ter wereld oefeningen met aanpasbare Google Maps.



Download trainingsoefeningen die zijn ontwikkeld om u te helpen uw persoonlijke doelen te behalen.



Meet uw vooruitgang door tegen andere gebruikers in de iFit-gemeenschap te strijden.



Upload uw oefeningsresultaten naar de iFit cloud en volg uw vooruitgang.



Stel calorie-, tijd- en afstandsdoelen in voor uw oefeningen.



Kies en download sets afvaloefeningen.

Ga naar iFit.com voor meer informatie.

FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het bedieningspaneel bevat bepaalde keuzen om uw oefeningen thuis effectiever en leuker te maken.

U kunt de weerstand van de pedalen door een druk op de knop bijstellen wanneer de handmatige instelling gekozen wordt. Het bedieningspaneel zal tijdens uw oefening doorlopend trainingsinformatie weergeven. U kunt uw hartslag ook meten met gebruik van de handgreep van de hartslagmonitor of de optionele borstkas hartslagmonitor (**zie bladzijde 21 voor informatie over de optionele borstkas hartslagmonitor**).

Het bedieningspaneel biedt ook een keuze aan vooraf ingestelde oefeningen. Iedere oefening verandert automatisch de weerstand van de pedalen terwijl u een doeltreffende oefening uitvoert. U kunt ook calorieën, afstand of tijdsdoel instellen.

Het bedieningspaneel heeft een iFit-modus zodat het bedieningspaneel op uw draadloze netwerk aangesloten kan worden door middel van een optionele iFit-module. U kunt, met de iFit-modus, persoonlijke oefeningen downloaden, uw eigen oefeningen samenstellen, resultaten van uw oefening bijhouden, tegen andere iFit-hardlopers racen en vele andere keuzes raadplegen. **Om op enig moment een iFit-module te kopen gaat u naar www.ifit.com of belt u met het telefoonnummer op de voorkant van deze handleiding.**

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

Om de handmatige instelling te gebruiken, kijkt u op bladzijde 15. **Om een vooraf ingestelde oefening te gebruiken**, zie bladzijde 18. **Om een oefening met een ingesteld doel te gebruiken**, zie bladzijde 19. **Om een iFit-oefening te gebruiken**, raadpleeg bladzijde 20. **Om het geluidssysteem te gebruiken**, zie bladzijde 21. **Voor het wijzigen van de bedieningspaneelinstellingen**, kijkt u op bladzijde 22.

Aandacht: Als er een velletje plastic op de display ligt, verwijder die dan.

HOE DE HANDMATIGE INSTELLING TE GEBRUIKEN

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

De display zal aangaan wanneer u het bedieningspaneel inschakelt. Het bedieningspaneel is dan klaar voor gebruik.

2. Kies de handmatige instelling.

Druk op de toets Home of druk herhaaldelijk op de toets Speed (snelheid) of Calorie om de handmatige modus te selecteren.

Als een draadloze iFit-module niet in het bedieningspaneel is geplaatst en aangesloten op iFit, wordt de handmatige modus automatisch geselecteerd.

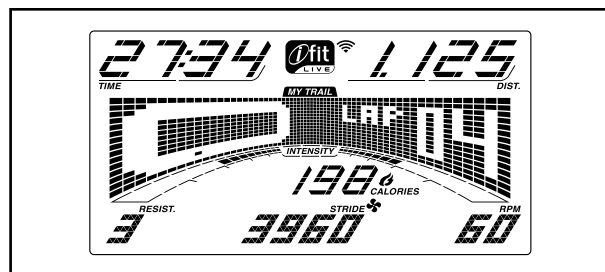
3. Verander de weerstand van de pedalen als u dat wilt.

Tijdens het stappen kunt u de weerstand van de pedalen veranderen door op de toetsen Resistance (Weerstand) te drukken, of te drukken op de genummerde toetsen Resistance.

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

4. Volg uw vordering op de display.

De display kan de volgende oefeninginformatie bevatten:



Cals. (calorieën): Deze display instelling zal bij benadering het aantal calorieën die u verbrand heeft weergeven.

Cals./Hr (calorieën per uur): Deze display instelling geeft bij benadering het aantal calorieën dat u per uur verbrandt aan.

Dist. (Afstand): Deze display instelling zal de gestapte afstand in mijlen of in kilometers aangeven.

Pulse (Hartslag): Deze display-instelling toont uw hartslag wanneer u gebruik maakt van de handgreep met hartslagsensor of de optionele borstkas hartslagmonitor (zie stap 5).

Weerstand (Res.): Deze display-instelling zal telkens wanneer de weerstandsniveau van de pedalen verandert, de weerstandinstelling een paar seconden lang aangeven.

RPM (OPM): Deze display-instelling zal uw stapsnelheid in omwentelingen per minuut (opm) aangeven.

Stride (Stappen): Deze display-instelling toont het totale aantal stappen dat u getrapt hebt.

Time (Tijd): Deze display-instelling zal wanneer de handmatige instelling gekozen wordt de verlopen tijd aangeven. Wanneer een oefening wordt geselecteerd, toont deze weergave de resterende tijd van de oefening.

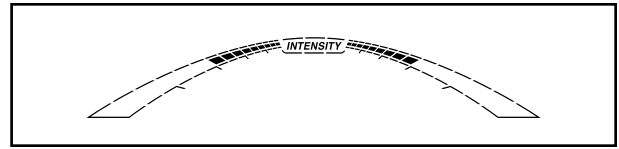
Het scherm heeft verschillende display tabbladen. Druk herhaaldelijk op de toets Display (Weergeven) tot het gewenste tabblad wordt weergegeven. U kunt ook drukken op de toetsen verhogen en verlagen naast de toets Enter.

Speed (Snelheid): Dit tabblad zal een profiel van de snelheidsinstellingen van de oefening weergeven. Een nieuw segment zal aan het einde van elke minuut aangegeven worden.

My Trail (Mijn route): Dit tabblad zal een route van 400 meter aangeven. De knipperende rechthoek geeft uw vordering aan tijdens uw oefening. Het My Trail-tabblad (Mijn route) zal het aantal rondjes aangeven dat u voltooit.

Calorie: Dit tabblad zal bij benadering het aantal calorieën dat u verbrand heeft weergeven. De hoogte van elk segment stelt het aantal verbrande calorieën tijdens dat segment voor.

Als u oefeningen doet, zal de oefeningintensiteitsniveaubalk het geschatte intensiteitsniveau van uw oefening aangeven.



