

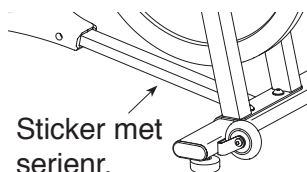


*fitness. life. style.*

## GEBRUIKSAANWIJZING

Modelnr. NTEVEX74612.0

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



Noteer het serienummer hierboven ter informatie.

### VRAGEN?

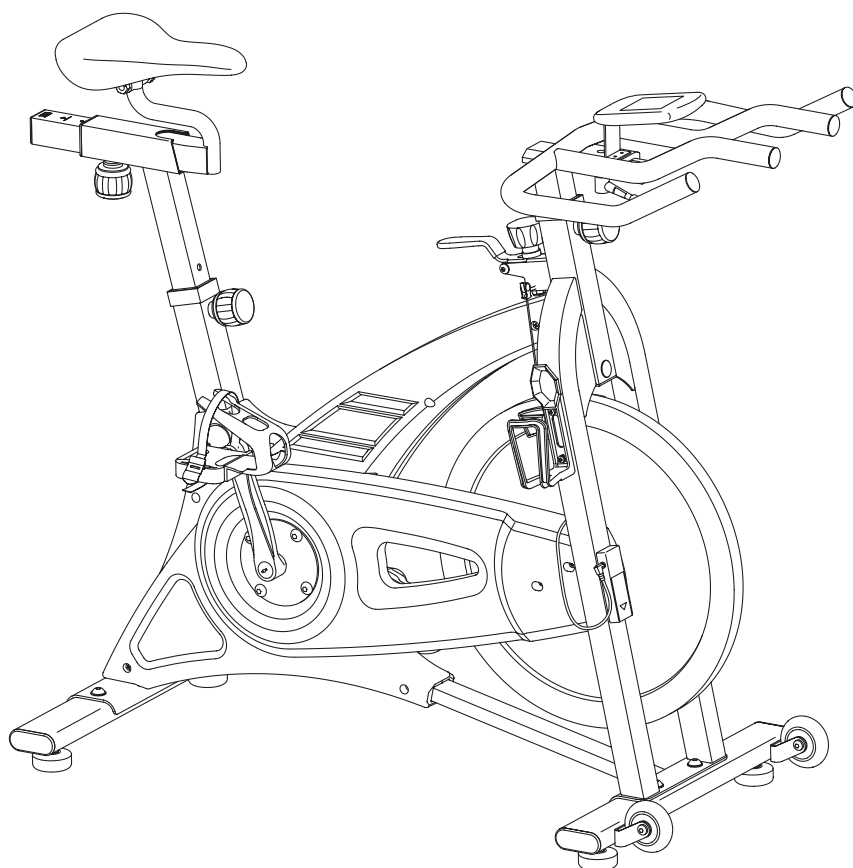
Als u vragen hebt of als er onderdelen ontbreken, kunt u contact met ons opnemen:

**België**

**Tel.: 0800 58 095**

**Website: [www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu)**

**E-mail: [csuk@iconeurope.com](mailto:csuk@iconeurope.com)**



### **OPGELET**

Lees alle voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding voor u dit apparaat in gebruik neemt. Bewaar deze handleiding voor latere naslag.

