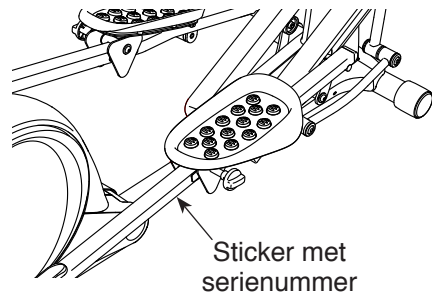


NordicTrack® E11.5

Modelnr. NTEVEL90912.1

Serienr. _____

Schrijf het serienummer hierboven voor verdere raadpleging.



VRAGEN?

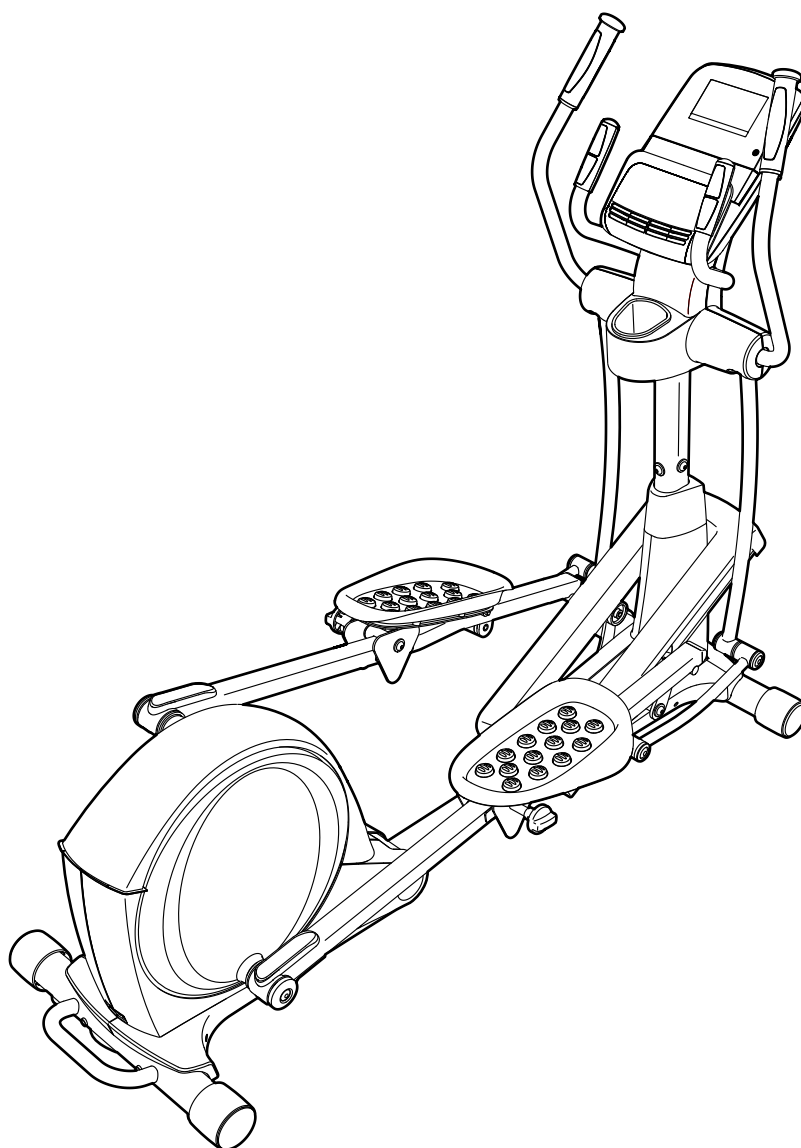
Als u nog vragen hebt of er zijn onderdelen die ontbreken of beschadigd zijn, neem dan contact op met de winkel waar u dit product hebt gekocht.

Bezoek onze website:
www.iconsupport.eu

⚠ OPGELET

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

GEBRUIKERSHANDLEIDING

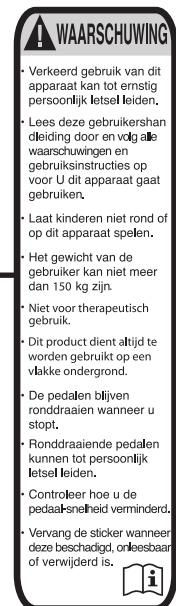
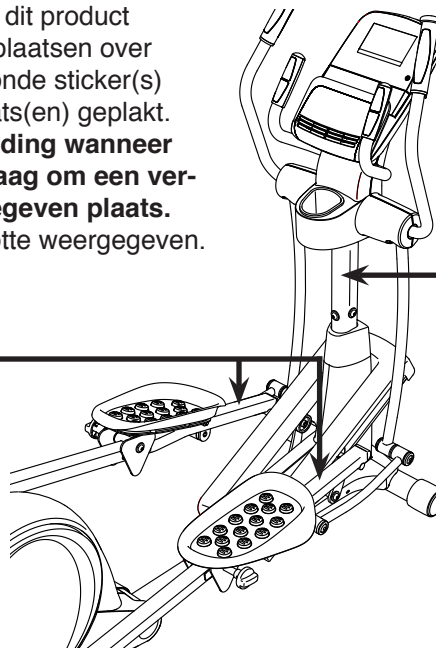


INHOUD

DE STICKERS MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	4
ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA	5
MONTAGE	6
HOE DE ELLIPTISCHE TRAINER TE GEBRUIKEN	15
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN	27
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN	29
LIJST MET ONDERDELEN	31
GEDETAILLEERDE TEKENING	33
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN	Laatste pagina
RECYCLING INFORMATIE	Laatste pagina

DE STICKERS MET WAARSCHUWING

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



BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: lees, om het risico tot ernstig letsel te verminderen, alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op uw 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 al reeds bestaande gezondheidsproblemen.
3. Gebruik de elliptische trainer alleen zoals in deze handleiding beschreven.
4. De elliptische trainer is alleen voor gebruik in huis bedoeld. Gebruik de elliptische trainer niet commercieel of 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. Zorg ervoor dat er minstens 90 cm ruimte voor en achter en 60 cm ruimte aan de 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 meteen.
8. Houd kinderen jonger dan 12 jaar en huisdieren bij de elliptische trainer vandaan.
9. Steek het stroomsnoer alleen in een geaard stopcontact. Geen enkel ander elektrisch apparaat mag, om het risico tot overbelasting te voorkomen, op dezelfde groep aangesloten zijn. Alleen apparaten die heel weinig elektriciteit gebruiken zoals een mobiele oplader kunnen op hetzelfde stopcontact van dezelfde groep aangesloten worden.
10. Pas het stroomsnoer niet aan en gebruik geen adapter om het stroomsnoer op een verkeerd stopcontact aan te sluiten. Houd het stroomsnoer bij hete oppervlaktes vandaan. Gebruik geen verlengsnoer.
11. Gebruik de elliptische trainer niet wanneer het stroomsnoer beschadigd is, of wanneer de elliptische trainer niet goed werkt.
12. Trek altijd het stroomsnoer uit het stopcontact en plaats de stroomschakelaar in de off (uit) stand wanneer de elliptische trainer niet gebruikt wordt.
13. **GEVAARLIJK:** Trek altijd het stroomsnoer uit het stopcontact wanneer de elliptische trainer niet gebruikt wordt en voor het schoonmaken ervan.
14. Onderhoud, anders dan de procedures in deze handleiding moeten uitsluitend door een erkende onderhoudsmonteur uitgevoerd worden.
15. De elliptische trainer zou niet door personen die meer dan 150 kilo wegen gebruikt moeten worden.
16. Draag geschikte kleding wanneer u de elliptische trainer gebruikt; draag geen losse kleding die in de elliptische trainer verstrikt kan raken. Draag altijd gymschoenen om uw voeten tijdens het oefenen te beschermen.
17. Houd de handgrepen of de armenhendels vast bij het opstappen, het afstappen of het gebruiken van de elliptische trainer.
18. De hartslagmonitor is geen medisch instrument. Verschillende factoren, waaronder de bewegingen van de gebruiker, kunnen de nauwkeurigheid van de metingen beïnvloeden. De hartslagmonitor dient slechts om de hartslag globaal te meten, als hulpmiddel bij uw oefeningen.
19. Met de elliptische trainer kan men niet free-wheelen; de pedalen blijven ronddraaien totdat het vlieg wiel stopt. Neem uw trapsnelheid op een gecontroleerde manier af.
20. Houd tijdens het gebruik van de elliptische trainer uw rug recht. Krom uw rug niet.
21. Te veel oefenen kan tot ernstig letsel of tot de dood leiden. Als u tijdens het oefenen pijn voelt of duizelig wordt, dient u onmiddellijk te stoppen en af te koelen.

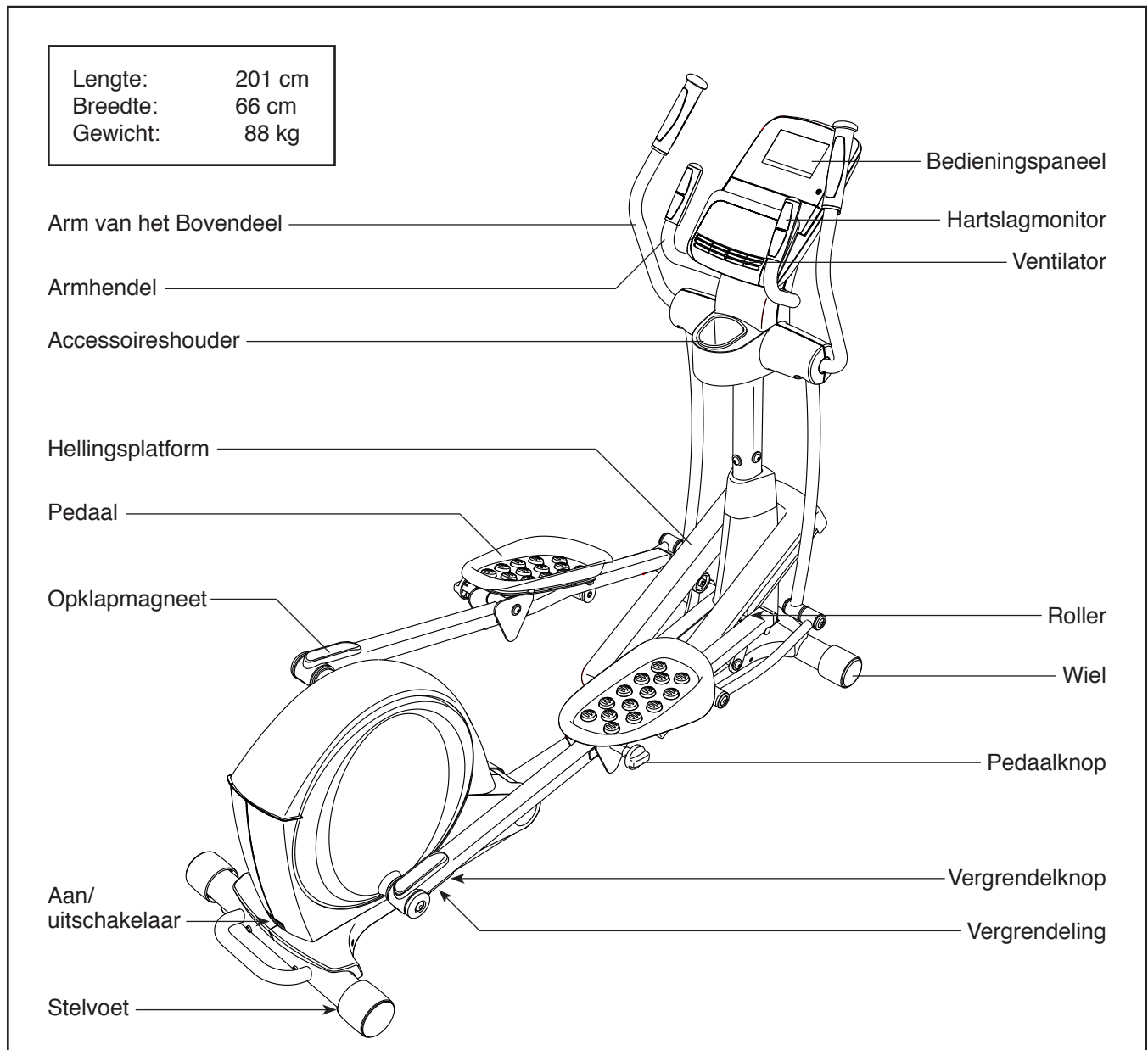
VOORDAT U BEGINT

Dank u dat u heeft gekozen voor de revolutionaire NORDICTRACK® E 11.5 elliptische trainer. De E 11.5 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

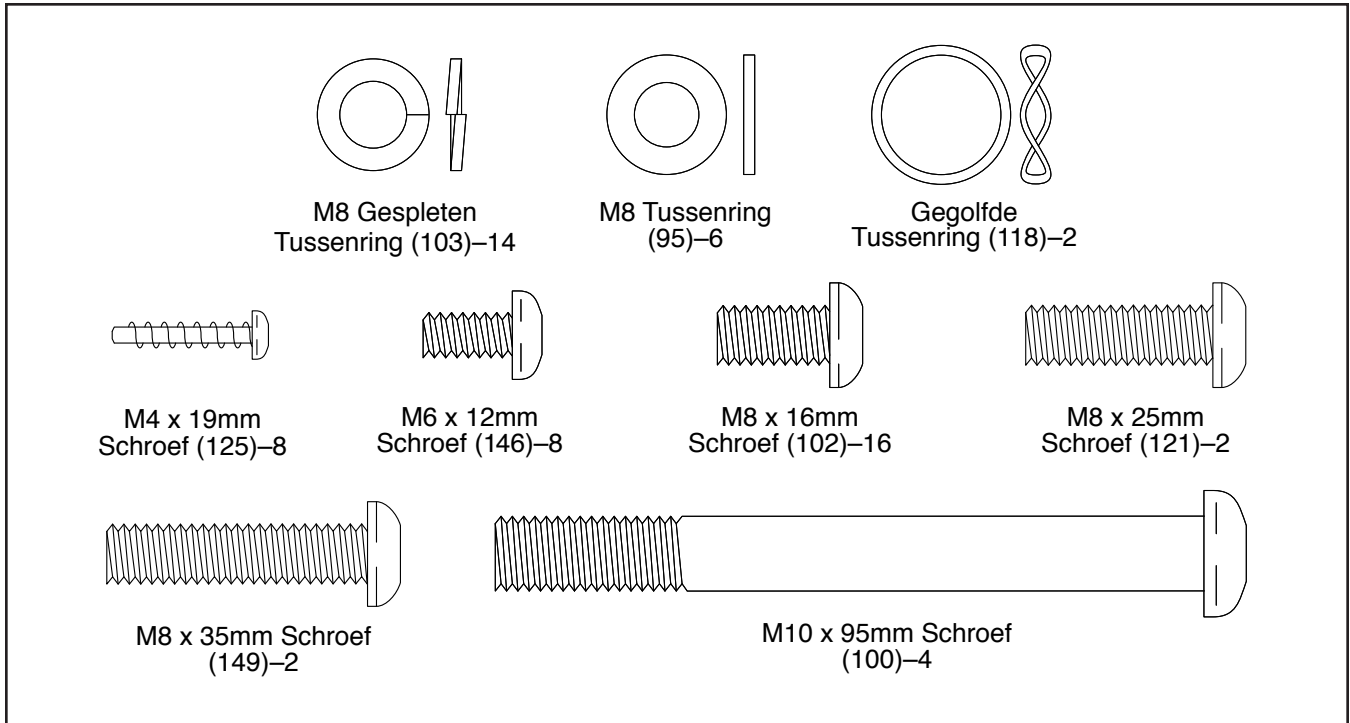
vragen hebt. Noteer het productnummer en het serienummer voordat u met ons contact opneemt. De plaats waar u de stickers met het productnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de omslag van de handleiding aangegeven.