Druk op de Home-toets om de oefening te verlaten en naar het standaardmenu terug te keren (raadpleeg DE BEDIENINGSPANEELINSTELLINGEN WIJZIGEN op bladzijde 22 om het standaardmenu in te stellen). Druk, indien nodig, nogmaals op de toets Home.

Het draadloze symbool aan de bovenkant van de display zal wanneer een draadloze iFit module aangesloten is de sterkte van uw draadloos signaal weergeven. Vier bogen geven volle sterkte aan.



Om het volume van het bedieningspaneel te wijzigen, drukt u op toetsen Volume verhogen verlagen.



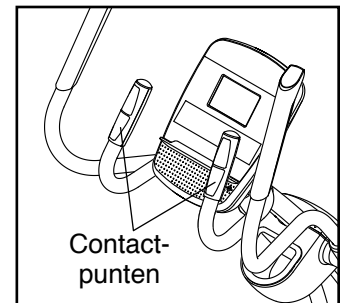
5. Meet desgewenst uw hartslag.

U kunt uw hartslag meten met gebruik van de handgreep van de hartslagmonitor of de optionele borstkas hartslagmonitor (zie bladzijde 21 voor informatie over de optionele borstkas hartslagmonitor).

Let op: Het bedieningspaneel zal uw hartslag niet nauwkeurig weergeven wanneer u beide hartslagmonitoren tegelijkertijd gebruikt.

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 contacten niet te stevig vast.**



Als uw hartslag is gevonden zal het hartsymbooltje in het scherm met elke hartslag knipperen, een of twee streepjes zullen verschijnen en uw hartslag wordt aangegeven. **Houd u de contacten minstens 15 seconden lang vast voor de meest nauwkeurige hartslagwaarde.**

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 of houd de contacten niet te stevig 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. Het bedieningspaneel zal automatisch uitgaan wanneer u klaar bent met uw oefening.

Indien de pedalen enkele seconden niet bewegen is een serie geluidjes te horen, zal het bedieningspaneel pauzeren en zal de tijd op het display knipperen.

Als de pedalen een paar minuten lang niet bewegen zal het bedieningspaneel uitgaan en zal de display zich resetten.

Let op: Het bedieningspaneel heeft een demo-instelling, die ontworpen is voor als de elliptische trainer in een winkel geïtaleerd wordt. Wanneer de demo-instelling aangezet wordt, zal het bedieningspaneel een vooraf ingestelde presentatie laten zien. Om de demo-instelling aan of uit te zetten, zie DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL WIJZIGEN op bladzijde 22.

EEN VOORAF INGESTELDE OEFENING GEBRUIKEN

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

De display zal aangaan wanneer u het bedieningspaneel inschakelt. Het bedieningspaneel is dan klaar voor gebruik.

2. Kies een vooraf ingestelde oefening.

Druk herhaaldelijk op de toets Speed (Snelheid) of Calorie om een vooraf ingestelde oefening te selecteren, totdat de gewenste oefening op het scherm verschijnt.

De display zal, wanneer u een oefening kiest, de tijdsduur van de oefening en de naam van de oefening aangeven. Een profiel van de snelheidsinstellingen van de oefening verschijnt in de matrix.

De display toont ook de maximale fietssnelheid (tpm) en het maximale weerstandsniveau.

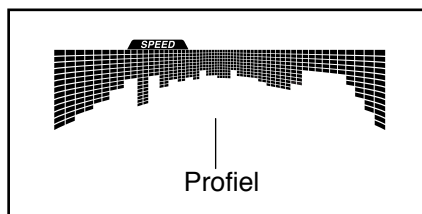
3. Begin met stappen om de oefening te starten.

Elke oefening is verdeeld in 1-minuut segmenten. Een weerstand en na te streven snelheid (tpm) zijn voor ieder segment geprogrammeerd. Aandacht: Hetzelfde weerstandsniveau en/of na te streven snelheid kunnen voor opeenvolgende segmenten geprogrammeerd worden.

Het weerstandsniveau en de doel-tpm voor het eerste segment verschijnen in de matrix.

Tijdens de oefening wordt uw profiel op het tabblad snelheid aangegeven zodat u

uw vordering kunt volgen. Het knipperend segment van het profiel stelt het huidige segment van de oefening voor. De hoogte van het knipperende segment geeft de doel-tpm van het huidige segment aan.



Aan het einde van elke segment van de oefening, zult u een aantal tonen horen en het volgende segment zal beginnen te knipperen. Als er een andere weerstand- en/of doel-tpm zijn geprogrammeerd voor het volgende segment, dan zal dit een paar seconden lang in de display verschijnen om u te waarschuwen. De weerstand van de pedalen zal dan veranderen.

Terwijl u oefent, wordt u aangegeven uw loopsnelheid zo dicht mogelijk bij uw doel-tpm voor het huidige segment te houden. **Als er een opwaarts pijltje op de display verschijnt**, moet u uw ritme verhogen. Als er een neerwaarts pijltje verschijnt, moet u uw tempo verlagen. Behoud uw huidige snelheid **wanneer er geen pijl verschijnt**.

BELANGRIJK: De doel-tpm is uitsluitend bedoeld om u te motiveren. Uw feitelijke tempo kan langzamer zijn dat de doel-tpm. Zorg ervoor dat u op een tempo stapt dat aangenaam voor u is.

U kunt de instelling handmatig veranderen door op de Weerstand (resistance) toetsen te drukken wanneer het weerstandsniveau voor het huidige segment te hoog of te laag ligt. **BELANGRIJK: De pedalen zullen, wanneer het huidig segment van de oefening eindigt, automatisch aan de geprogrammeerde weerstandsinstelling van het volgend segment aangepast worden.**

De oefening gaat zo verder tot het laatste onderdeel is uitgevoerd. Stop gewoon met stappen om de oefening wanneer dan ook te stoppen. De tijd zal op de display knipperen. Ga eenvoudigweg verder met stappen om de oefening te hervatten.

4. Volg uw vordering op de display.

Zie stap 4 op bladzijde 15.

5. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 5 op bladzijde 16.

6. Het bedieningspaneel zal automatisch uitgaan wanneer u klaar bent met uw oefening.

Zie stap 6 op bladzijde 17.

EEN OEFENING MET EEN VOORAF INGESTELD DOEL GEBRUIKEN

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

Als u het bedieningspaneel aanzet, zal de display oplichten. Het bedieningspaneel is dan klaar voor gebruik.

2. Stel calorieën, afstand of tijdsdoel in.

Druk allereerst op de toets Set A Goal (Vooraf ingesteld doel), voor het instellen van calorieën, afstand of tijdsdoel.

Druk dan op de toetsen Vergroten/verkleinen naast de toets Enter tot de naam van het gewenste doel in de display verschijnt. Druk dan op de toets Enter.