**Bezoek onze website**  
**[www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu)**

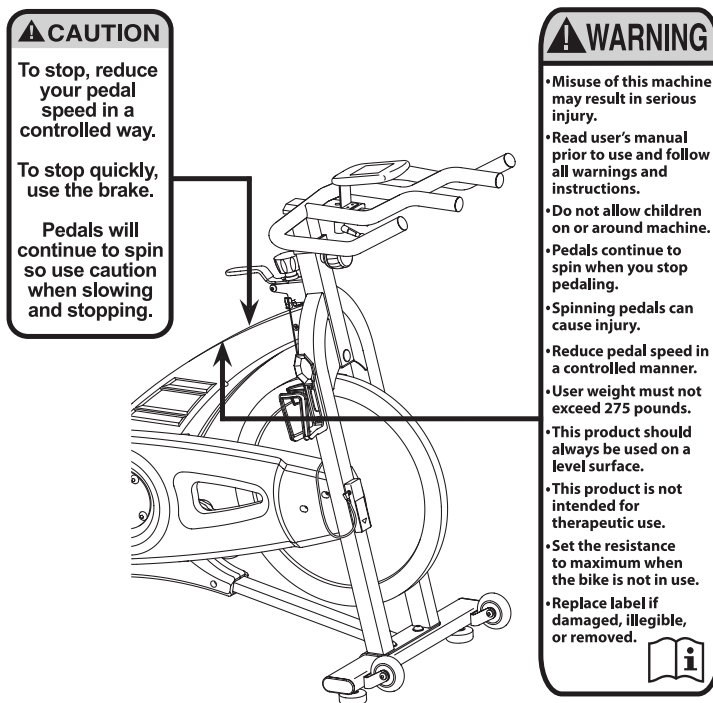
# INHOUDSOPGAVE

AANBRENGEN WAARSCHUWINGSSTICKERS .....	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN .....	3
VOORDAT U BEGINT .....	4
MONTAGE .....	5
HOE DE HOMETRAINER TE BEDIENEN .....	10
HOE UW HARTSLAG TE METEN .....	12
FUNCTIES VAN DE CONSOLE .....	13
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN .....	15
RICHTLIJNEN VOOR OEFENINGEN .....	16
OPENGEWERKTE TEKENING .....	18
ONDERDELENLIJST .....	19
RESERVEONDERDELEN BESTELLEN .....	Laatste pagina

## AANBRENGEN WAARSCHUWINGSSTICKERS

Deze tekening toont de plaats(en) van de waarschuwingsticker(s). Ontbreekt er een sticker of is hij onleesbaar, bel dan het telefoonnummer op de voorkant van deze handleiding en vraag een gratis vervangsticker. Breng de sticker aan op de afgebeelde plaats.

Opmerking: Het is mogelijk dat de sticker(s) niet op werkelijke grootte is (zijn) afgebeeld.



# BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

**⚠ WAARSCHUWING:** Lees alle belangrijke voorzorgen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen over uw fiets alvorens deze te gebruiken om het risico op ernstig letsel te verkleinen. ICON wijst alle aansprakelijkheid af voor lichamelijk letsel of materiële schade opgelopen door het gebruik van dit product.