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



ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA

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



MONTAGE

- Montage moet door twee personen worden uitgevoerd.
- Plaats alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal niet weg tot u volledig klaar bent met de montage.
- De linkeronderdelen staan aangegeven met “L” of “Left” en de rechteronderdelen staan aangegeven met “R” of “Right”.
- Voor het vaststellen van de kleine onderdelen, kijkt u op pagina 5.

- Naast het inbegrepen gereedschap heeft u de volgende gereedschapsstukken nodig:

één Philips schroevendraaier 

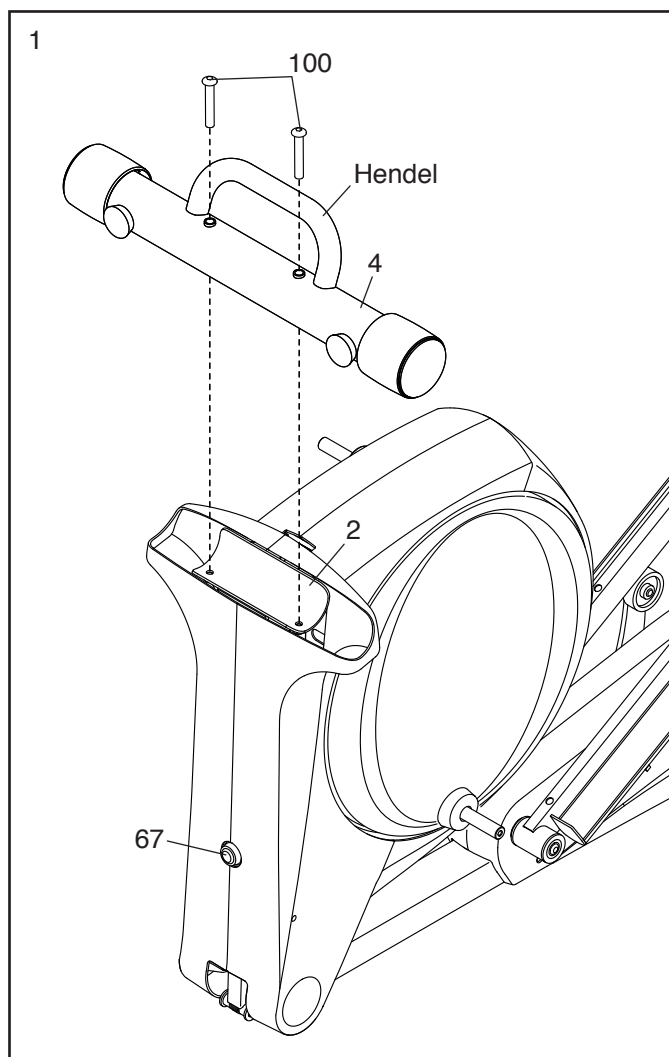
een rubber hamer 

Montage is makkelijker met uw eigen set sleutels. Om schade aan de onderdelen te vermijden, dient u geen gebruik te maken van elektrisch gereedschap.

1. Richt de Achterste Stabilisator (4) zoals is afgebeeld.

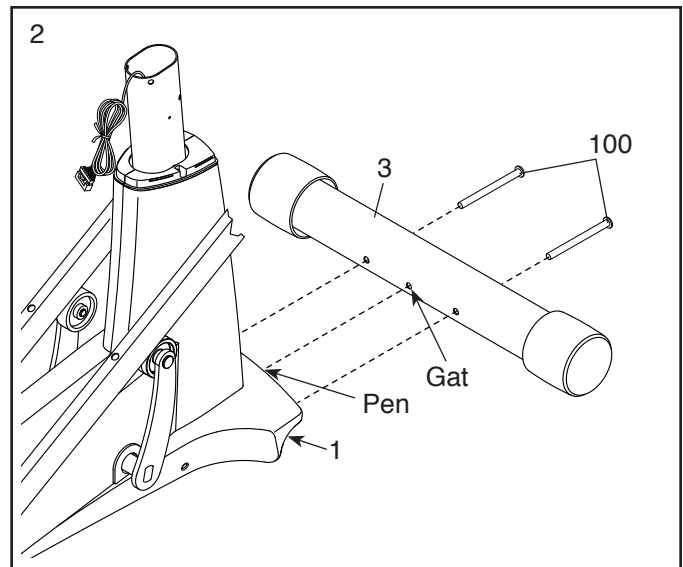
Bevestig de Achterste Stabilisator (4) aan het Vouwonderstel (2) met twee M10 x 95mm Schroeven (100).

Houd dan het handvat aan de Achterste Stabilisator (4) vast, druk op de Vergrendelingsknop (67) en vouw de laat de Achterste Stabilisator en het Vouwonderstel (2) op de vloer zakken.



2. Richt de Voorste Stabilisator (3) zodat het aangegeven gat gericht is naar het Hoofdonderstel (1).

Maak, terwijl een tweede persoon de voorkant van het Hoofdonderstel (1) wat optilt, de Voorste Stabilisator (3) vast met twee M10 x 95mm Schroeven (100).



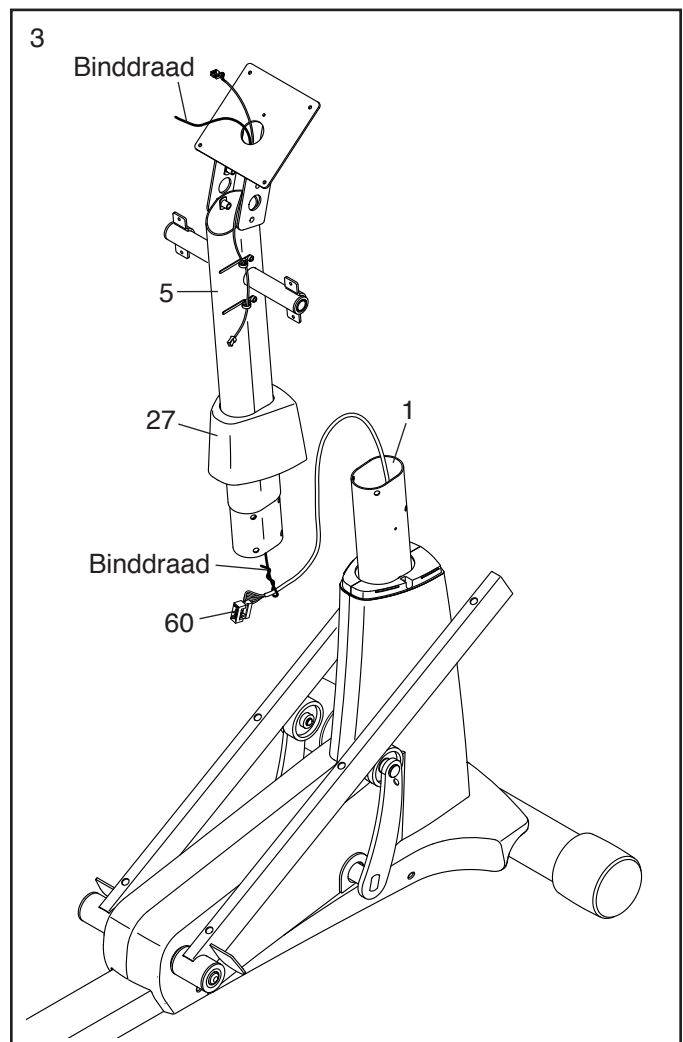
3. Richt de Staander (5) en de Bovenste Kap (27) zoals getoond.

Schuif de Bovenste Kap (27) omhoog op de Staander (5).

Laat dan een tweede persoon de Staander (5) en de Bovenste Kap (27) bij het Hoofdonderstel (1) houden.

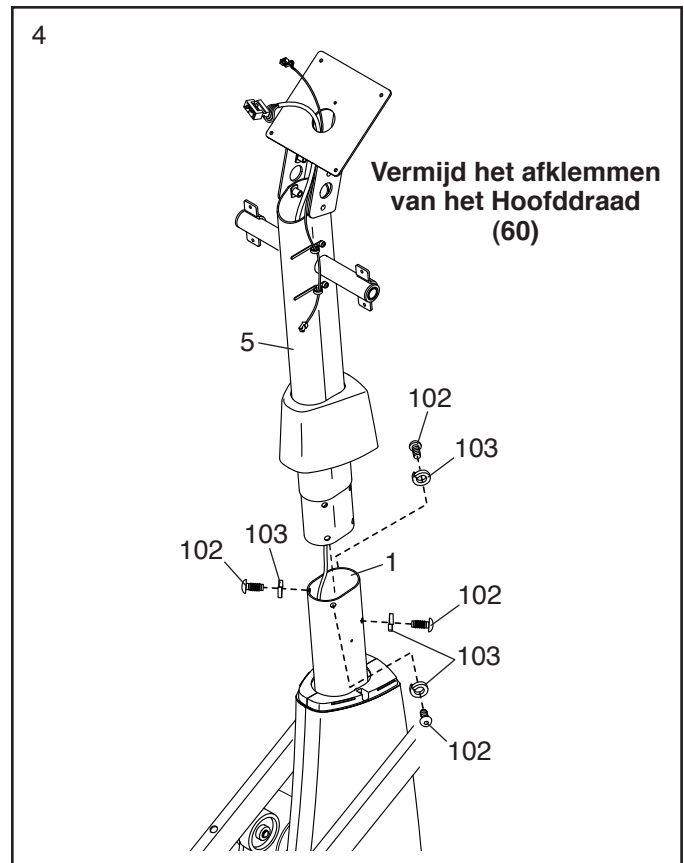
Zoek naar de binddraad in de Staander (5). Bevestig de onderkant van de binddraad aan de Hoofddraad (60). Trek vervolgens aan de bovenkant van het binddraad tot de Hoofddraad helemaal door de Staander loopt.

Tip: om te voorkomen dat de Hoofddraad (60) in de Staander (5) valt, zet u de Hoofddraad vast met het binddraad.



4. **Tip: vermijd het afklemmen van het draad van de Hoofddraad (60).** Plaats de Staande (5) in het Hoofdonderstel (1).

Bevestig de Staander (5) met vier M8 x 16mm Schroeven (102) en vier M8 Gespleten tussenringen (103); **draai de Schroeven nog niet vast. U draait de Schroeven aan het einde van stap 11 vast.**



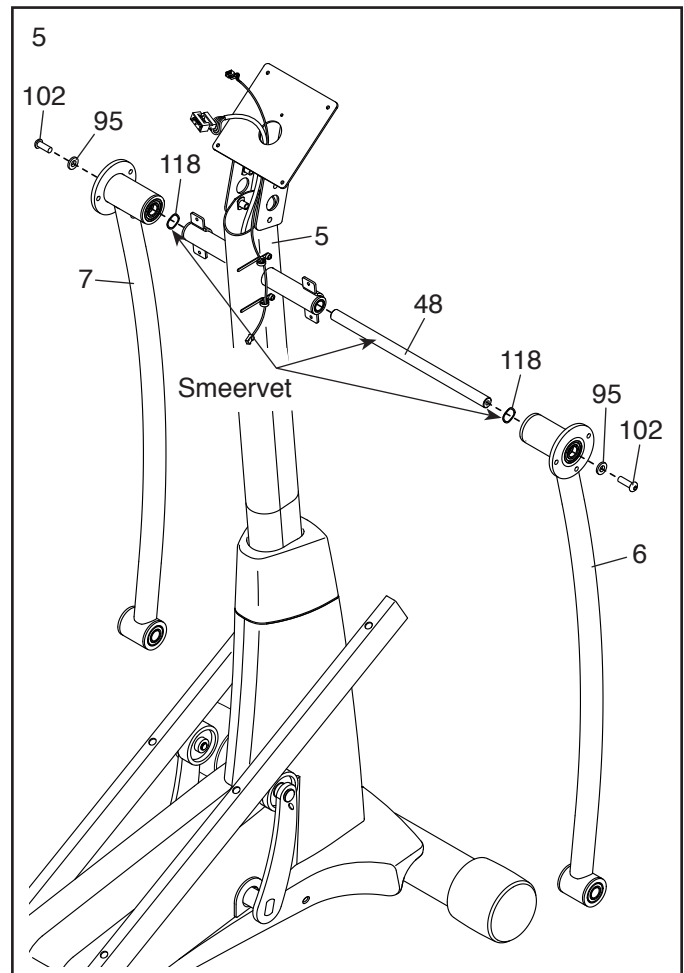
5. Gebruik een klein stukje van een plastic tas om uw vingers schoon te houden en breng een laag van het meegeleverde vet aan op de As van de Staander (48) en op twee Gegolfde Tussenringen (118).

Steek de As van de Staander (48) door de Verticale Stang (5) en centreer. Schuif vervolgens een Gegolfde Tussenring (118) op elke kant van de As van de Staander.

Vind de Rechter en Linker Been van het Bovendeel (6, 7) en richt deze zoals afgebeeld.

Schuif het Linker en het Rechter Been van het Bovendeel (6, 7) op de As van de Staander (48).