Druk op de toetsen Verhogen en verlagen naast de Enter-toets om het gewenste doel in te stellen.

3. Begin met stappen om de oefening te starten.

Elke oefening is verdeeld in 1 minuut-segmenten.

U kunt handmatig de weerstand van de pedalen naar wens wijzigen tijdens de oefening door te drukken op de toetsen Resistance (Weerstand).

Let op: Indien u handmatig het weerstandsniveau wijzigt tijdens een caloriedoel-oefening, dan kan de duur van de oefening automatisch worden afgesteld om ervoor te zorgen dat u uw caloriedoel haalt.

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

De oefening zal op deze wijze doorgaan tot het calorieën-, afstands- of tijdsdoel is bereikt. Stop met het stappen om de oefening te pauzeren. De tijd zal op de display knipperen. Ga eenvoudigweg verder met stappen om de oefening te hervatten.

4. Volg uw vordering op de display.

Als u oefent telt de calorie, tijd of afstanddisplay terug totdat het gewenste doel is bereikt.

Zie stap 4 op bladzijde 15.

5. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 5 op bladzijde 16.

6. Het bedieningspaneel zal automatisch uitgaan wanneer u klaar bent met uw oefening.

Zie stap 6 op bladzijde 17.

EEN IFIT-OEFENING GEBRUIKEN

U heeft een iFit-module nodig om een iFit-oefening te kunnen doen. **Om op enig moment een iFit-module te kopen gaat u naar www.ifit.com of belt u met het telefoonnummer op de voorkant van deze handleiding.**

Aandacht: Voor gebruik van een iFit-module dient u toegang te hebben tot een computer met een internetverbinding en een USB-poort. Bovendien heeft u een iFit.com lidmaatschap nodig. Om een draadloze iFit-module te kunnen gebruiken heeft U ook uw eigen draadloos netwerk, inclusief een 802.11b router met geactiveerde SSID verzending nodig (verborgen netwerken worden niet ondersteund).

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

Als u het bedieningspaneel aanzet, zal de display oplichten. Het bedieningspaneel is dan klaar voor gebruik.

2. Plaats de iFit-module in het bedieningspaneel.

Om gebruik te kunnen maken van een iFit-oefening moet de iFit-module in het bedieningspaneel zijn geplaatst.

BELANGRIJK: Om te voldoen aan de blootstellingsvereisten, dienen de antenne en de zender in de iFit-module minstens 20 cm afstand te hebben van alle personen en mogen ze niet vlakbij of aangesloten zijn op een andere antenne of zender.

3. Kies een gebruiker.

U kunt, als er meer dan één gebruiker is geregistreerd bij uw iFit-lidmaatschap, overschakelen op andere gebruikers in het iFit-hoofdscherm. Druk op de toetsen verhogen en verlagen naast de toets Enter om een gebruiker te kiezen.

4. Kies een iFit-oefening.

Selecteer een iFit-oefening door op een van de iFit-toetsen te drukken. U moet, voordat oefeningen worden gedownload, ze aan uw lijst op www.iFit.com toevoegen.

Druk op de toets Map (Kaart), Train (Training) of Lose Wt. (Gewicht verliezen) om de volgende oefening van dat type op uw lijst te downloaden.

Druk op de Compete (competitie) toets om aan een race deel te nemen die u al eerder gekozen heeft.

Druk op de toets Track (route) om een recentelijke iFit-oefening van uw planning opnieuw te doen. Druk vervolgens op de toetsen verhogen/verlagen om de gewenste oefening te selecteren. Druk op de toets Enter om de oefening te laten beginnen.

Voor het selecteren van een oefening met een vooraf ingesteld doel, drukt u op de toets Set A Goal (Vooraf ingesteld Doel) (zie bladzijde 19).

Voor meer informatie over de iFit-oefeningen, zie www.iFit.com.

De display zal, wanneer u een iFit-oefening kiest, de tijdsduur van de oefening en het geschatte aantal calorieën dat u zult verbranden, aangeven. De display kan ook de naam van de oefening aangeven. De display zal, als u een competitie-oefening kiest, aftellen totdat de race begint.

Let op: De iFit -toetsen kunnen ook demo-oefeningen uitvoeren. Om de demo-oefeningen te gebruiken, haalt u de iFit-module van het bedieningspaneel af en drukt u op een van de iFit-toetsen.

5. Begin met de oefening.

Zie stap 3 op bladzijde 18.

Tijdens sommige oefeningen zal een audio coach u begeleiden tijdens de oefening. U kunt een audio-instelling voor de audio-coach kiezen (zie DE BEDIENINGSPANEELINSTELLINGEN WIJZIGEN op bladzijde 22).

Stop gewoon met stappen om de oefening wanneer dan ook te stoppen. De tijd zal op de display knipperen. Ga eenvoudigweg verder met stappen om de oefening te hervatten.

6. Volg uw vordering op de display.

Zie stap 4 op bladzijde 15.

Het tabblad My Trail (Mijn route) zal een kaart van het pad weergeven, of het toont een route met het aantal rondes dat u voltooit.

Het tabblad Compete (Competitie), zal tijdens een competitie-oefening, uw vordering tijdens de race aangeven. De bovenste lijn in de matrix zal laten zien hoeveel u van de race voltooid heeft tijdens de race. De andere lijnen geven de andere racers aan. Het eind van het scherm geeft het eind van de race aan.

7. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 5 op bladzijde 16.

8. Het bedieningspaneel zal automatisch uitgaan wanneer u klaar bent met uw oefening.

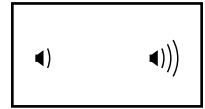
Zie stap 6 op bladzijde 17.

Ga naar www.iFit.com voor meer informatie over de iFit-modus.

DE GELUIDSINSTALLATIE GEBRUIKEN

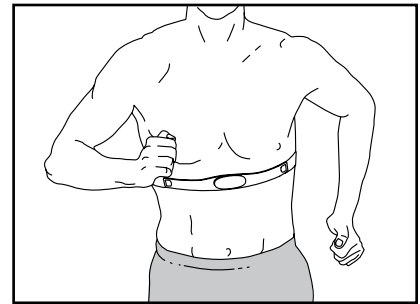
Om muziek of ingesproken boeken met de geluidsinstallatie van het bedieningspaneel te beluisteren, sluit u een 3,5 mm mannetje tot mannetje audiokabel (niet inbegrepen) in de aansluiting op het bedieningspaneel en uw MP3-speler of CD-speler of andere persoonlijke audiospeler; **zorg ervoor dat de audiokabel goed aangesloten is. Ga naar uw plaatselijke elektronica-winkel om een audiokabel aan te schaffen.**

Druk vervolgens op de toets Afspelen op uw persoonlijke audiospeler. Pas het volume aan met de toetsen Volume verhogen en verlagen op het bedieningspaneel of de volumeregelknop op uw persoonlijke audiospeler.