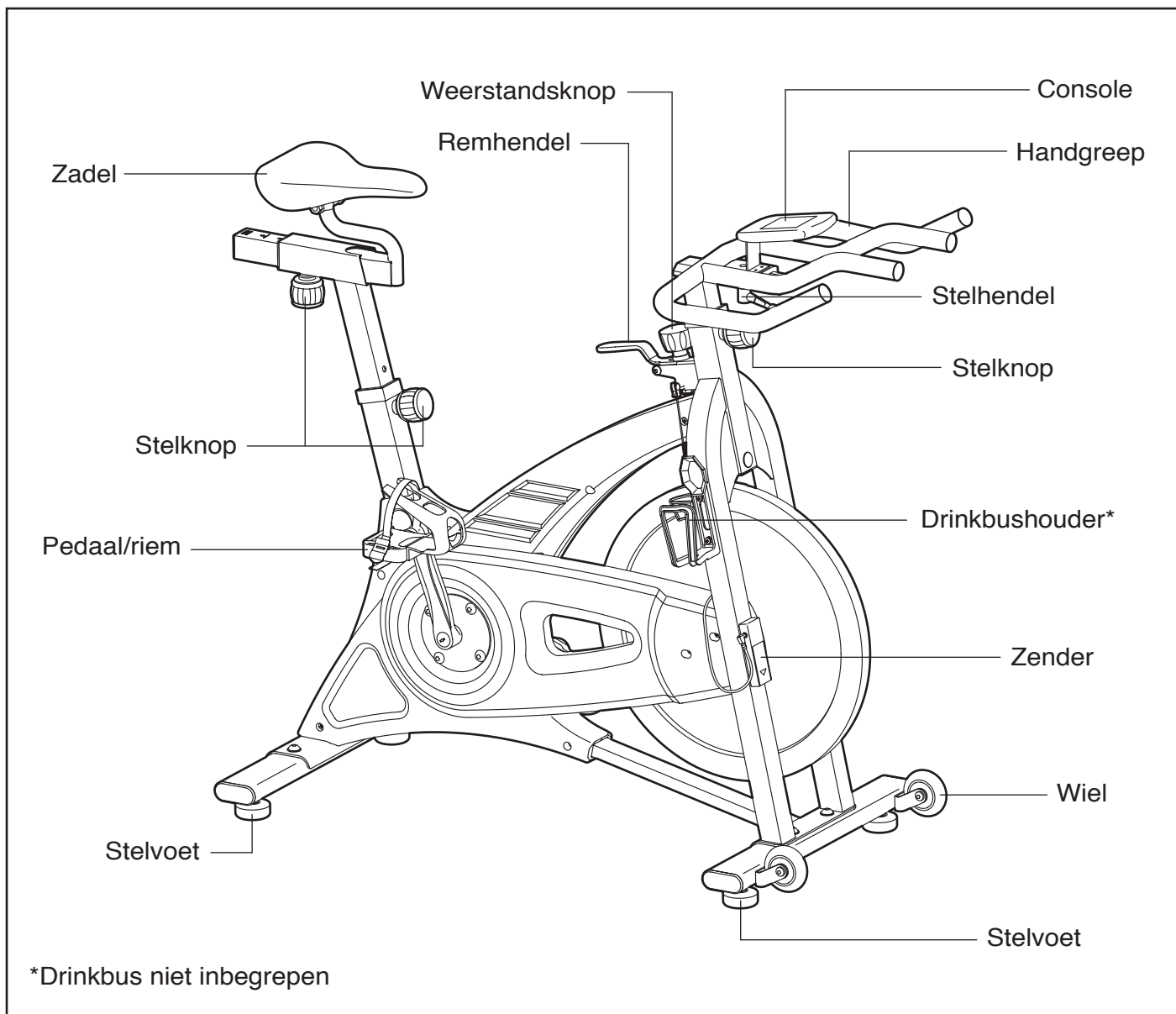
1. Raadpleeg uw dokter voordat u aan een oefenprogramma begint. Dit is vooral van belang voor personen ouder dan 35 jaar of personen met gezondheidsproblemen.
2. Gebruik de hometrainer alleen zoals in deze handleiding wordt beschreven.
3. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar ervoor te zorgen dat alle gebruikers van de hometrainer degelijk zijn ingelicht over alle voorzorgsmaatregelen.
4. De hometrainer is alleen bestemd voor thuisgebruik. Gebruik de hometrainer niet in een commerciële context, noch voor verhuur of in een instelling.
5. Gebruik de hometrainer alleen binnenshuis, uit de buurt van vocht en stof. Plaats de hometrainer niet in een garage, op een overdekte binnenplaats of in de buurt van water.
6. Plaats de hometrainer op een vlakke ondergrond, met een mat eronder om de vloer of het vasttapijt te beschermen. Rond de hometrainer moet er minstens 0,6 m vrije ruimte zijn.
7. Inspecteer regelmatig de onderdelen en zet ze vast. Vervang versleten onderdelen onmiddellijk.
8. Houd kinderen jonger dan 12 jaar en huisdieren steeds uit de buurt van de hometrainer.
9. Draag passende kleding tijdens het oefenen; draag geen losse kleding die in de hometrainer vast kan komen te zitten. Draag altijd atletiekschoenen als voetbescherming.
10. De hometrainer mag niet worden gebruikt door personen die meer dan 125 kg wegen.
11. Houd uw rug steeds recht wanneer u de hometrainer gebruikt; buig uw rug niet.
12. De hometrainer heeft geen vrijloop; de pedalen blijven draaien totdat het vliegwiel stilstaat. Rem uw trapsnelheid geleidelijk aan af.
13. Om het vliegwiel snel tot stilstand te brengen, moet u de remhendel neerdrukken.
14. Wanneer de hometrainer niet wordt gebruikt, moet de weerstandsknop volledig worden vastgedraaid om beweging van het vliegwiel te voorkomen.
15. Om beschadiging van de remblokjes te voorkomen mogen deze niet worden gesmeerd.
16. Overmatig oefenen kan tot ernstige letsels of zelfs levensgevaar leiden. Als u een flauwte of pijn voelt tijdens het oefenen, stop dan onmiddellijk totdat u afgekoeld bent.