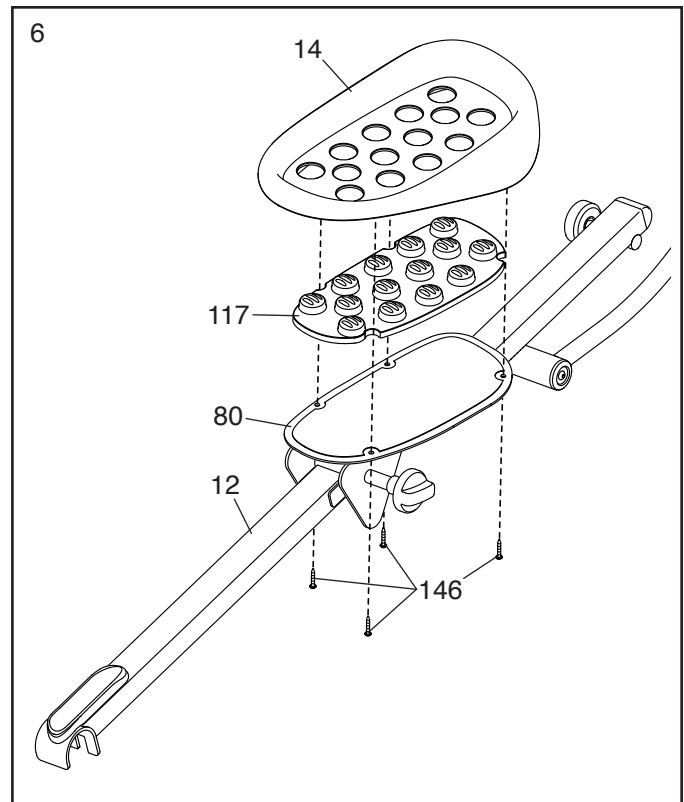
Bevestig dan tegelijkertijd een M8 x 16mm Schroef (102) en een M8 Tussenring (95) op elk uiteinde van As van de Staander (48) **tegelijkertijd.**



6. Vind het Rechter Pedaal (14), het Inzetstuk van het Rechter Pedaal (117) en de Rechter Pedaalarm (12) en richt deze zoals afgebeeld.

Maak de Rechter Pedaal (14) aan het Inzetstuk van het Rechter Pedaal (117) en de Rechter Pedaalplaat (80) vast met vier M6 x 12mm Schroeven (146). **Tip: het kan handig zijn om de Rechter Pedaalplaat op te tillen.**

Bevestig het Linker Pedaal (niet afgebeeld) en het inzetstuk van de Linker Pedaal (niet afgebeeld) op dezelfde manier op de Linker Pedaalplaat (niet afgebeeld).

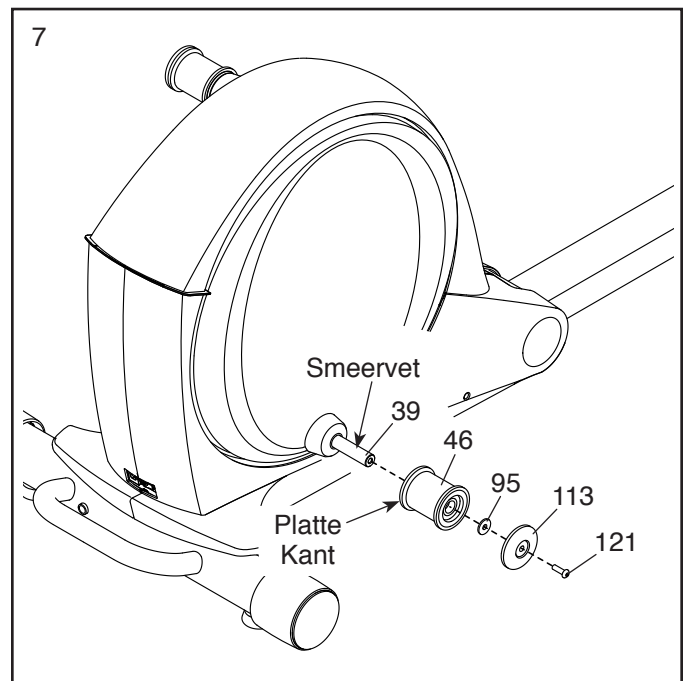


7. Breng smeer aan op de as van de rechter Crankarm (39).

Richt een Huls van de Pedaalarm (46) zodanig dat de platte kant gericht is naar de elliptische trainer. Schuif de Huls van de Pedaalarm op de as op de Rechter Crankarm (39).

Bevestig de Huls van de Pedaalarm (46) met een M8 x 25mm Schroef (121), een Grote Askap (113) en een M8 Tussenring (95). **Tip: vermijd het beschadigen van de Grote Askap bij het vastdraaien van de Schroef.**

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



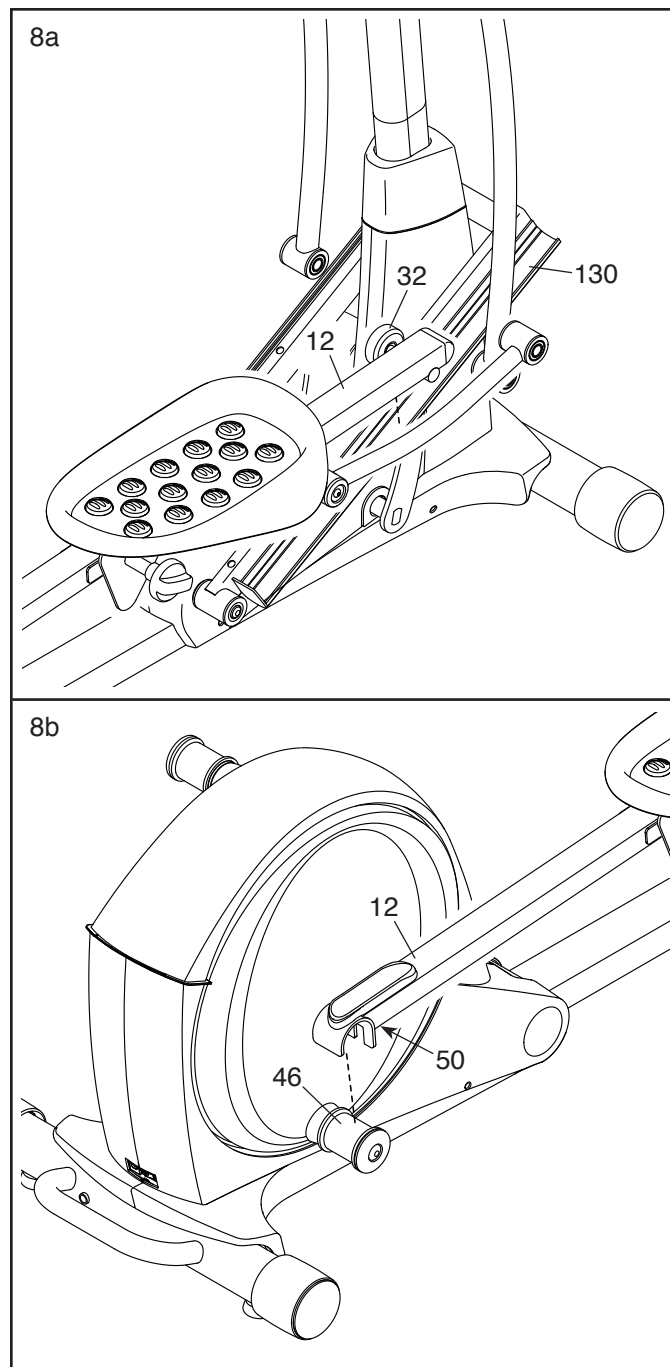
8. **Zie tekening 8a.** Zoek de Rol van de Pedaalarm (32) op de Rechter Pedaalarm (12).

Stel de Pedaalarmrol (32) in op de rechterkant van het Platform (130).

Zie tekening 8b. Trek omhoog aan de Vergrendeling (50) op de Rechter Pedaalarm (12).

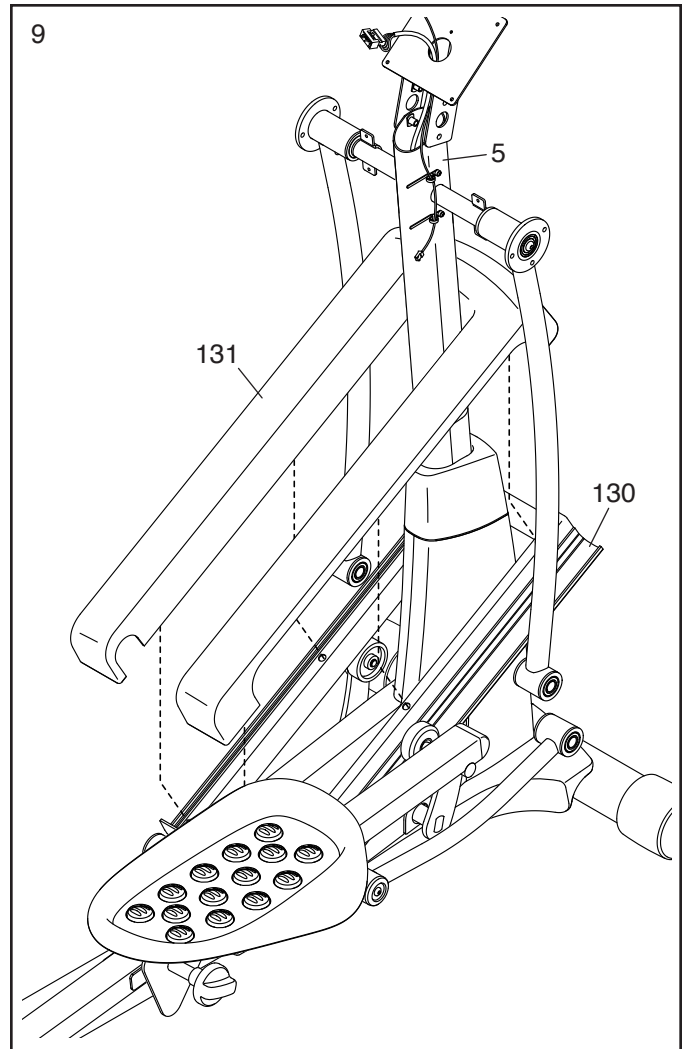
Druk op de Rechter Pedaalarm (12) op de Rechter Huls van de Pedaalarm (46). **Zorg dat de Rechter Pedaal arm op zijn plaats wordt vergrendeld.**

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



9. Richt de Platformkap (131) rond de Staander (5) zoals is afgebeeld.

Druk op de Verhogingen (niet afgebeeld) aan de onderkant van de Platformkap (131) in het Platform (130).



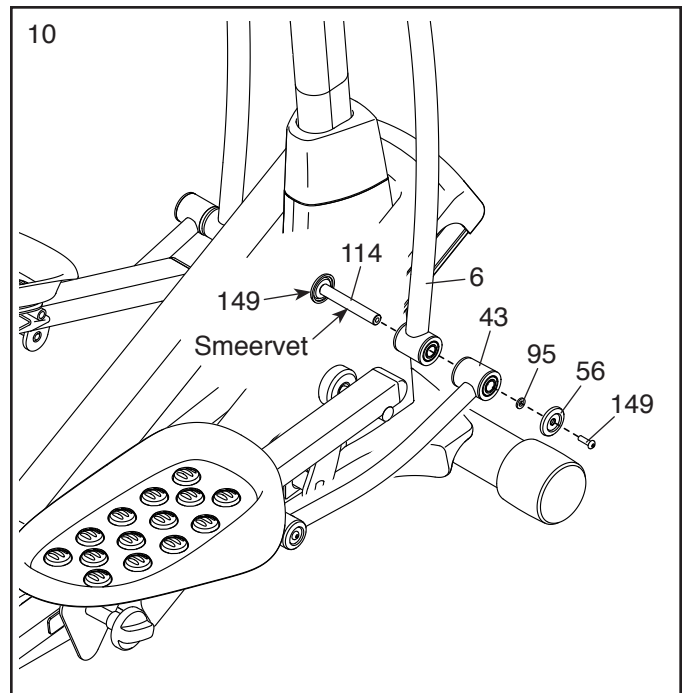
10. Breng wat vet aan op de As van de Verbindingsarm (114).

Plaats de As van de Verbindingsarm (114) in het Rechterbeen van het Bovendeel (6) en de Rechter Verbindingsarm (43) van de afgebeelde kant.

Plaats een inbussleutel in de M8 x 35mm Schroef (149) in de As van de Verbindingsarm (114).

Gebruik een tweede inbussleutel en maak een andere M8 x 35mm Schroef (149) vast, een kleine Askap (56) en een M8 Tussenring (95) in het andere uiteinde van de As van de Verbindingsarm (114). **Tip: Vermijd het beschadigen van de kleine Askap bij het vastdraaien van de Schroef.**

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



11. Zoek de Rechter Arm van het Bovendeel (8) en richt deze zoals is afgebeeld.

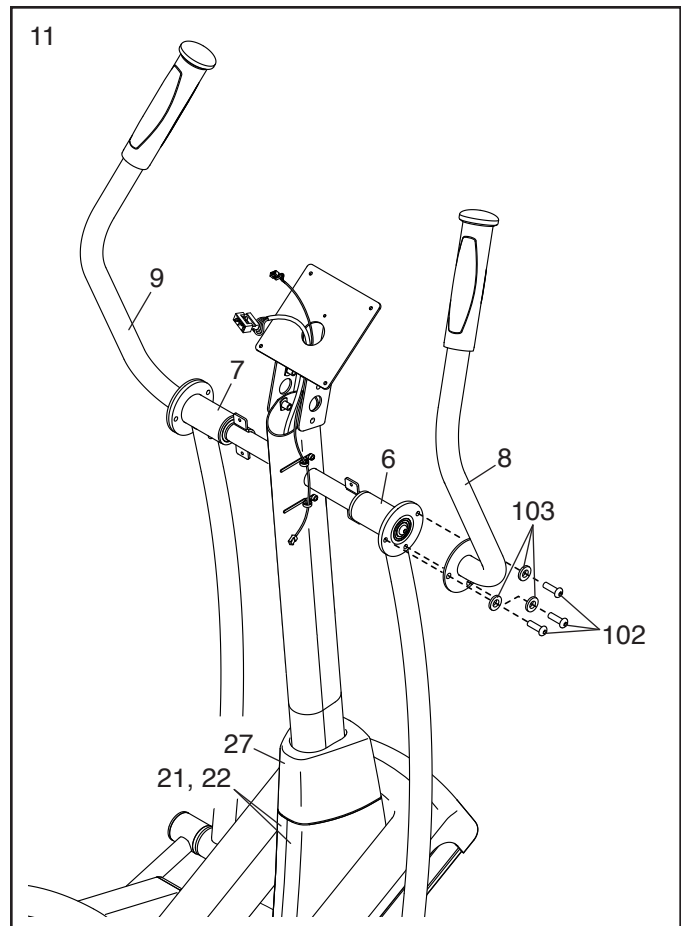
Laat een tweede persoon de Rechterarm van het Bovendeel (8) bij het Been van het Bovendeel (6) houden.

Bevestig de Rechterarm van het Bovendeel (8) aan het Rechterbeen van het Bovendeel (6) met drie M8 x 16mm Schroeven (102) en drie M8 Gespleten Tussenringen (103).

Schuif de Linkerarm van het Bovendeel (9) op dezelfde manier op het Linkerbeen van het Bovendeel (7).