DE OPTIONELE BORSTKAS HARTSLAGMONITOR

Of het nu uw doel is om vet te verbranden om uw bloedvatstelsel te versterken, het belangrijkste bij het bereiken van de beste resultaten is om de juist hartslag



tijdens de oefeningen te behouden. De optionele hartslagmonitor stelt u in staat om voortdurend uw hartslag te meten tijdens uw oefening, en dat zal u helpen u persoonlijke fitnessdoelen te behalen. **Voor aankoop van de optionele borstkas hartslagmonitor kijkt u op de voorkant van deze handleiding.**

DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL VERANDEREN

1. Selecteer de stand instellingen.

Om de instellingsmodus te selecteren, houdt u de toets Settings (Instellingen) een paar seconden ingedrukt tot de instellingsinformatie op het scherm verschijnt.

De display toont het aantal uren dat de elliptische trainer is gebruikt en de totale afstand (in mijlen of kilometers) dat is gefietst op de elliptische trainer.

De display zal wanneer een iFit-module op het bedieningspaneel aangesloten is, de woorden WIFI MODULE of USB MODULE aangeven.

De display zal wanneer er geen module aangesloten is de woorden NO IFIT MODULE (geen iFit module) aangeven. Als er geen module is aangesloten zijn bepaalde instellingsopties niet beschikbaar.

2. Navigeren door de instellingenmodus.

Als de instellingenmodus is geselecteerd, zal het matrix van het scherm verschillende optionele schermen weergeven. Druk herhaaldelijk op de plus- en min-knoppen naast de Enter-knop om het gewenste optionele scherm te selecteren.

Het onderste gedeelte van de display zal de instructies voor het geselecteerde scherm weergeven. **Zorg ervoor dat u de weergegeven instructies in het onderste gedeelte van het scherm opvolgt.**

3. Wijzig desgewenst instellingen.

Units (Eenheden): De momenteel geselecteerde meeteenheid verschijnt in de display. Druk herhaaldelijk op de Enter-toets om de meeteenheid te wijzigen. Om de afstand in mijlen te bekijken, selecteert u ENGLISH. Om de afstand in kilometers te bekijken, selecteert u METRIC.

Demo: Het bedieningspaneel heeft een demo-instelling, die ontwikkeld is voor als de elliptische trainer in een winkel uitgestald wordt. Druk herhaaldelijk op de Enter-toets om de demo-stand AAN of UIT te zetten.

Contrast Level (contrastniveau): Het huidig geselecteerde contrastniveau verschijnt op de display. Druk op de toetsen Resistance increase/decrease (Weerstand verhogen en verlagen) om het contrastniveau aan te passen.

Trainer Voice (stem van de trainer): De momenteel geselecteerde audio-instelling voor de stem van uw audio-trainer verschijnt in de display. Druk herhaaldelijk op de Enter-toets om de audio coach AAN of UIT te zetten.

Default Menu (standaard menu): Het standaard menu verschijnt wanneer u drukt op de toets Home. Druk herhaaldelijk op de Enter-toets om het handmatige menu of het iFit-menu als standaard-menu te kiezen.

Check Status: De woorden CHECK WIFI STATUS (Controleer WIFI-status) of CHECK USB STATUS verschijnen op de display. Druk dan op de toets Enter. Na een paar seconden verschijnt de status van de iFit-module op het display. Druk op de toets Settings om het display te verlaten.

Send/Receive (versturen/ontvangen): De woorden SEND/RECEIVE DATA (Gegevens versturen/ontvangen) zullen op de display verschijnen. Druk dan op de toets Enter. Het bedieningspaneel controleert dan op iFit-oefeningen en firmware downloads.

4. Verlaat de stand instellingen.

Druk op de toets Settings om de instellingenmodus te verlaten.

ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

ONDERHOUD

Inspecteer regelmatig alle onderdelen van de elliptische trainer en draai ze dan goed aan. Vervang versleten onderdelen direct.

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

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

DE SPOREN INSMEREN

Voor een optimale werking, dient u elke drie maanden een klein beetje PTFE-vet op de sporen van het hellingplatform te smeren. Raadpleeg stap 13 op bladzijde 11 voor instructies.

PROBLEMEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL OPLOSSEN

Als er lijnen verschijnen in de display van het bedieningspaneel, raadpleegt u DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL WIJZIGEN op bladzijde 22 en past u het contrastniveau van de display aan.

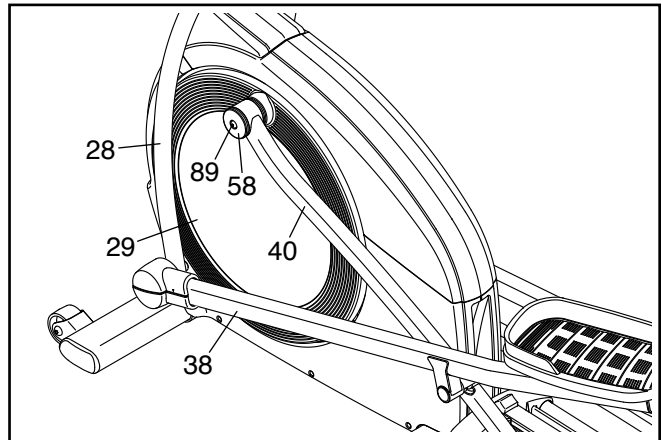
Zie stap 5 op bladzijde 16 als het bedieningspaneel uw hartslag niet aangeeft wanneer u de hartslagmonitor met handgreep vasthoudt, of als de aangegeven hartslag te hoog of te laag blijkt te zijn.

Bel met het nummer op de kaft van deze handleiding om een vervang stroomadapter aan te schaffen. BELANGRIJK: Gebruik alleen een door de fabrikant geleverde stroomadapter om schade aan het bedieningspaneel te voorkomen.

HOE DE BLADVEERSCHAKELAAR BIJ TE STELLEN

Wanneer het bedieningspaneel gegevens niet goed aangeeft, moet u de snelheidssensor bijstellen. **Haal de stekker uit het stopcontact.**

Zie onderstaande tekening. Verwijder de M8 x 14mm Schouder Schroef (89), de Kap van de Rollerarm (58), en de M8 Tussenring (niet afgebeeld) van de Linker Rollerarm (40).