## VOORDAT U BEGINT

Wij danken u voor de aanschaf van de NordicTrack® GX 5.2. Deze hometrainer biedt een reeks functies om uw oefeningen thuis effectiever en aangener te maken.

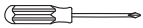

**Lees voor uw eigen veiligheid deze gebruikershandleiding aandachtig door alvorens de fiets te gebruiken.** Hebt u nog vragen na

het lezen van deze handleiding, kijk dan op de voorkaft. Om u zo goed mogelijk te kunnen helpen, verzoeken wij u het model- en het serienummer van het product bij de hand te houden voordat u contact met ons opneemt. Het modelnummer NTEVEX74612.0 en de plaats van de sticker met het serienummer staan vermeld op de voorkaft van deze handleiding.



# MONTAGE

Voor de montage zijn twee personen nodig. Leg alle onderdelen van de hometrainer overzichtelijk neer en verwijder het verpakkingsmateriaal. Werp het verpakkingsmateriaal niet weg voordat u klaar bent met de montage.

Naast de meegeleverde gereedschappen hebt u een kruiskopschroevendraaier  en een verstelbare sleutel nodig .

Zie de tekeningen hieronder om de kleine montagedelen te identificeren tijdens de montage van de hometrainer. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het legendenummer van het onderdeel zoals vermeld in de ONDERDELENLIJST aan het einde van deze handleiding. Het getal na de haakjes geeft het aantal aan dat nodig is voor de montage.

Opmerking: Zit een onderdeel niet in de montageset, kijk dan of het niet is voorgesmonteerd.

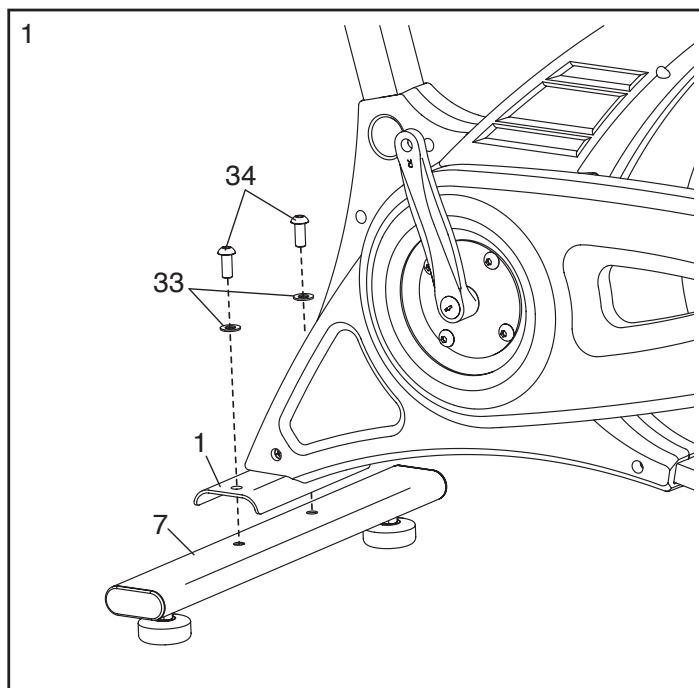
## STAP 1

Lees de informatie hierboven voordat u begint om de montage te vergemakkelijken.

Verwijder de twee schroeven, de twee sluitringen en de transportbeugel (niet afgebeeld) aan de achterkant van het frame (1). Gooi de schroeven, sluitringen en transportbeugel weg.

Identificeer de achterste stabilisator (7), die geen wielen heeft.