Zie stap 4 op pagina 8. Draai de M8 x 16mm Schroeven (102) vast.

Schuif de Bovenste Kap (27) omlaag en druk deze in de Rechter en Linker Onderstelkappen van het onderstel (21, 22).



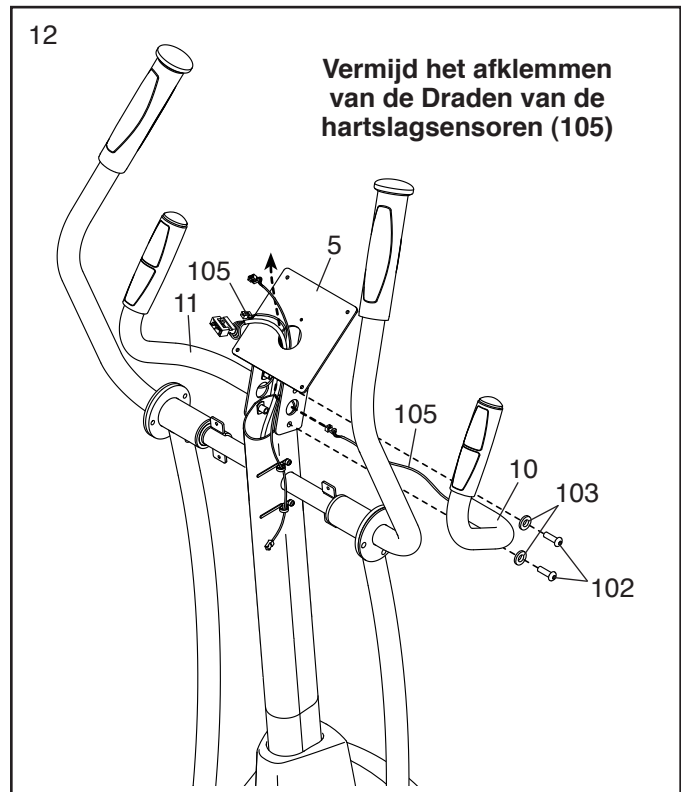
12. Zoek het Rechter Handleuning (10) en richt deze zoals is afgebeeld.

Laat een tweede persoon de Rechter Handleuning (10) naast de Staander (5) vasthouden.

Trek het Draad van de Hartslagsensor (105) van de Rechter Handleuning (10) in de rechterkant van de Staander (5) en trek het omhoog en uit de bovenkant van de Staander.

Tip: Vermijd het afklemmen van het Draad van de Hartslagsensor (105). Bevestig de Rechter Handleuning (10) aan de Staander (5) met twee M8 x 16mm Schroeven (102) en twee M8 Gespleten Tussenringen (103).

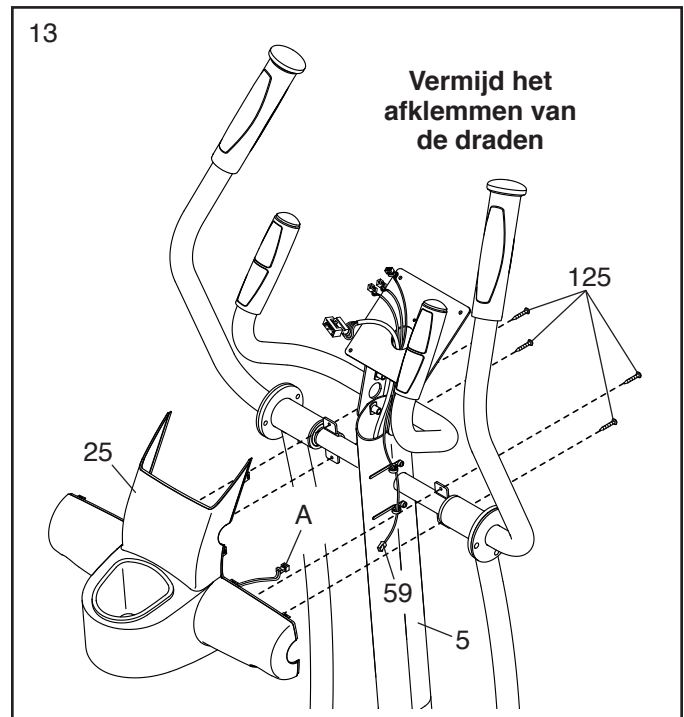
Bevestig de Linker Handleuning (11) op de zelfde wijze.



13. Houd de Kap van de Achterste Staander (25) naast de Staander (5) zoals afgebeeld.

Sluit de draad van de ontvanger (A) aan op de Kap van de Achterste Staander (25) op het Verlengsnoer van de Ontvanger (59).

Tip: Vermijd het afklemmen van de draden. Bevestig de Kap van de Achterste Staander (25) aan de Staander (5) met vier M4 x 19mm Schroeven (125).

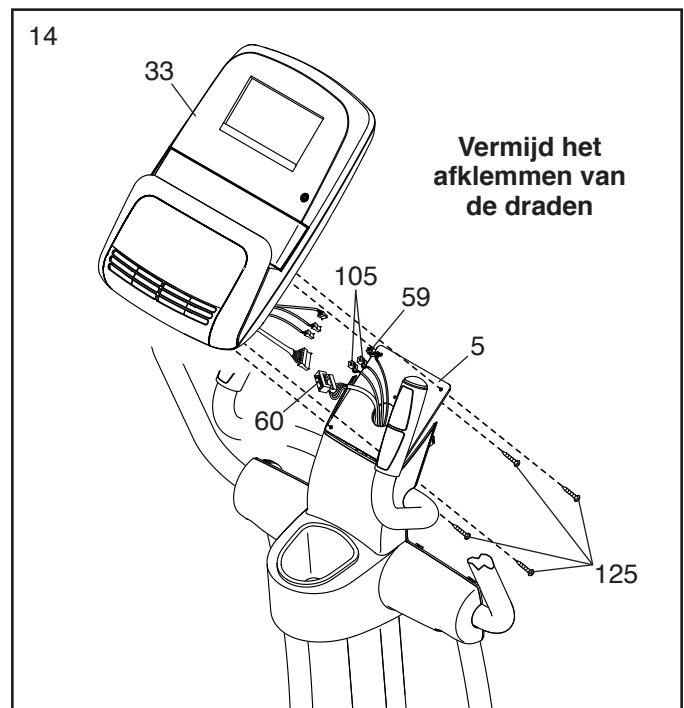


14. Maak de binddraad los van de Hoofddraad (60) en gooi weg.

Terwijl een tweede persoon het Bedieningspaneel (33) bij de Staander (5) vasthoudt, sluit u de draden van het bedieningspaneel aan op de Hoofddraad (60), het Verlengsnoer van de Ontvanger (59) en op de Draden van de Hartslagsensoren (105).

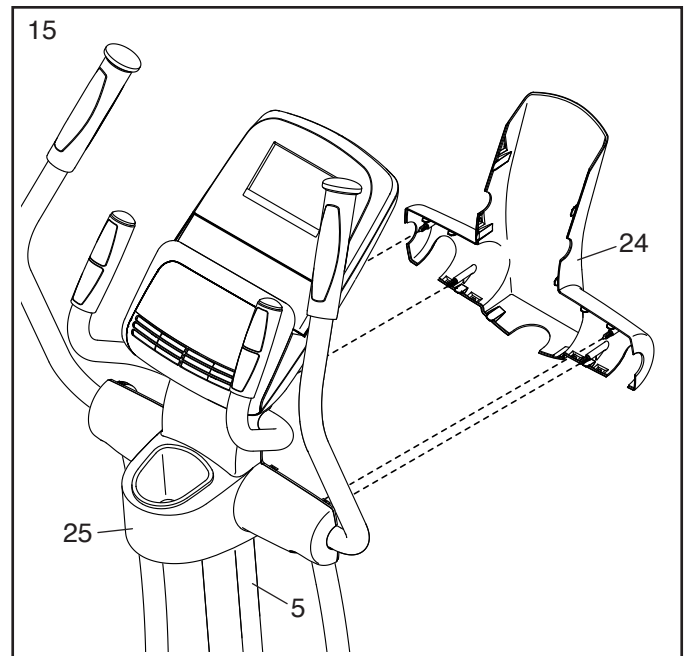
Steek het overschot van de draad in de Staander (5) of omhoog in het Bedieningspaneel (33).

Tip: Vermijd het afklemmen van de draden. Bevestig het Bedieningspaneel (33) op de Staander (5) met vier M4 x 19mm Schroeven (125).



15. Richt de Voorste Kap van de Staander (24) zoals is afgebeeld.

Bevestig de Voorste Kap van de Staander (24) rond de Staander (5) door de lipjes aan de Voorste Kap van de Staander in de Kap van de Achterste Staander (25) te drukken.



16. **Zorg dat alle delen goed vastzitten voordat u de elliptische trainer gebruikt.** Aandacht: er kunnen extra onderdelen zijn meegeleverd. Leg een matje onder de elliptische trainer om de vloer te beschermen.

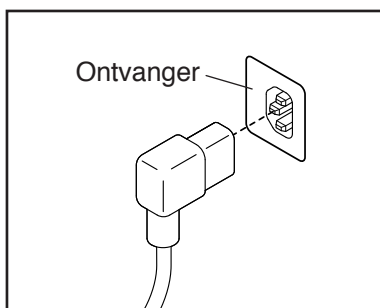
HOE DE ELLIPTISCHE TRAINER TE GEBRUIKEN

HET STROOMSNOER INSTEKEN

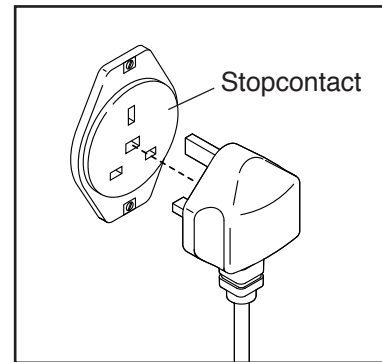
De stekker moet geaard zijn. Mocht het niet goed functioneren dan geeft de aarding de laagste weerstandspad voor de elektriciteit om zodoende het risico op een elektrische schok te verminderen. Een snoer en geaarde stekker zijn bijgeleverd. **BELANGRIJK:** als het stroomsnoer beschadigd is moet u het vervangen met een door de fabrikant aanbevolen stroomsnoer.

⚠ GEVAAR: een verkeerd stopcontact (zonder aarde) kan tot een elektrische schok leiden. Laat een elektricien de aarding nakijken als u niet zeker van bent dat het stopcontact goed geaard is. Kneei niet aan de stekker van het apparaat. Verander de stekker die bij het product geleverd is niet—laat een elektricien een nieuwe stekker monteren als de stekker niet in het stopcontact past.

1. Steek het aangegeven uiteinde van het stroomsnoer in het contactpunt op de achterkant van de elliptische trainer.

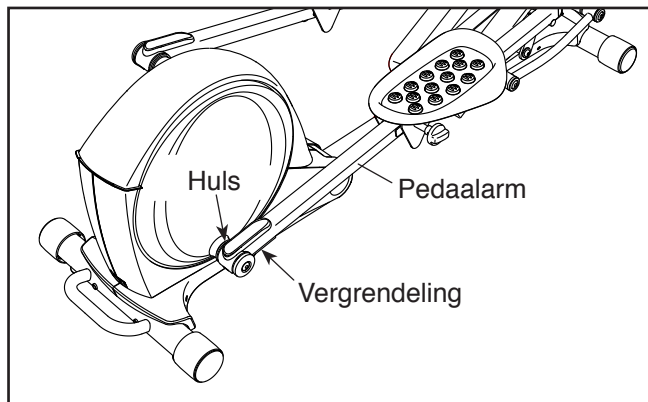


2. Steek dan het stroomsnoer in het juiste stopcontact dat goed is geïnstalleerd en geaard volgens de lokale codes en verordeningen. Aandacht: uw stroomsnoer en stopcontact kunnen er anders uitzien dan zoals afgebeeld in de tekening.

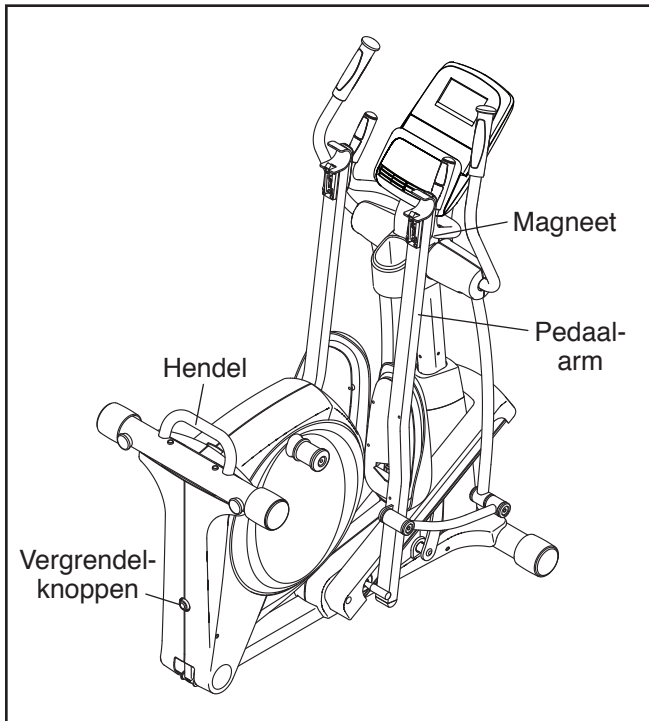


DE ELLIPTISCHE TRAINER OPEN- EN DICHTVOUWEN

Wanneer u de elliptische trainer niet gebruikt, kunt u het onderstel dichtvouwen. Trek eerst aan de vergrendelingshendeltjes onder elke pedaalarm en verwijder de pedaalbenen van de hulzen van de crankarmen.



Hef de pedaalarmen op totdat de magneten op de pedaalarmen de handleuningen raken; de magneten zullen de pedaalarmen op hun plaats houden. Houd dan de handgreep vast en til het onderstel op totdat het in de verticale positie vast klikt.