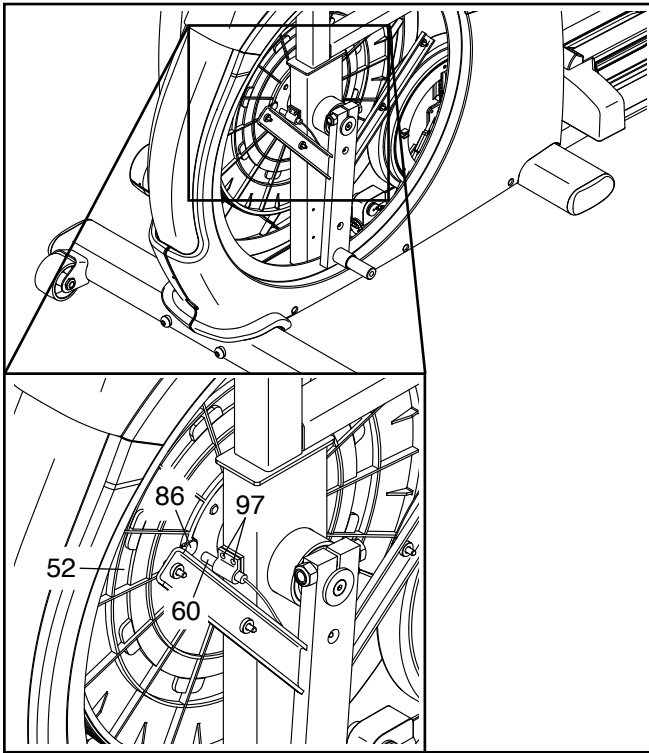


Zie montagesap 10 op bladzijde 10. Verwijder Kappen A en B van het Bovendeel (31, 32) van de Linkerarm van het Bovendeel (27).

Zie montagesap 9 op bladzijde 10. Verwijder de Linkerarm van het Bovendeel (27) van het Linkerbeen van het Bovendeel (28).

Bekijk de tekening hierboven. Verwijder de Linker Rollerarm (40), de Linker Pedaalarm (38) en het Linkerbeen van het Bovendeel (28) van de elliptische trainer. Gebruik een platte schroevendraaier om de Linkerschijf er voorzichtig af te wrikken.

Zoek de Snelheidssensor (60). Draai de Katrol (52) totdat een Magneet (86) op dezelfde hoogte komt als de Snelheidssensor.



Draai vervolgens de twee aangegeven M4 x 16mm Schroeven (97) los maar verwijder ze niet. Schuif de Snelheidssensor (60) dichterbij of verder van de Magneet (86) en draai de Schroeven opnieuw vast. Steek vervolgens de stekker in het stopcontact en beweeg de Katrol (52) voldoende naar voren en naar achteren, zodat de Magneet herhaaldelijk voorbij de Snelheidssensor komt. Herhaal deze procedures tot het bedieningspaneel juiste feedback weergeeft.

Wanneer de snelheidssensor juist is afgesteld, haalt u de stekker weer uit het stopcontact. Doe de bovenstaande stappen in omgekeerde volgorde en maak de linkerschijf, de linker pedaalarm, het linkerbeen van het bovendeel en de linker rollerarm weer vast. Steek dan de stroomadapter weer in het stopcontact.

DE AANDRIJFRIEM AFSTELLEN

De drijfriem moeten bijgesteld worden wanneer de pedalen slippen tijdens het stappen, ook wanneer de weerstand tot de hoogste stand is ingesteld.

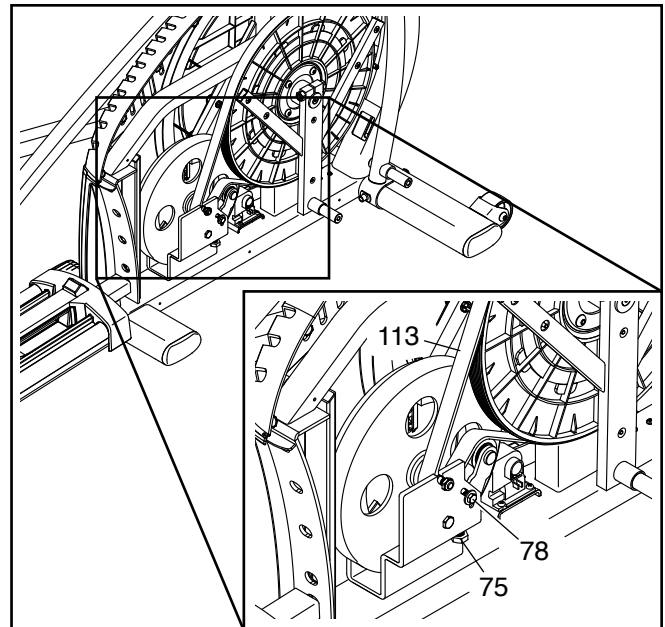
Haal de stekker uit het stopcontact. Zie de GEDETAILLEERDE TEKENING C op bladzijde 31. Verwijder de M8 x 14mm Schouder Schroef (89), de Kap van de Rollerarm (58), en de M8 Tussenring (103) van de Rechter Rollerarm (39).

Zie montage stap 10 op bladzijde 10. Verwijder Kappen A en B van het Bovendeel (31, 32) van de Rechterarm van het Bovendeel (25).

Zie montage stap 9 op bladzijde 10. Verwijder de Rechterarm van het bovendeel (25) van de Rechter Beenstang (26).

Zie GEDETAILLEERDE TEKENING C op bladzijde 31 en GEDETAILLEERDE TEKENING B op bladzijde 30. Verwijder de Rechter Rollerarm (39), de Rechter Pedaalarm (37) en het Rechterbeen van het Bovendeel (26) van de elliptische trainer.

Gebruik een platte schroevendraaier om de rechterschijf voorzichtig af te wrikken. Haal dan alle Schroeven (97, 98) uit de Rechter en Linker Schermen (35, 36); **maak een notitie van elke locatie van elk formaat schroef.** Verwijder dan voorzichtig het rechterscherm.



Zoek vervolgens de Draaischroef (78) en maak hem los. Draai vervolgens de Afstelschroef (75) vast totdat de Aandrijfriem (113) strak staat. Maak dan de Draaischroef weer vast.

Wanneer de aandrijfriem strak staat, voert u de bovenstaande stappen in omgekeerde volgorde uit en bevestigt u weer het rechterscherm, de rechterschijf, de rechter pedaalarm, het rechterbeen van het bovendeel en de rechter rollerarm. Steek dan de stroomadapter weer in het stopcontact.

RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

WAARSCHUWING:




voordat u begint met dit of een ander oefeningsprogramma, 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 oefeningsprogramma. 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 aerobic oefening.

165	155	145	140	130	125	115	
145	138	130	125	118	110	103	
125	120	115	110	105	95	90	
<hr/>							
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 aerobic-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.

Aerobic-oefening—Als het uw doel is om uw hart en vaatsysteem te versterken dan moet u een aerobic-oefening uitvoeren die zorgt voor activiteit die grote hoeveelheden zuurstof vereist gedurende langere periodes. Voor een aerobic-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 bloeddorstoming 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 oefeningsprogramma, 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

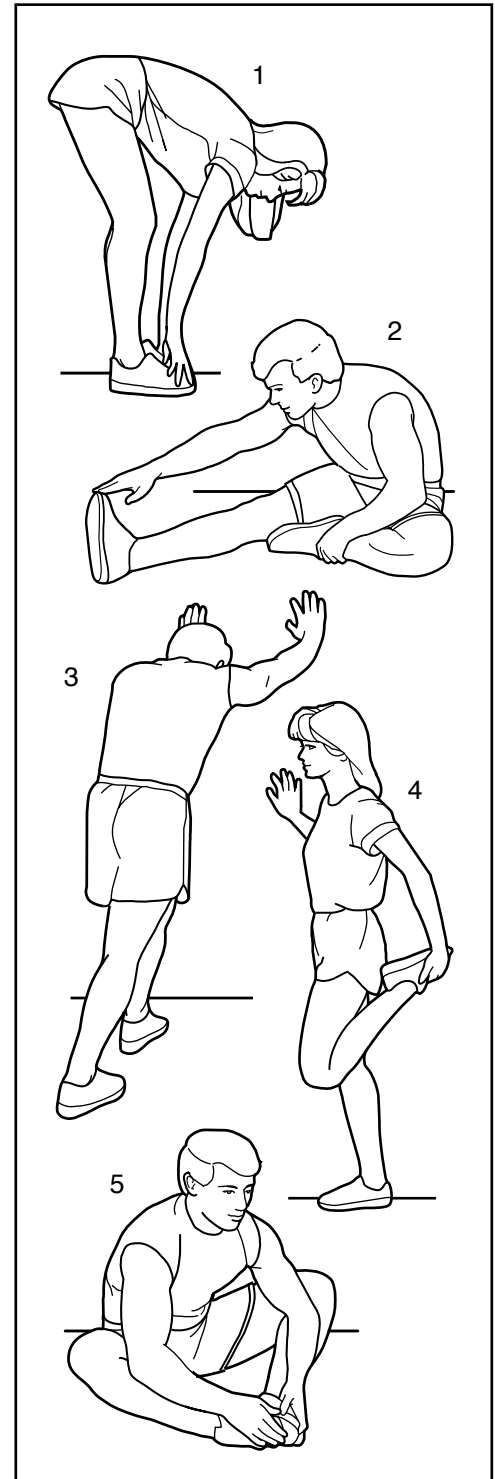
Reik naar voren met het ene been voor de ander en plaats uw handen tegen een muur. Houd uw achterbeen gestrekt en uw achtervoet plat op de vloer. Buig uw voorbeen, leun naar voren en beweeg uw heupen in de richting van de muur. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal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

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 heupspiieren.