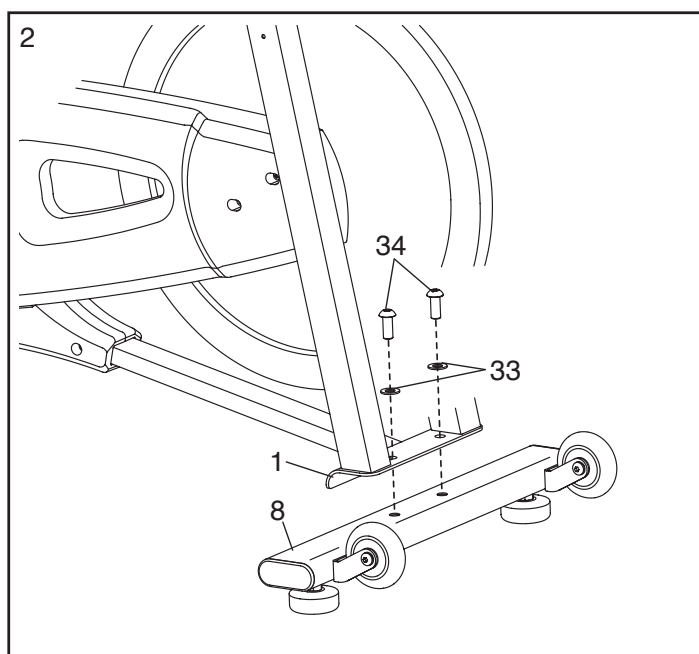
Maak de achterste stabilisator (7) aan het frame (1) vast met twee M10 x 25 mm-schroeven (34) en twee stabilisatorsluitringen (33).



## STAP 2

Verwijder de twee schroeven, de twee sluitringen en de transportbeugel (niet afgebeeld) aan de voorkant van het frame (1). Gooi de schroeven, sluitringen en transportbeugel weg.

Maak de voorste stabilisator (8) aan het frame (1) vast met twee M10 x 25 mm-schroeven (34) en twee stabilisatorsluitringen (33).

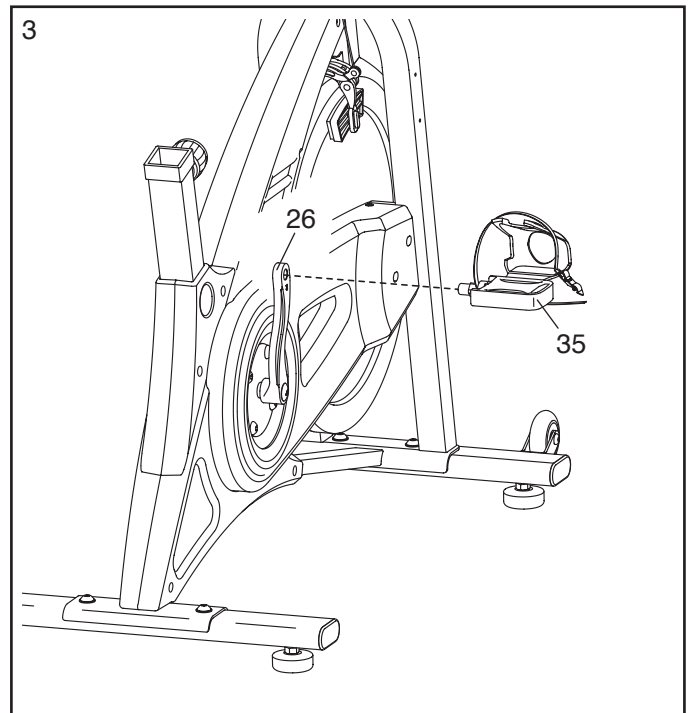


### STAP 3

Identificeer het rechterpedaal (35), dat is gemarkeerd met een "R".

Schroef met behulp van een verstelbare sleutel het rechterpedaal (35) volgens de wijzers van de klok vast in de rechtercrankarm (26).

Schroef het linkerpedaal (niet afgebeeld) tegen de wijzers van de klok vast in de linkercrankarm (niet afgebeeld).