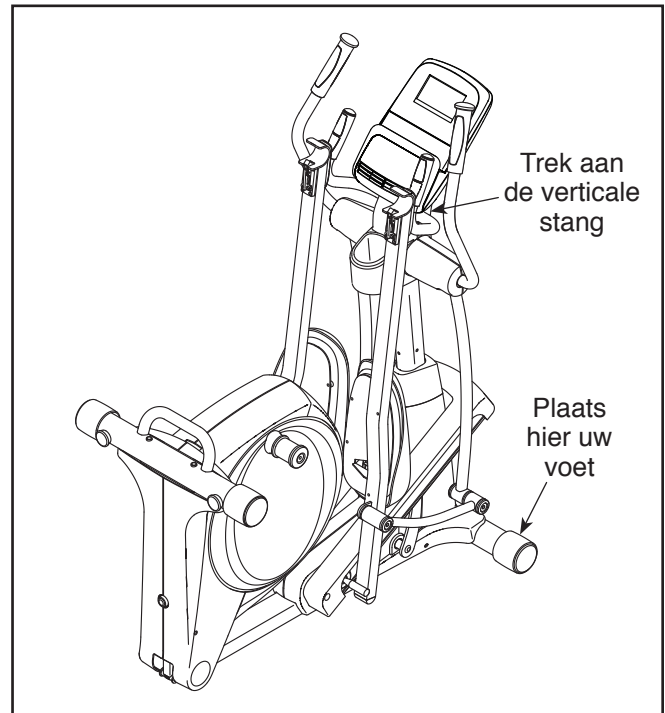


Om de elliptische trainer te gebruiken, moet u eerst het handvat vastnemen, dan op de vergrendelingsknop drukken en vervolgens het onderstel laten zakken.

Trek vervolgens de magneten op de pedaalarmen van de handvaten. **Trek aan de vergrendelingshendeltjes van de pedaalarmen**, en zet de pedaalarmen op de hulzen van de crankarmen. Laat de vergrendelingshendeltjes los en zorg ervoor dat de pedaalarmen goed vastzitten op de crankarmen.

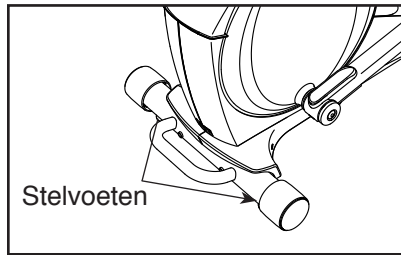
DE ELLIPTISCHE TRAINER VERPLAATSEN

Om de elliptische trainer te verplaatsen, vouwt u deze eerst in zoals op pagina 15 aangegeven. Ga vervolgens voor de elliptische trainer staan, neem de verticale stang vast en plaats een voet tegen een van de wielen. Trek aan de verticale stang tot de elliptische trainer op de voorste wielen rolt. Verplaats de elliptische trainer met de hulp van een tweede persoon voorzichtig tot de gewenste plaats en laat het dan tegen de vloer zakken.

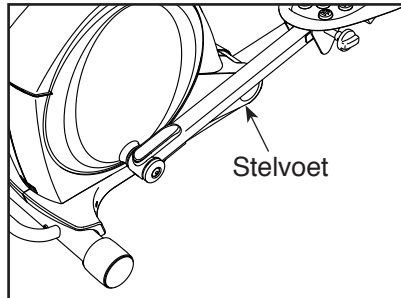


DE ELLIPTISCHE TRAINER WATERPAS STELLEN

Als de elliptische trainer enigszins schommelt tijdens het gebruik, draai dan aan één van de of beide stelvoeten onder de achterste stabilisator tot het toestel niet meer schommelt.

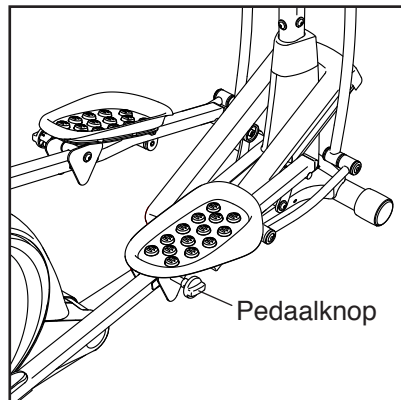


Als het onderstel van de elliptische trainer doorbuigt tijdens het gebruik, draait u aan de middelste stelvoet tot het toestel niet meer doorbuigt.



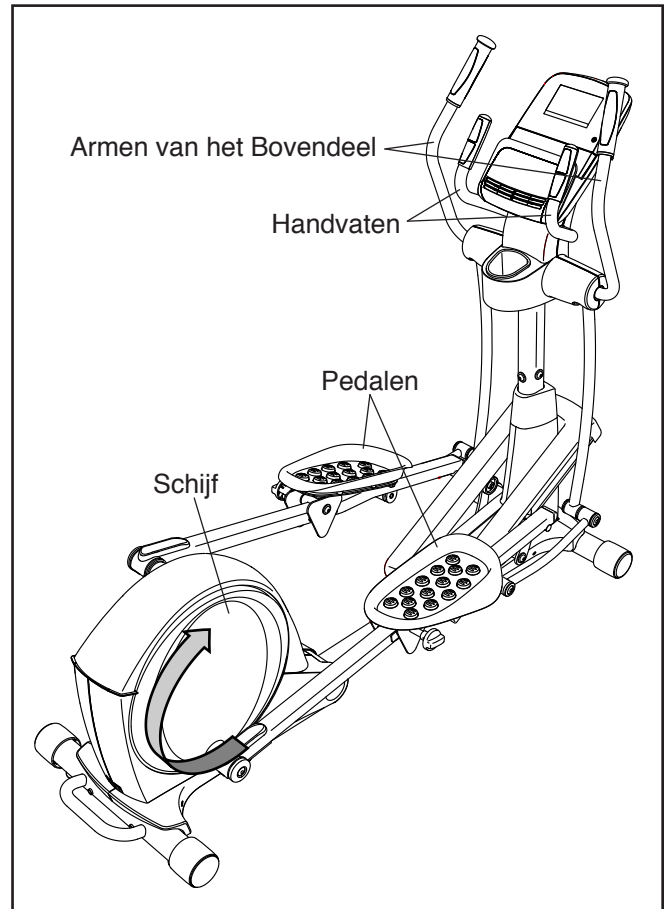
DE STAND VAN DE PEDALEN AFSTELLEN

Elk pedaal kan in verschillende standen worden afgesteld. Om elk pedaal af te stellen moet u eerst pedaal optillen en de pedaalknop onder het pedaal losdraaien. **Zorg dat u de beide pedalen afstelt op dezelfde stand.**



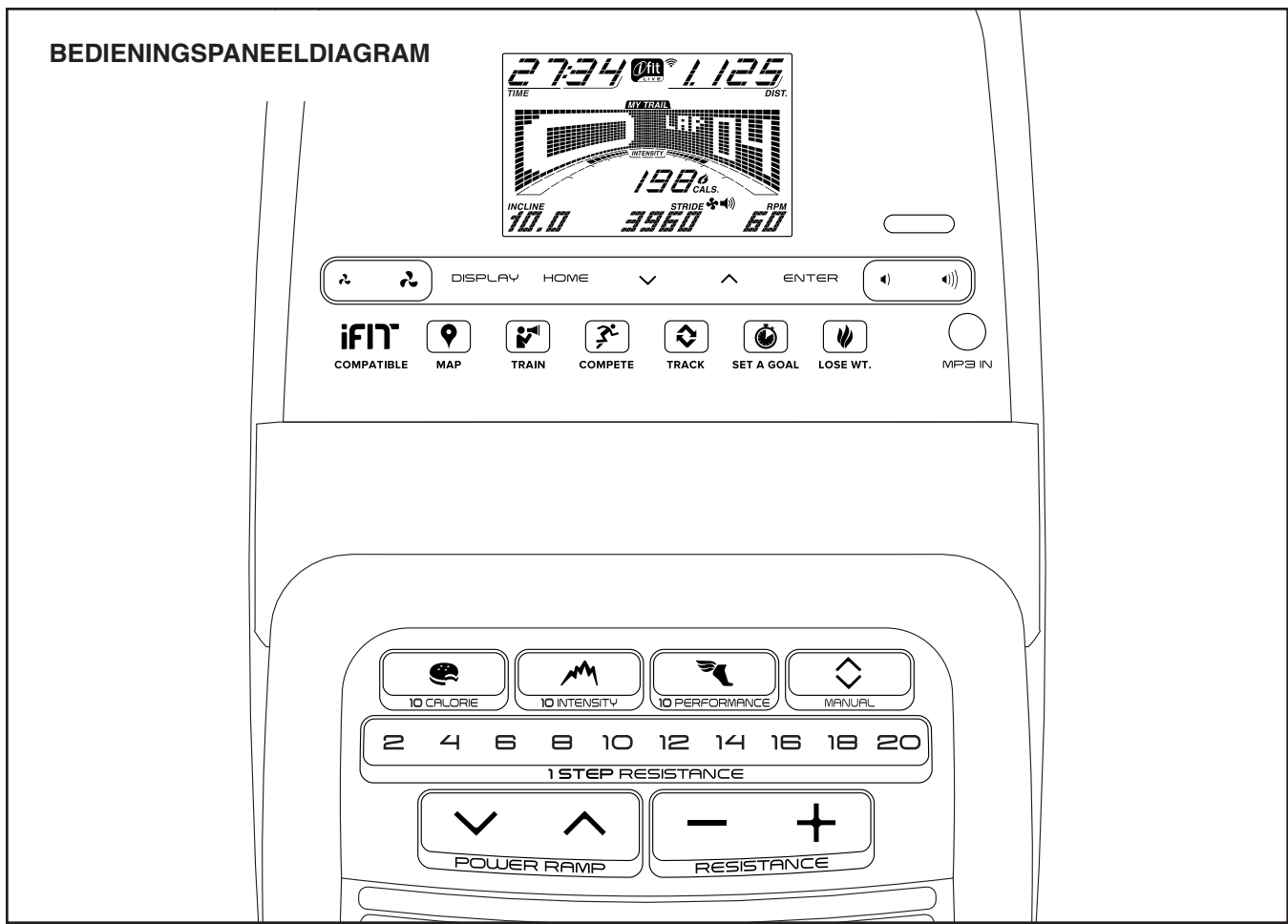
DE ELLIPTISCHE TRAINER GEBRUIKEN

Om op de elliptische trainer te gaan staan, neemt u de armen van het bovendeeel of de handgrepen vast en stapt u op de pedaal die zich in de laagste positie bevindt. Vervolgens stapt u op de andere pedaal. Duw op de pedalen tot u een vloeiende beweging bereikt.



Aandacht: de pedaalschijven kunnen in beide richtingen draaien. Het wordt aanbevolen om de schijven 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 is gestopt voor u van de elliptische trainer afstapt. **Aandacht: 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 de laagste pedaal.



FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

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

U kunt de weerstand van de trappers en de hellingsgraad van het platform met een druk op de knop wijzigen in de handmatige instelling van het bedieningspaneel.

Het bedieningspaneel zal tijdens uw oefening doorlopend trainingsinformatie weergeven. U kunt ook uw hartslag meten door gebruik te maken van de ingebouwde handgreep met hartslagmonitor of door middel van een optionele borstkas hartslagmonitor.

Aanvullend biedt het bedieningspaneel dertig vooraf ingestelde oefeningen. Elke oefening wijzigt automatisch de weerstand van de pedalen en de hellingsgraad van het platform en vraagt u om de pedaalsnelheid te variëren naargelang u de doeltreffende oefening doorloopt. U kunt ook calorieën, afstand of tijdsdoel instellen.

Het bedieningspaneel heeft een revolutionaire iFit technologie zodat het bedieningspaneel op uw draadloze netwerk aangesloten kan worden door middel van een

optionele iFit module. U kunt, met de iFit persoonlijke oefeningen downloaden, uw eigen oefeningen samenstellen, resultaten van uw oefening bijhouden, tegen andere iFit-gebruikers racen en vele andere keuzes raadplegen. **Voor aankoop van de iFit module 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.

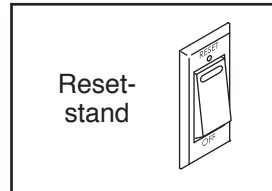
Om het apparaat aan te zetten, kijkt u op pagina 19. **Voor gebruik van de handmatige modus** kijkt u op pagina 19. Zie pagina 22 **om een vooraf ingestelde oefening te gebruiken**. Zie pagina 23 **om een oefening met een vooraf ingesteld doel te gebruiken**. Zie pagina 24 **om een iFit-oefening te gebruiken**. **Voor gebruik van het geluidssysteem** kijkt u op pagina 25. **Voor het wijzigen van de bedieningspaneelinstellingen**, kijkt u op pagina 26.

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

HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN

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

Steek het stroomsnoer in (zie HET STROOMSNOER INSTEKEN op pagina 15). Zoek vervolgens naar de aan/uit-schakelaar op het onderstel bij het stroomsnoer. Druk de schakelaar in de reset stand.



het display gaat dan aan en het bedieningspaneel is klaar voor gebruik.

Aandacht: wanneer u het apparaat voor de eerste keer aanzet, wordt het platform automatisch gekalibreerd. Tijdens het kalibreren, beweegt het platform omhoog en omlaag. Wanneer het platform stopt met bewegen, is het gekalibreerd.

BELANGRIJK: als het platform niet automatisch gekalibreerd wordt, raadpleeg dan HET PLATFORM KALIBREREN op pagina 27 en kalibreer het platform handmatig.

DE HANDMATIGE INSTELLING GEBRUIKEN

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

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN aan de linkerkant.

2. **Kies de handmatige instelling.**

Druk op de toets Manual (Handmatig) op het bedieningspaneel 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. **Wijzig naar wens de weerstand van de pedalen en de hellingsgraad van het platform.**

Tijdens het stappen kunt u de weerstand van de pedalen veranderen door op de toetsen Resistance (weerstand verhogen en verlagen) te drukken, of op de genummerde toetsen 1 Step Resistance (Sneldrukweerstand).

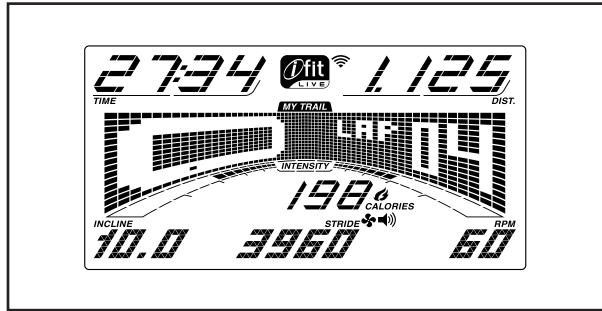
Aandacht: als u een toets hebt ingedrukt, zal het een tijdje duren voordat de pedalen het gewenste weerstandsniveau hebben bereikt.

U kunt om de beweging van de pedalen af te wisselen de helling van het platform wijzigen. Om de helling te wijzigen drukt u op de toetsen Power Ramp (Platform verhogen/ verkleinen).

Aandacht: als u de toets hebt ingedrukt, zal het een tijdje duren voordat het platform het gewenste hellingniveau.

4. Volg uw vorderingen op de display.

De weergave kan de volgende trainingsinformatie bevatten:



Cals. (Calorieën)—Deze weergave bevat bij benadering het aantal calorieën dat u verbrand hebt.

Cals./Hr (Calorieën per uur)—Deze weergave bevat bij benadering het aantal calorieën dat u verbrandt per uur.