LIJST MET ONDERDELEN

Modelnr. NTEVEL77914.0 R0514A

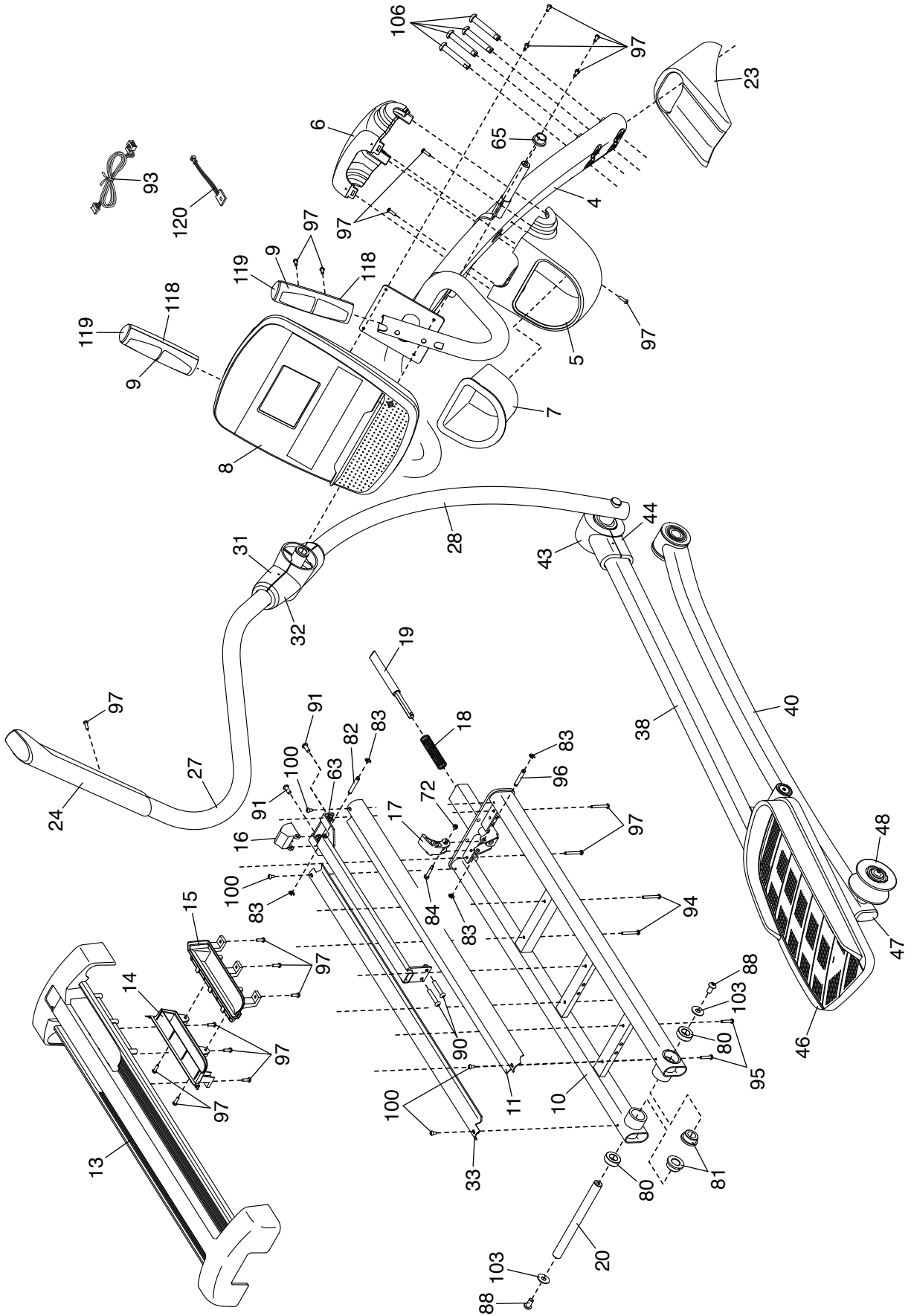
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Onderstel	49	2	Beenkap
2	1	Achterste Stabilisator	50	2	Arm van de Krukas
3	1	Voorste Stabilisator	51	1	Tussenstuk van de grote Crankarm
4	1	Staander	52	1	Katrol
5	1	Accessoireshouder	53	1	Krukas
6	1	Kap van de Houder	54	1	Tussenstuk van de Krukas
7	1	Inzetstuk van de Houder	55	4	Grote lager
8	1	Bedieningspaneel	56	2	Stelvoet
9	2	Polsgreep Voorkant	57	4	Huls van de Rollerarm
10	1	Hellingplatform	58	2	Kap van de Rollerarm
11	1	Rechterspoor	59	5	Voet
12	1	Kap van de Achterste Stabilisator	60	1	Snelheidsensor/Draad
13	1	Kap van het Platform	61	1	Weerstandsmotor
14	1	Inzetstuk van de Linkerhendel van het Hellingplatform	62	1	Klem
15	1	Inzetstuk van de Rechterhendel van het Hellingplatform	63	1	Hendel van het Hellingplatform
16	1	Toets	64	4	Bus van de Pedaalarm
17	1	Hendel	65	4	Bus van de arm van het Bovendeel
18	1	Veer	66	1	Ruststand
19	1	Pen	67	1	Eddymechanisme
20	1	As van het Hellingplatform	68	1	As van het Mechanisme
21	6	Kap van de Stabilisator	69	2	Sleutel
22	2	Wiel	70	2	Flenstussenring
23	1	Kap van de Staander	71	2	Crankschroef
24	2	Greep	72	1	M4 Borgmoer
25	1	Rechterarm van het Bovendeel	73	2	Sleutelschroef
26	1	Rechterbeen van het Bovendeel	74	2	Bout van de Crankarm
27	1	Linkerarm van het Bovendeel	75	1	Afstelschroef
28	1	Linkerbeen van het Bovendeel	76	1	Schouderschroef van de Ruststandrol
29	2	Schijf	77	1	M6 Tussenring
30	1	Kap van het Scherm	78	1	Zwenkschroef
31	2	Kap A van het Bovendeel	79	4	M8 x 12mm Schroef
32	2	Kap B van het Bovendeel	80	2	Kleine Lager
33	1	Linkerspoor	81	4	Platformbus
34	1	Tussenstuk van de Kleine Crankarm	82	1	Knop-as
35	1	Rechter Scherm	83	4	E-clip
36	1	Linker Scherm	84	1	M8 x 20mm Bout
37	1	Rechter Pedaalarm	85	12	Frictiebevestiging/Schroef
38	1	Linker Pedaalarm	86	2	Magneet
39	1	Rechter Rollerarm	87	2	Tussenstuk van het Mechanisme
40	1	Linker Rollerarm	88	4	M8 x 16mm Schroef
41	1	Kap A van de Rechter Pedaalarm	89	2	M8 x 14mm Hechtschroef
42	1	Kap B van de Rechter Pedaalarm	90	2	M6 x 35mm Schroef
43	1	Kap A van de Linker Pedaalarm	91	2	M6 x 14mm Schroef
44	1	Kap B van de Linker Pedaalarm	92	8	M6 x 12mm Schroef
45	1	Rechter Pedaal	93	1	Verlengdraad
46	1	Linker Pedaal	94	2	M4 x 38mm Schroef
47	4	Armkap	95	8	M4 x 25mm Schroef
48	2	Roller	96	1	Hendel-as
			97	53	M4 x 16mm Schroef

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
98	6	M4 x 12mm Schroef	112	1	Stroomdraad/Ontvanger
99	1	Aardschroef	113	1	Aandrijfriem
100	4	M4 x 10mm Schroef	114	1	Stroomadapter
101	2	Borgmoer van de Crankarm	115	1	Onderste Draad
102	2	M10 Borgmoer	116	1	Bovenste Draad
103	8	M8 Tussenring	117	1	Draad voor de Hartslag
104	4	M10 x 115mm Schroef	118	2	Polsgreep Achterkant
105	2	M10 x 58mm Bout	119	2	Kapje van de Polsgreep
106	4	M10 x 60mm Schroef	120	1	Ontvanger
107	4	M10 x 20mm Schroef	121	2	Plastic Bus
108	4	M8 x 38mm Bout	*	–	Gereedschap voor het Monteren
109	2	M8 x 18mm Schroef	*	–	Algemeen smeerpakket
110	6	M8 Borgmoer	*	–	PTFE-smeerpakket
111	4	M10 Tussenring	*	–	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.