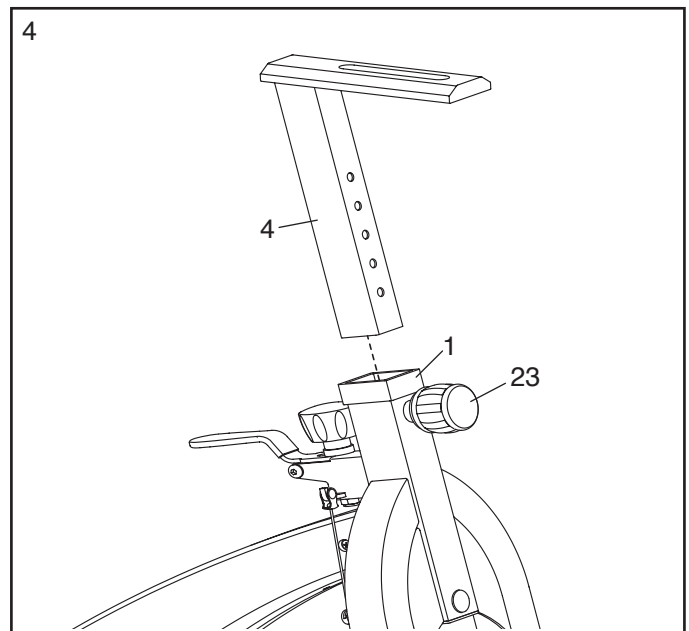


### STAP 4

Houd de handgreepbuis (4) zoals aangegeven.

Aan de voorkant van het frame (1) bevindt zich een stelknop (23). Draai de stelknop los en trek hem uit. Steek vervolgens de handgreepbuis (4) in het frame.

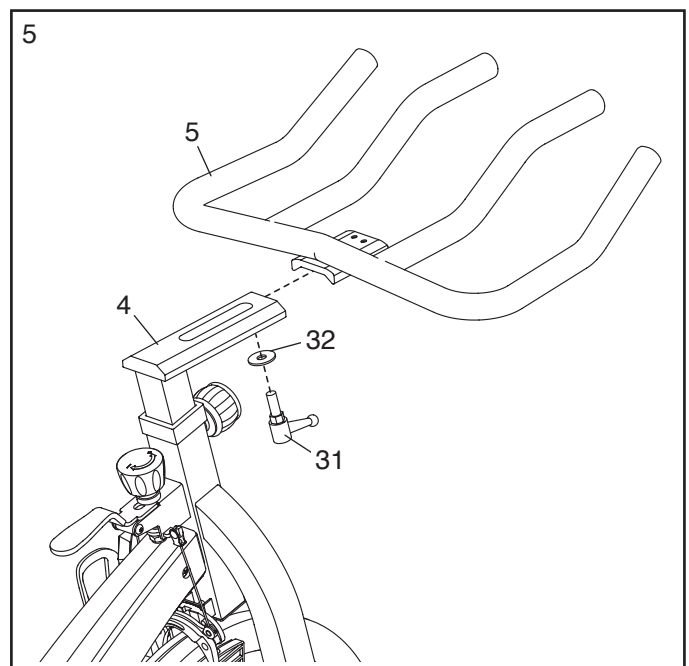
Schuif de handgreepbuis (4) omhoog of omlaag in de gewenste positie, laat de stelknop (23) los in een stelgat in de handgreepbuis en draai de stelknop dan stevig vast. Zorg ervoor dat de stelknop goed in een stelgat vastzit.



### STAP 5

Bevestig de handgreep (5) aan de handgreepbuis (4) met de hendel (31) en de hendelsluitring (32).

Opmerking: De hendel (31) werkt als een ratel. Draai de hendel volgens de wijzers van de klok, trek de hendel uit, draai de hendel tegen de wijzers van de klok in en draai de hendel vervolgens opnieuw volgens de wijzers van de klok. Herhaal dit totdat de hendel vastzit.



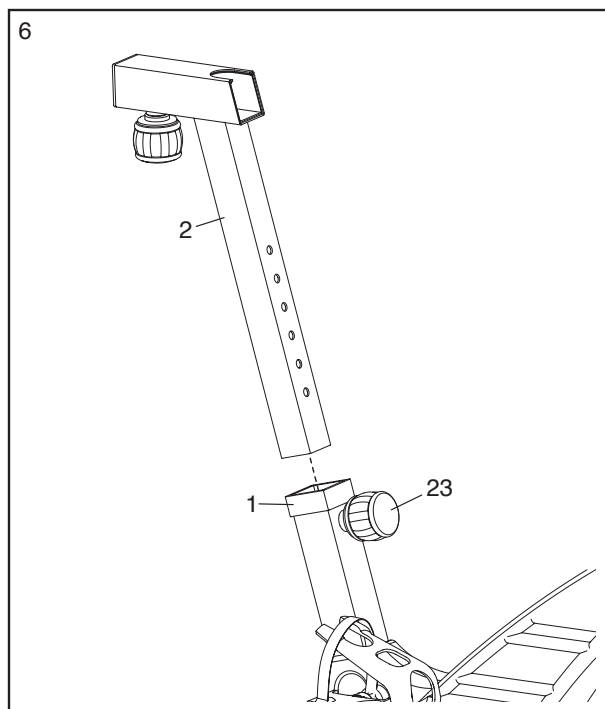
## STAP 6

Houd de zadelbuis (2) zoals aangegeven.