Dist. (Afstand)—Deze displaystand geeft de afstand die u heeft afgelegd in mijlen of kilometers aan.

Incline (Helling)—Deze weergave toont de hellingsgraad van het platform gedurende enkele seconden telkens wanneer de hellingsgraad verandert.

Pulse (Hartslag)—Deze weergave toont uw hartslag wanneer u gebruik maakt van de handgreep met hartslagsensor of de borstkas hartslagmonitor (zie stap 5).

Resist. (Weerstand)—Deze display toont het weerstandsniveau van de pedalen gedurende enkele seconden telkens wanneer het weerstandsniveau verandert.

RPM (TPM)—Deze weergave toont uw trapsnelheid in toeren per minuut (tpm).

Stride (Stappen)—Deze weergave toont het totale aantal stappen dat u getrapt hebt.

Time (Tijd)—In de handmatige instelling toont deze weergave de verlopen tijd. Wanneer een oefening wordt geselecteerd, toont deze weergave de resterende tijd van de oefening.

Het scherm heeft meerdere display keuzes. Druk op de toets Display (Weergeven) tot de gewenste aangepaste oefening wordt weergegeven. U kunt ook drukken op de toetsen (verhogen en verlagen) naast de toets Enter.

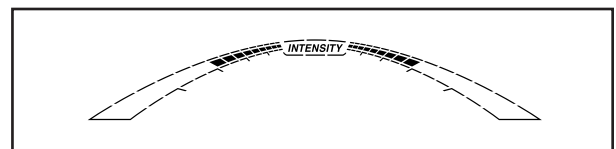
Incline (Helling)—Het tabblad Helling zal een profiel van de hellingsinstellingen van de oefening aangeven. Een nieuw segment zal aan het einde van ieder minuut verschijnen.

Speed (Snelheid)—Dit tabblad zal een profiel van de snelheidsinstellingen van de oefening aangeven. Een nieuw segment zal aan het einde van ieder minuut verschijnen.

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

Calorie—Het Tabblad Calorie zal het bij benadering aantal calorieën dat u verbrand heeft aangeven. De hoogte van ieder segment geeft het aantal verbrande calorieën aan dat tijdens dat segment verbrand is.

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



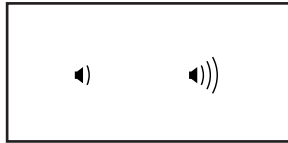
Druk op de Home-toets om naar het standaardmenu terug te keren (raadpleeg DE BEDIENINGSPANEELINSTELLINGEN WIJZIGEN op bladzijde 26 om het standaardmenu in te stellen). Druk, indien nodig, nogmaals op de Home toets.

Het symbool “draadloos” aan de bovenkant van de display zal, wanneer de iFit module aangesloten is, de sterkte van het draadloos signaal aangeven. Vier staafjes geven volle sterkte aan.



Om de handmatige modus of een oefening te verlaten, drukt u op de toets Home. Druk, indien nodig, nogmaals op de toets Home.

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



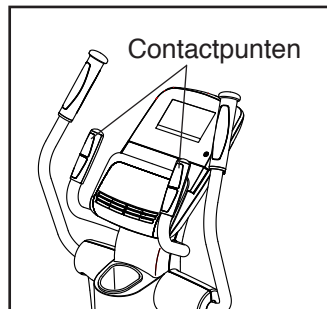
5. Meet desgewenst uw hartslag.

U kunt uw hartslag meten met gebruik van de handgreep van de hartslagmonitor of de optionele borstkas hartslagmonitor (zie pagina 25 voor informatie over de optionele borstkas hartslagmonitor).

Aandacht: als u de borstkas hartslagmonitor draagt en tegelijkertijd de hartslagsensor van de handgreep gebruikt, geeft het bedieningspaneel uw hartslag niet nauwkeurig weer.

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

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



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. **Voor een correcte hartslagmeting, houd de contactpunten ongeveer 15 seconden vast.**

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

6. Zet de ventilator indien gewenst aan.

De ventilator heeft hoge en lage snelheidsinstellingen. Druk herhaaldelijk op de toetsen Fan (Ventilator verhogen of verlagen) om een ventilatorsnelheid te kiezen of om de ventilator aan of uit te zetten.



Aandacht: als de pedalen gedurende 30 seconden niet bewegen, gaat de ventilator automatisch uit.

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

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

Als de pedalen enkele minuten niet bewegen, dan zal het bedieningspaneel worden uitgeschakeld en de displays worden gereset.

Wanneer u klaar bent met trainen, zet u de schakelaar op de stand uit en trekt u de stekker uit.

BELANGRIJK: zo niet, kunnen de elektrische onderdelen van de elliptische trainer voortijdig verslijten.

EEN VOORAF INGESTELDE OEFENING GEBRUIKEN

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

Zie HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op pagina 19.

2. Kies een oefening.

Druk herhaaldelijk op de toets 10 Calorie (10 calorie), 10 Intensity (10 intensiteit) of 10 Performance (10 prestatie) tot 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 pedaalsnelheid (tpm), het maximale weerstandsniveau en het maximale platformniveau.

3. Begin te fietsen om de oefening te starten.

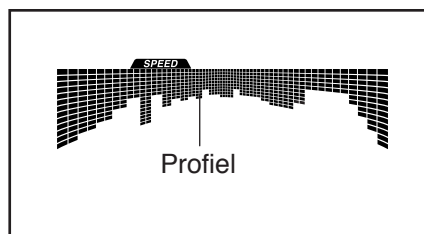
Elke oefening is verdeeld in 1-minuut segmenten. Voor elk segment is één weerstandsniveau, één hellingsgraad en één doelgerichte tpm (snelheid) geprogrammeerd. Aandacht: voor opeenvolgende segmenten kan eenzelfde weerstandsniveau, hellingsgraad en/of doel-tpm geprogrammeerd worden.

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

Tijdens de oefening wordt uw profiel op de snelheid en de helling keuze

aangegeven zodat u uw vordering kunt volgen. De knipperende balk van het profiel stelt het huidige oefeningsegment voor. De hoogte van het knipperende segment geeft de doelsnelheid of de hellingsgraad 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 flikkeren. Als er een andere weerstand-, hellingsgraad en/of doelsnelheid zijn geprogrammeerd voor het volgende segment, dan zullen het weerstandsniveau, de hellingsgraad en de doel-tpm een paar seconden lang in de display verschijnen om u te waarschuwen. De weerstand van de pedalen en de hellingsgraad van het platform zullen dan wijzigen.

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

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

Als het weerstandsniveau of de hellingsgraad voor het huidige segment te hoog of te laag is, kunt u de instellingen handmatig wijzigen door op de toetsen Resistance (Weerstand) of Power Ramp (Stapsgewijze hellinggraad) te drukken.

BELANGRIJK: wanneer het huidige segment van de training eindigt, worden de pedalen automatisch aangepast aan het geprogrammeerde weerstandsniveau en de hellingsgraad van het volgende segment.

De oefening gaat zo verder tot het laatste onderdeel is uitgevoerd. Om de oefening te stoppen, moet u gewoon stoppen met lopen. De tijd zal op de display knipperen. Om verder te gaan met de oefening, dient u eenvoudigweg verder te gaan met trappen.

4. Volg uw vorderingen op de display.

Zie stap 4 op pagina 20.

5. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 5 op pagina 21.

6. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 6 op pagina 21.

7. Wanneer u klaar bent met oefenen, trek dan de stekker uit het stopcontact.

Zie stap 7 op pagina 21.

EEN OEFENING MET EEN VOORAF INGESTELD DOEL GEBRUIKEN

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

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op pagina 19.

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 Enter-toets.

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

3. **Begin met trappen om de oefening te starten.**

Tijdens de oefening kan een doel tpm (snelheid) in de display verschijnen om u te helpen uw doel te bereiken. Houd uw trapsnelheid in de buurt van de doel-tpm. **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 fietst dat aangenaam voor u is.**

Aandacht: het na te streven caloriedoel is een schatting van het aantal calorieën dat u tijdens de oefening verbrandt. Het feitelijke aantal calorieën dat u verbrandt hangt af van verschillende factoren zoals uw gewicht. Daarnaast heeft een handmatige wijziging van de snelheid of de helling van het platform tijdens de oefening effect op het aantal calorieën dat u zult verbranden.

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

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

Zie stap 4 op pagina 20.

5. **Meet desgewenst uw hartslag.**

Zie stap 5 op pagina 21.

6. **Zet de ventilator indien gewenst aan.**

Zie stap 6 op pagina 21.

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

Zie stap 7 op pagina 21.

HET GEBRUIK VAN EEN IFIT-OEFENING

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 moet u lid zijn van iFit.com. Om een iFit-module te gebruiken, dient u ook uw eigen draadloos netwerk met een 802.11b router met ingeschakeld SSID broadcast (verborgen netwerken worden niet ondersteund) te hebben.

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.

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

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op pagina 19.

- 2. Zorg dat de iFit-module in het bedieningspaneel is geplaatst.**

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

- 3. Kies een gebruiker.**

U kunt, als er meer dan één gebruiker is geregistreerd is 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.**

Voor het downloaden van een iFit-oefening in uw schema, drukt u lichtjes op de toets Map (Kaart), Train, Video of Lose Wt. (Afvallen) om de volgende oefening van dat type in uw schema te downloaden. Om de volgende oefening in uw schema te downloaden, drukt u op de iFit-toets. Aandacht: u heeft mogelijk toegang tot demo-oefeningen via deze opties, zelfs als u geen iFit-module plaatst.

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

Om een recente iFit-oefening uit uw schema opnieuw te rennen drukt u eerst op de toets Track (Route). Druk vervolgens op de toetsen verhogen/verlagen om de gewenste oefening te selecteren. Druk dan op de toets Enter om de oefening te starten.

Voor het selecteren van een oefening met een ingesteld doel, drukt u lichtjes op de toets Set a Goal (Vooraf ingesteld Doel) (zie pagina 23).

Aandacht: u moet, voordat oefeningen worden gedownload, ze aan uw lijst toevoegen op iFit.com.

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

Wanneer u een iFit-oefening selecteert toont het de display de naam, duur, maximale helling en afstand van de oefening. Het display toont ook het geschatte aantal calorieën dat u tijdens de oefening zal verbranden en een profiel van de hellinginstellingen van de oefening.

Aandacht: het na te streven caloriedoel is een schatting van het aantal calorieën dat u tijdens de oefening verbranden zult. Het feitelijke aantal calorieën dat u verbrandt hangt af van verschillende factoren zoals uw gewicht. Daarnaast heeft een handmatige wijziging van de snelheid of de helling van het platform tijdens de oefening effect op het aantal calorieën dat u zult verbranden.

- 5. Begin met de oefening.**

Zie stap 3 op pagina 22.

Tijdens sommige oefeningen zal de stem van een persoonlijke trainer u begeleiden. U kunt een audio-instelling voor uw persoonlijke trainer kiezen (zie DE BEDIENINGSPANEELINSTELLINGEN WIJZIGEN op bladzijde 26).

Om de oefening te stoppen, moet u gewoon stoppen met lopen. De tijd zal op de display knipperen. Om verder te gaan met de oefening, dient u eenvoudigweg verder te gaan met trappen.

6. Volg uw vorderingen op de display.

Zie stap 4 op pagina 20.

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

Het tabblad Competition (Competitie) zal 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 zullen andere concurrenten aangeven. Het einde van de matrix geeft het einde van de race aan.

7. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 5 op pagina 21.

8. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 6 op pagina 21.

9. Wanneer u klaar bent met oefenen, trek dan de stekker uit het stopcontact.

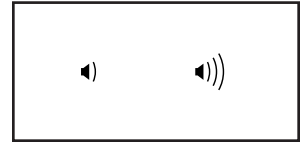
Zie stap 7 op pagina 21.

Voor meer informatie over iFit, gaat u naar www.iFit.com.

DE GELUIDSINSTALLATIE GEBRUIKEN

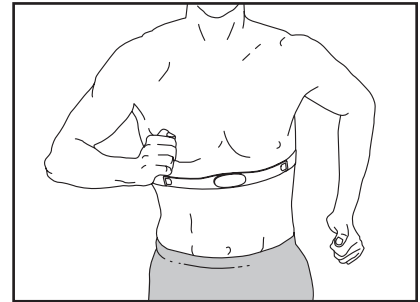
Om muziek of ingesproken boeken met de geluidsinstallatie van het bedieningspaneel te beluisteren, sluit u de audiokabel aan op het bedieningspaneel en uw MP3-speler of CD-speler. **Zorg ervoor dat de audiokabel goed aangesloten is.**

Druk dan op de toets afspelen van uw MP3- of CD-speler. Pas het volume aan met de toetsen volume verhogen en verlagen op het bedieningspaneel of de volumeregelpop op uw MP3-speler of CD-speler.



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 BEDIENINGSPANEELINSTELLINGEN WIJZIGEN

Het bedieningspaneel beschikt over een gebruikersmodus waarmee u gebruiksinformatie kunt bekijken, een meeteenheid kunt selecteren en het contrastniveau van de display kunt instellen.

Als een iFit-module is aangesloten op het bedieningspaneel, kunt u ook de informatiemodus gebruiken om een audio-instelling te kiezen voor de stem van de personal trainer, een standaard menu instellen, de status van de iFit-module controleren en controleren op downloads.

1. Selecteer de informatiemodus.

Om de informatie-instelling te selecteren, houdt u de Display (weergave)-toets een paar seconden ingedrukt tot de informatie-instelling op de weergave verschijnt.

2. Gebruiksinformatie bekijken.

De display toont bovendien het totaal aantal uren die de elliptische trainer is gebruikt. De display toont de totale afstand (in mijlen of kilometers) die u op de elliptische trainer hebt getrapt.

3. Kies, als u dat wilt, een meeteenheid.

De woorden ENGLISH (Engels) voor Engelse mijlen of METRIC (Metrisch) voor metrische kilometers zal op de display verschijnen om aan te geven welke maateenheid momenteel is geselecteerd.

Om de meeteenheid te wijzigen, drukt u herhaaldelijk op de Enter-toets om de gewenste meeteenheid te kiezen.

4. Pas het contrastniveau van de display indien gewenst aan.

Druk op de toets verlagen om het contrastniveau te zien. Het huidig geselecteerde contrastniveau verschijnt op de display. Druk op de toetsen Power Ramp (Helling verhogen en verlagen) om het contrast aan te passen.

5. Bepaal of een iFit-module is aangesloten op het bedieningspaneel.

Als een iFit-module is aangesloten op het bedieningspaneel, toont de display de woorden WIFI MODULE of USB MODULE.

Als er geen module is aangesloten, toont de display de woorden NO IFIT MODULE (Geen iFit-module). Als er geen module is aangesloten, gaat u naar stap 10.