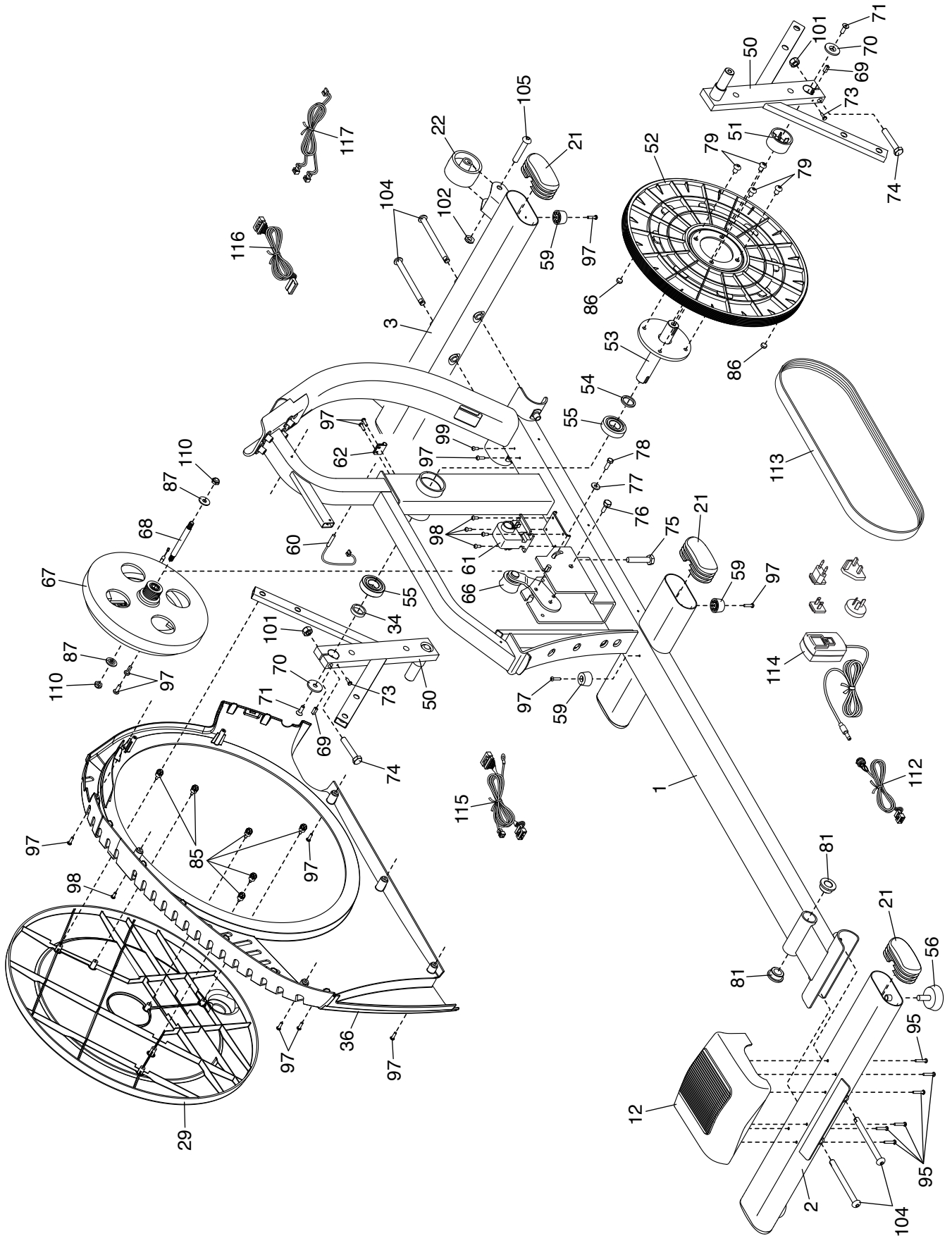
GEDETAILEERDE TEKENING A

Modelnr. NTEVEL77914.0 R0514A



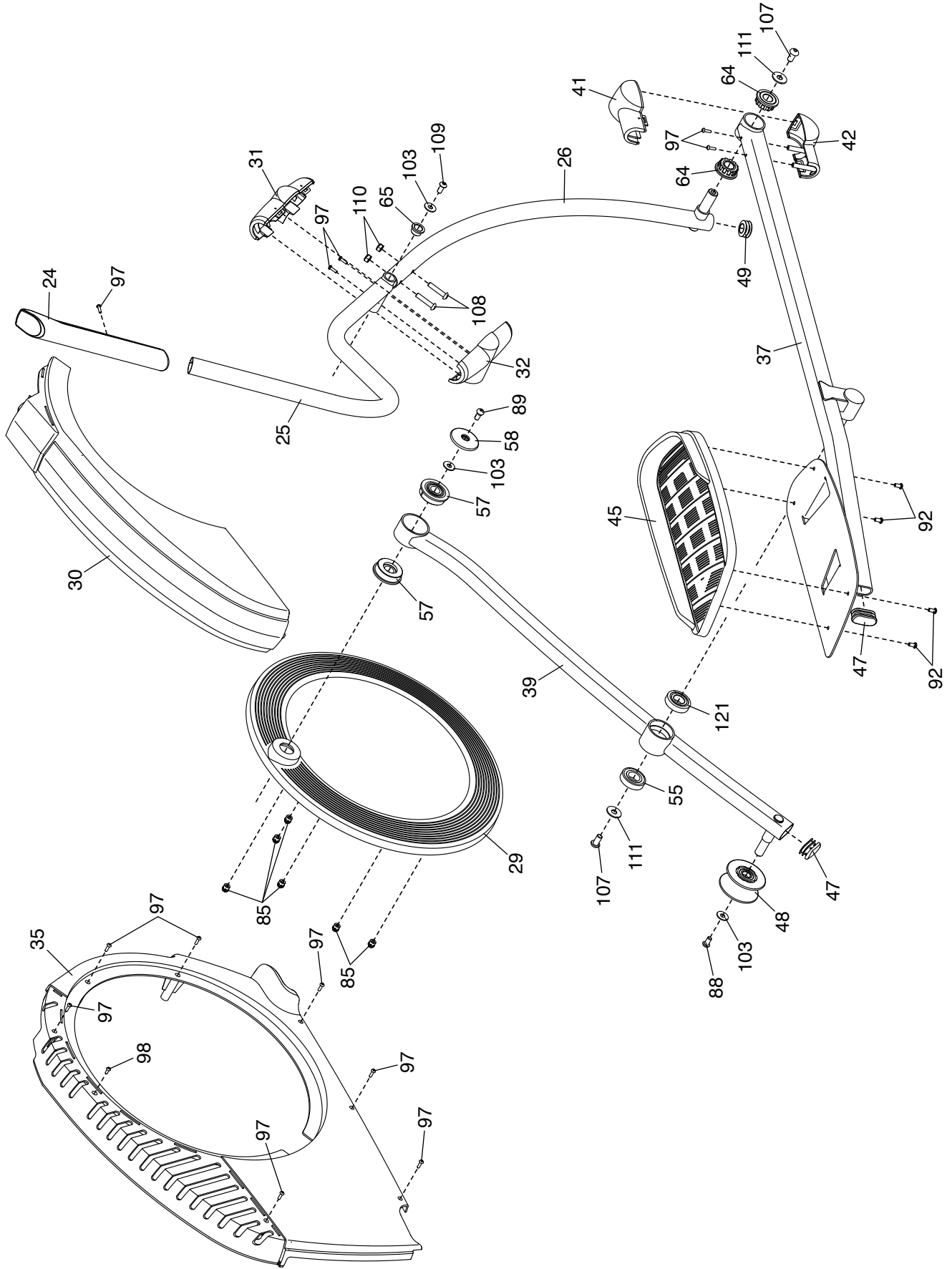
GEDETAILLEERDE TEKENING B

Modelnr. NTEVEL77914.0 R0514A



GEDETAILEERDE TEKENING C

Modelnr. NTEVEL77914.0 R0514A



HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN

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

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

RECYCLING INFORMATIE

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

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