6. Selecteer desgewenst een audio-instelling voor de stem van uw personal trainer.

Druk op de toets verlagen om de audio-instelling voor de stem van de personal trainer te zien. De momenteel geselecteerde audio-instelling voor de stem van uw personal trainer verschijnt in de display.

Druk dan herhaaldelijk op de Enter-toets om de stem van de persoonlijke trainer ON (aan) of OFF (uit) te zetten.

7. Stel het standaard menu indien gewenst in.

Druk op de toets verlagen om de standaard menu-instelling te zien. Het standaard menu is het menu dat verschijnt als u het bedieningspaneel aanzet. Druk herhaaldelijk op de Enter-toets om het handmatige hoofdscherm of het iFit-menu als standaardmenu te kiezen.

8. Controleer desgewenst de status van de iFit-module.

Druk op de toets verlagen om de iFit-statusweergave te zien. De woorden CHECK WIFI STATUS (Controleer WIFI-status) of CHECK USB STATUS verschijnen op de display.

Druk dan op de Enter-toets. Na een paar seconden verschijnt de status van de iFit-module op het display. Om de display te verlaten houdt u de Display-toets enkele seconden ingedrukt.

9. Controleer desgewenst op downloads.

Druk op de toets verlagen om de downloadsweergave te zien. De woorden SEND/RECEIVE DATA (Gegevens versturen/ontvangen) zullen op de display verschijnen.

Druk dan op de Enter-toets. Het bedieningspaneel controleert dan op iFit-oefeningen en firmware downloads.

10. Verlaat de informatiemodus.

Druk op de knop Display om de informatie-instelling te verlaten.

ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

Controleer alle onderdelen van de elliptische trainer en draai ze regelmatig vast. Vervang versleten onderdelen direct.

Gebruik een vochtige doek en een klein beetje milde zeep om de elliptische trainer te reinigen.

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

PROBLEMEN OPLOSSEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Als het bedieningspaneel niet aansluit, let er dan op of de stekker is ingestoken. Als er lijnen verschijnen op de display, kijk dan bij DE BEDIENINGSPANEELINSTELLINGEN WIJZIGEN op pagina 26 en pas het contrastniveau van de display aan.

Als het bedieningspaneel uw hartslag niet goed aangeeft wanneer u de hartslagsensor van de handgreep vasthoudt of wanneer de aangegeven hartslag te hoog of te laag blijkt, raadpleeg dan stap 5 op pagina 21.

HET PLATFORM KALIBREREN

Als het platform niet goed werkt, moet het gekalibreerd worden. Om het platform te kalibreren, houdt u de toets Calorie enkele seconden ingedrukt tot de testmodus op de display verschijnt.

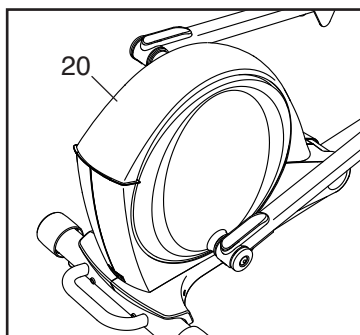
Druk opnieuw op de toets Calorie. Druk op de toets Power Ramp (Platform verhogen/verlagen) om het platform te kalibreren. Tijdens het kalibreren, beweegt het platform omhoog en omlaag.

Wanneer het platform stopt met bewegen, is het gekalibreerd. Druk dan herhaaldelijk op de toets Calorie om de kalibreringsmodus te verlaten.

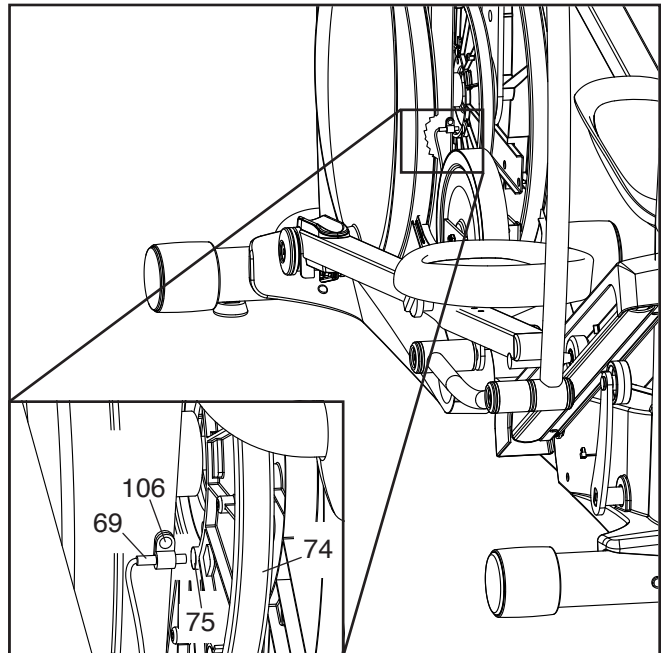
DE SNELHEIDSENSOR AFSTELLEN

Wanneer het bedieningspaneel gegevens niet goed aangeeft, moet u de snelheidssensor bijstellen.

Haal eerst het stroomsnoer uit het stopcontact om de veerschakelaar bij te stellen. Gebruik een platte schroevendraaier om de lipjes op de Toegangskap (20) los te maken en hef de Toegangskap van de elliptische trainer.



Kijk vervolgens in de toegangsoopening en zoek de Snelheidssensor (69). Draai de Grote Katrol (74) tot een Katrolmagneet (75) op dezelfde hoogte komt als de Snelheidssensor.



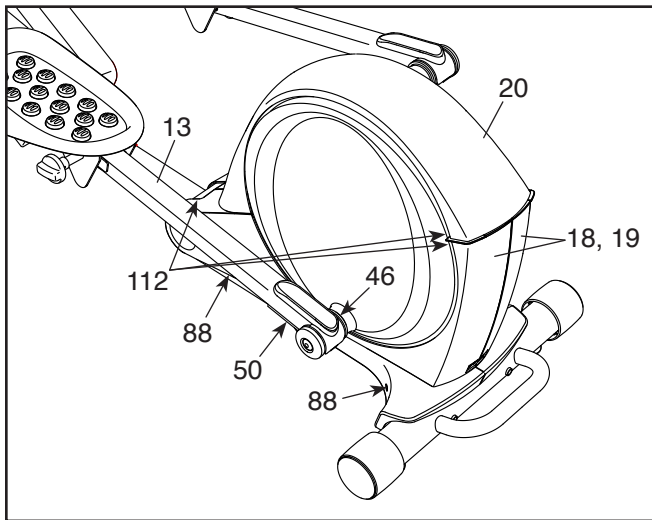
Draai vervolgens de aangegeven M4 x 16mm Schroef (106) los maar verwijder deze niet. Schuif de Snelheidssensor (69) wat dichterbij of verder van de Katrolmagneet (75). Maak de Schroef weer vast.

Steek het stroomsnoer in het stopcontact en draai de grote katrol even. Herhaal deze procedure tot het bedieningspaneel goede informatie weergeeft. Wanneer de snelheidssensor juist is ingesteld, bevestigt u de toegangskap opnieuw.

DE AANDRIJFRIEM AFSTELLEN

Het kan zijn dat de drijfriem moet worden bijgesteld wanneer u de pedalen voelt slippen zelfs wanneer de weerstand in de hoogste stand staat.

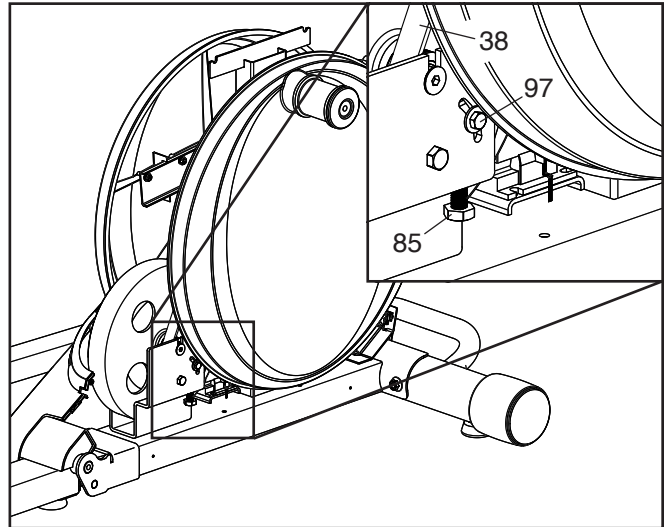
Haal eerst het stroomsnoer uit het stopcontact om de drijfriem af te stellen. Gebruik een platte schroevendraaier om de lipjes op de Toegangskap (20) los te maken en hef de Toegangskap van de elliptische trainer.



Trek aan de Vergrendeling (50) aan de onderkant van de Linker Pedaalarm (13) en plaats de Linker Pedaalarm op de Linker Huls van de Pedaalarm (46).

Verwijder dan de M4 x 16mm Schroeven met Ronde Kop (112) en de M4 x 42mm Schroeven (88) uit de Rechter en Linkerschermen (18, 19). (Aandacht: niet alle schroeven zijn afgebeeld. Let erop welke maat schroeven van welke gaten komen). Verwijder dan voorzichtig het linkerscherm.

Maak de Draaischroef los (97). Draai de Afstelschroef van de Band (85) vast tot de Aandrijfriem (38) strak staat. Draai wanneer de Aandrijfriem goed vast zit de Draaischroef vast.



Als u klaar bent maakt u het linkerscherm weer vast, plaatst u de linkerpedaalarm terug en maakt u de toegangsklep weer vast. Steek dan het stroomsnoer weer in het stopcontact.

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 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 perioden. 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 bloeddoodstroming 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

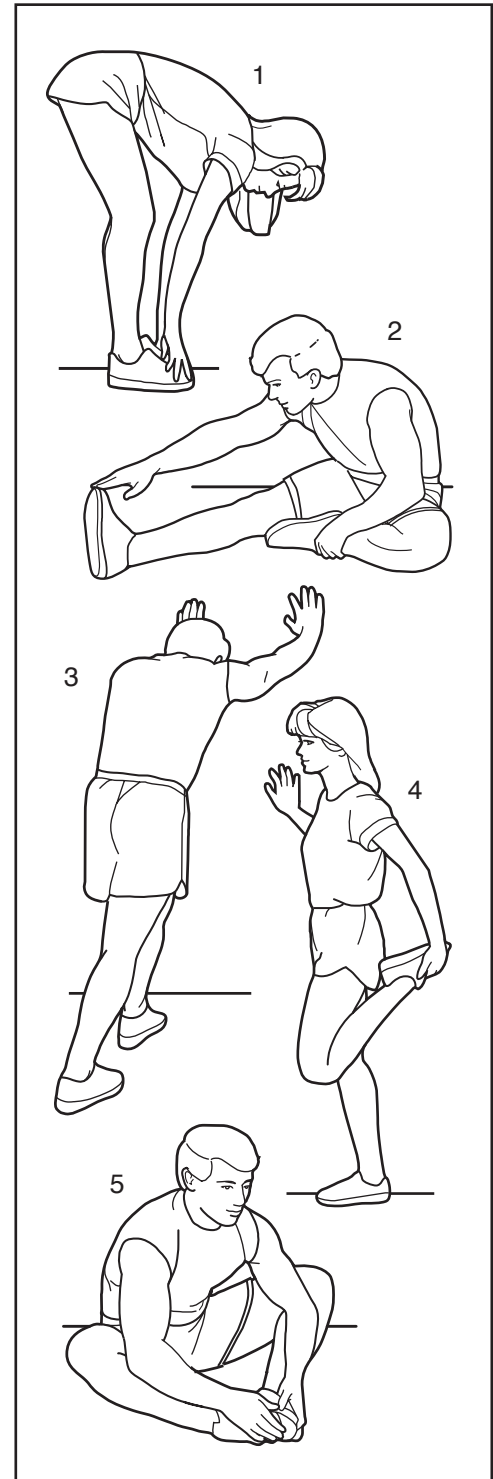
Reik naar voren met het ene been voor de ander en plaats uw handen tegen een muur. Houd uw achterbeen gestrekt en uw achtervoet plat op de vloer. Buig uw voorbeen, leun naar voren en beweeg uw heupen in de richting van de muur. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal 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 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. NTEVEL90912.1 R1012A

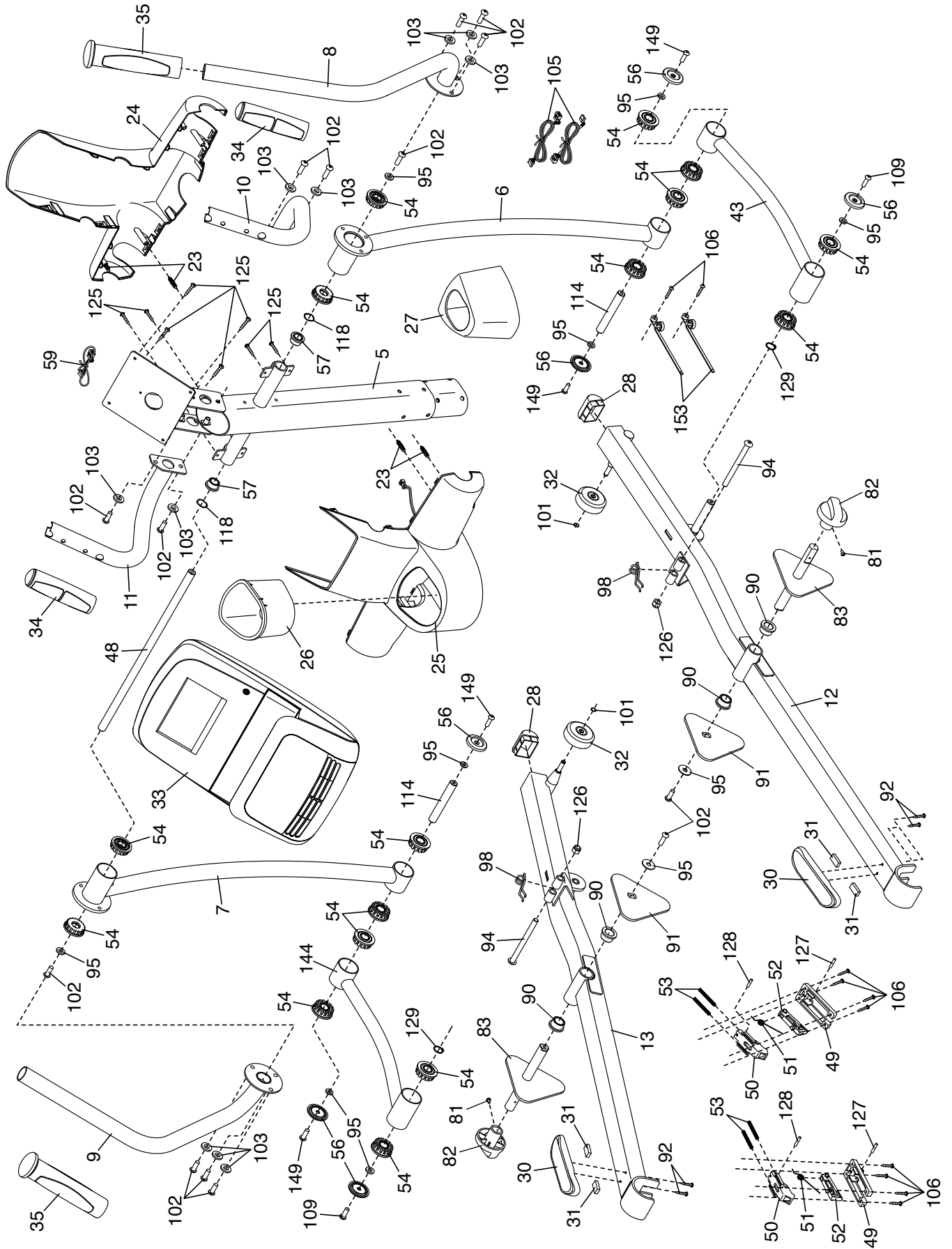
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Hoofdonderstel	50	2	Vergrendeling
2	1	Vouwonderstel	51	2	Grote Vergrendelingsveer
3	1	Voorste Stabilisator	52	2	Inzetstuk van de Vergrendeling
4	1	Achterste Stabilisator	53	4	Lange Vergrendelingsveer
5	1	Staander	54	16	Bus van de Arm/Been
6	1	Rechterbeen van het Bovendeel	55	4	M4 x 16mm Schroef met Platte Kop
7	1	Linkerbeen van het Bovendeel	56	6	Kleine Askap
8	1	Rechterarm van het Bovendeel	57	2	Bus van de Staander
9	1	Linkerarm van het Bovendeel	58	2	Bus van de Buitenste Huls
10	1	Rechter Handleuning	59	1	Verlengsnoer van de Ontvanger
11	1	Linker Handleuning	60	1	Hoofddraad
12	1	Rechterpedaalarm	61	1	Vliegwiël/Mechanisme
13	1	Linkerpedaalarm	62	1	M10 x 14mm Tussenring
14	1	Rechterpedaal	63	1	As van het Onderstel
15	1	Linkerpedaal	64	4	Bus van het Hoofdonderstel
16	2	Wielkap	65	1	As van de Vergrendelingsbeugel
17	2	Schijf	66	1	Veer van de Vergrendelingsbeugel
18	1	Rechterscherm	67	1	Vergrendelingsknop
19	1	Linkerscherm	68	1	Knopbehuizing
20	1	Toegangskap	69	1	Snelheidsensor/Draad
21	1	Rechter Onderstelkap	70	1	Klem
22	1	Linker Onderstelkap	71	1	Crankhub
23	6	Dubbele Snelbinder	72	1	Crank
24	1	Kap van de Voorste Staander	73	1	Cranktussenstuk
25	1	Ontvangerkap van de Achterste Staander	74	1	Grote Katrol
26	1	Accessoireshouder	75	2	Katrolmagneet
27	1	Bovenste Kap	76	2	Lager van het Vouwonderstel
28	2	Kapje van de Pedaalarm	77	1	Ruststand
29	18	Montage met Schroef	78	1	Weerstandmotor
30	2	Magneetkap	79	1	Linkerpedaalplaat
31	4	Magneet van de Pedaalarm	80	1	Rechterpedaalplaat
32	2	Rol van de Pedaalarm	81	2	Knopschroef
33	1	Bedieningspaneel	82	2	Pedaalknop
34	2	Hartslagsensor/Draad	83	2	Pedaalnok
35	2	Handgreep	84	1	As van het Vliegwiël
36	2	Wiel	85	1	Afstelschroef van de band
37	2	Stabilisatorkap	86	8	M8 x 28mm Schroef
38	1	Aandrijfriem	87	2	Crankborgring
39	2	Crankarm	88	4	M4 x 42mm Schroef
40	2	Haarspeld Splitpen	89	4	Motorschroef
41	3	Stelvoet	90	4	Bus van de Pedaalarm
42	1	Vergrendelingsbeugel	91	2	Nokplaat
43	1	Rechterverbindingsarm	92	4	M4 x 8mm Schroef
44	2	Liftbeugel	93	1	As van de Liftarm
45	2	Bus van de Liftas	94	2	M10 x 118mm Schroef
46	2	Huls van de Pedaalarm	95	12	M8 Tussenring
47	2	Bus van de Binnenste Huls	96	1	M6 Tussenring
48	1	As van de Staander	97	1	Draaischroef
49	2	Vergrendelingsbehuizing	98	2	Pedaalveer
			99	1	Bout van de Ruststandrol

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
100	4	M10 x 95mm Schroef	130	1	Platform
101	2	Kleine Pedaalarm Borgring	131	1	Platformkap
102	18	M8 x 16mm Schroef	132	4	Platformbus
103	14	M8 Gespleten Tussenring	133	1	Platformas
104	2	Hefarm Borgring	134	1	Liftmotor
105	2	Hartslagsensor	135	1	Bedrading van de Liftmotor
106	13	M4 x 16mm Schroef	136	2	Platformrol
107	4	M10 x 20mm Schroef	137	1	Lange Motoras
108	6	M10 Tussenring	138	1	Korte Motoras
109	8	M8 x 16mm Schroef	139	2	Tussenring van de Liftas
110	2	M8 x 1mm Tussenring	140	2	Motortussenstuk
111	1	Inzetstuk van de Linker Pedaal	141	2	Schroef van de Liftas
112	12	M4 x 16mm Schroef met Ronde Kop	142	1	Linker Liftarm
113	2	Grote Askap	143	1	Rechter Liftarm
114	2	As van de Verbindingsarm	144	1	Linker Verbindingsarm
115	1	Schakelaar	145	1	Bedrading van de Motorstroom
116	1	Contactdoos van het Stroomsnoer	146	8	M6 x 12mm Schroef
117	1	Inzetstuk van het Rechter Pedaal	147	1	Bedrading van het Onderstel
118	2	Gegolfde Tussenring	148	1	Aardingsdraad
119	1	Stroomsnoer	149	4	M8 x 35mm Schroef
120	1	Besturingspaneel	150	4	M8 x 38mm Schroef
121	2	M8 x 25mm Schroef	151	2	M8 Slotmoer
122	1	3/8" x 1" Flensschroef	152	2	Pedaalbumper
123	4	Nylon Doorslagspanning	153	2	Draadklem
124	1	Beugel van het Besturingspaneel	154	1	Bedrading van de Weerstandmotor
125	8	M4 x 19mm Schroef	*	–	Blauwe Draad
126	4	M10 Slotmoer	*	–	Witte Draad
127	2	Lange C-pen	*	–	Gebruikershandleiding
128	2	Korte C-pen	*	–	Montagegereedschap
129	2	Grote Pedaalarm Borgring	*	–	Smeerpakket

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.

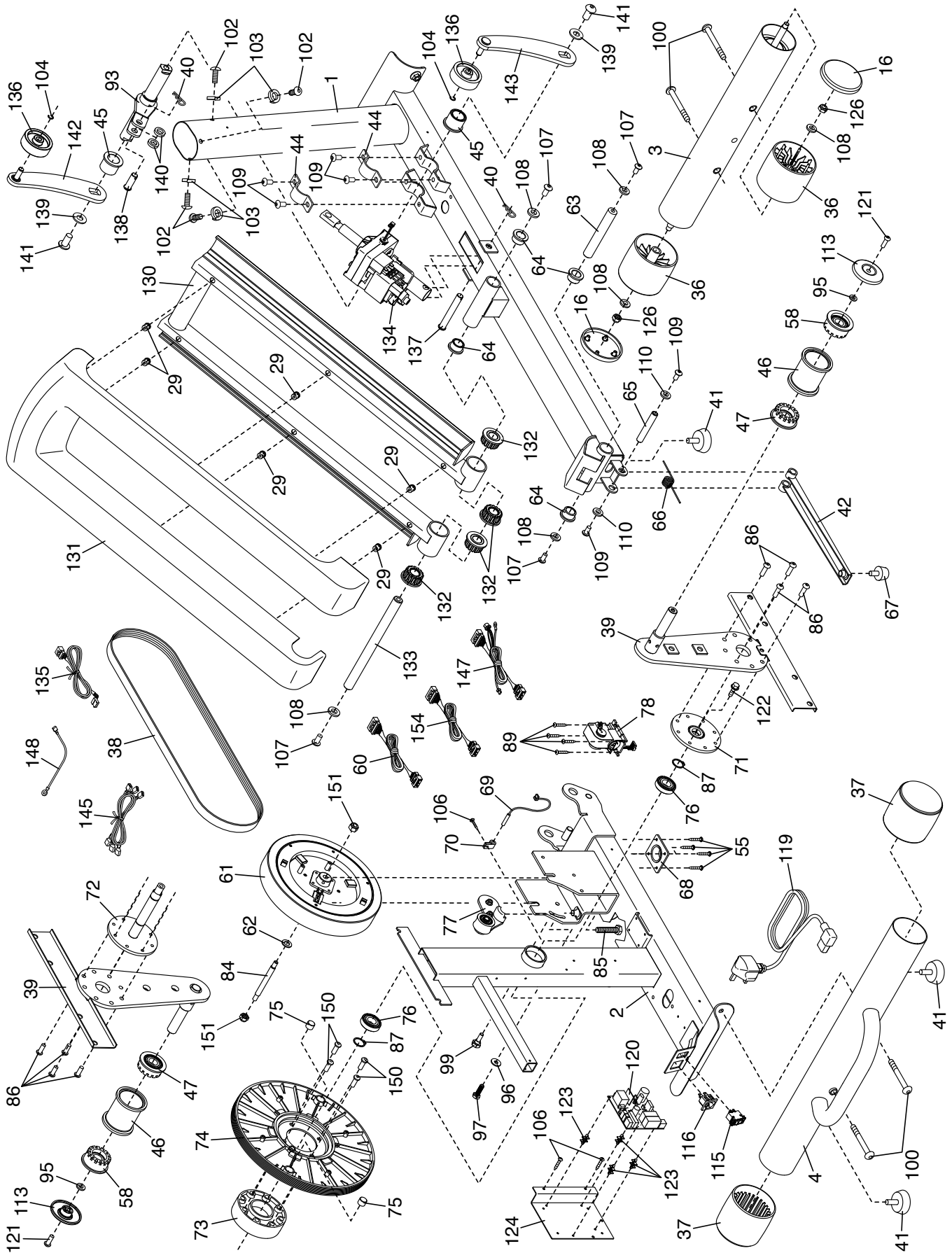
GEDETAILEERDE TEKENING A

Modelnr. NTEVEL90912.1 R1012A



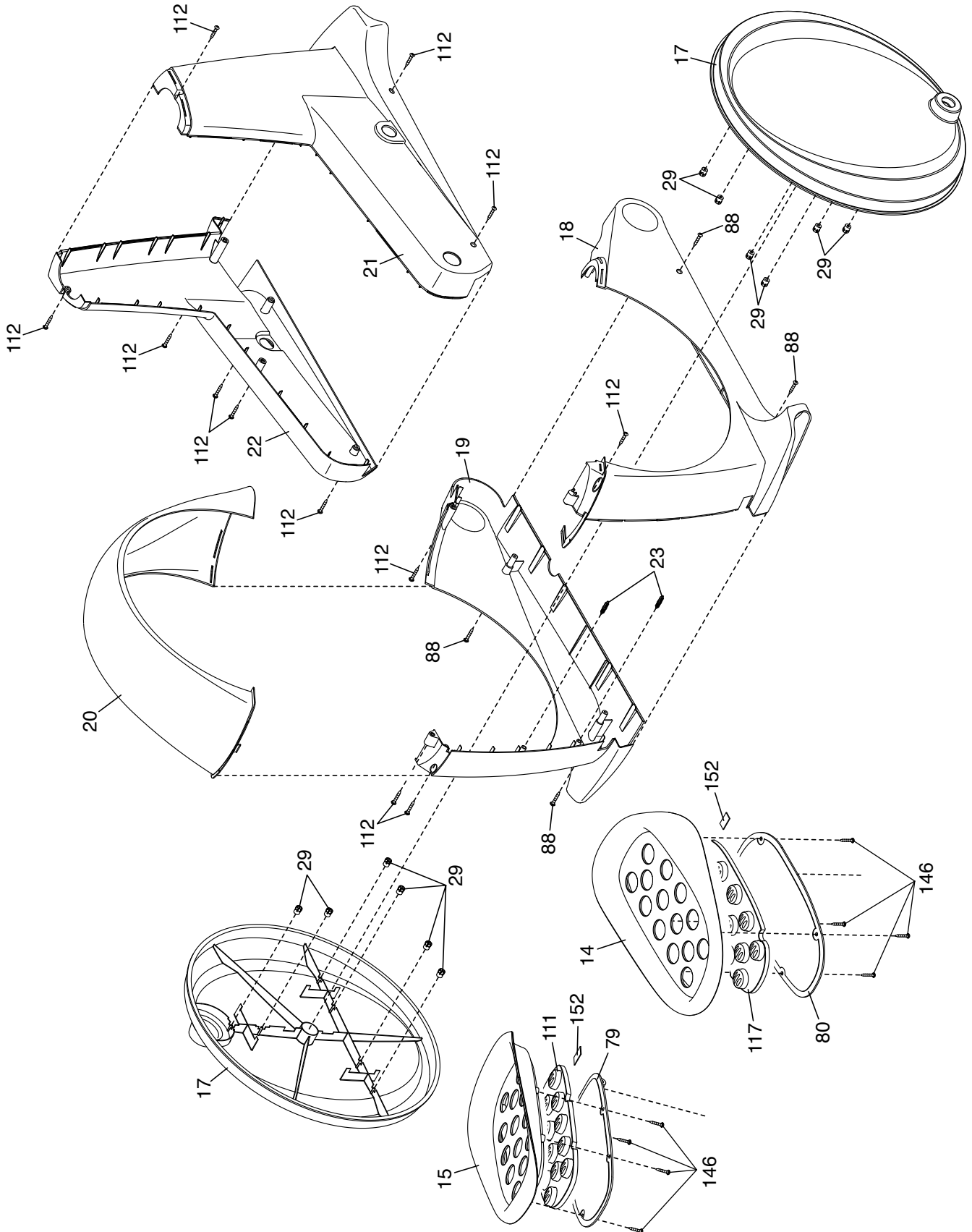
GEDETAILEERDE TEKENING B

Modelnr. NTEVEL90912.1 R1012A



GEDETAILEERDE TEKENING C

Modelnr. NTEVEL90912.1 R1012A



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.