Aan de achterkant van het frame (1) bevindt zich een stelknop (23). Draai de stelknop los en trek hem uit. Steek vervolgens de zadelbuis (2) in het frame.

Schuif de zadelbuis (2) omhoog of omlaag in de gewenste positie, laat de stelknop (23) los in een stelgat in de zadelbuis en draai de stelknop dan stevig vast.

Zorg ervoor dat de stelknop goed in een stelgat vastzit.



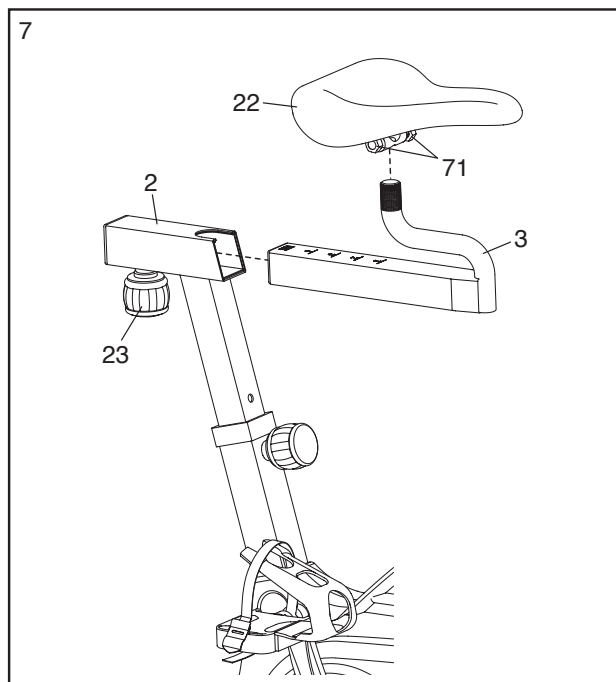
## STAP 7

Houd het zadel (22) en de zadelslede (3) zoals aangegeven.

Bevestig het zadel (22) aan de zadelslede (3) met twee M8-zeskantmoeren (71). Zorg ervoor dat de neus van het zadel recht vooruit wijst voordat u de zeskantmoeren vastdraait.

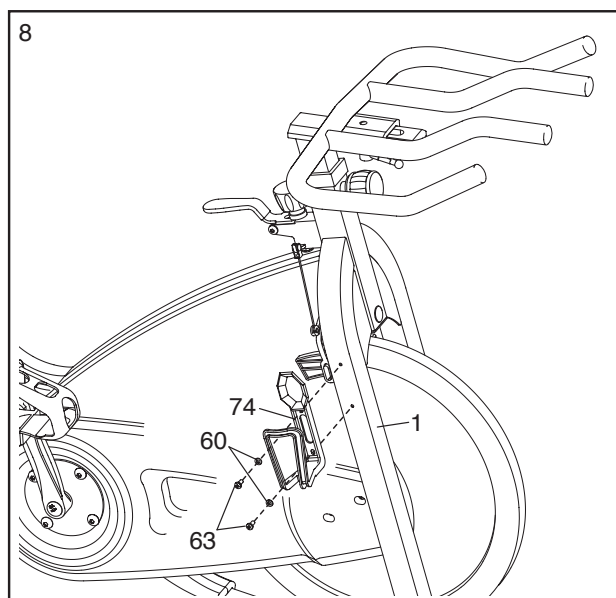
Aan de achterkant van de zadelbuis (2) bevindt zich een stelknop (23). Draai de stelknop los en trek hem uit. Steek vervolgens de zadelslede (3) in de zadelbuis.

Schuif de zadelslede (3) in de gewenste positie, laat de stelknop (23) los in een van de stelgaten in de zadelslede en draai de stelknop dan stevig vast. Zorg ervoor dat de stelknop goed in een stelgat vastzit.



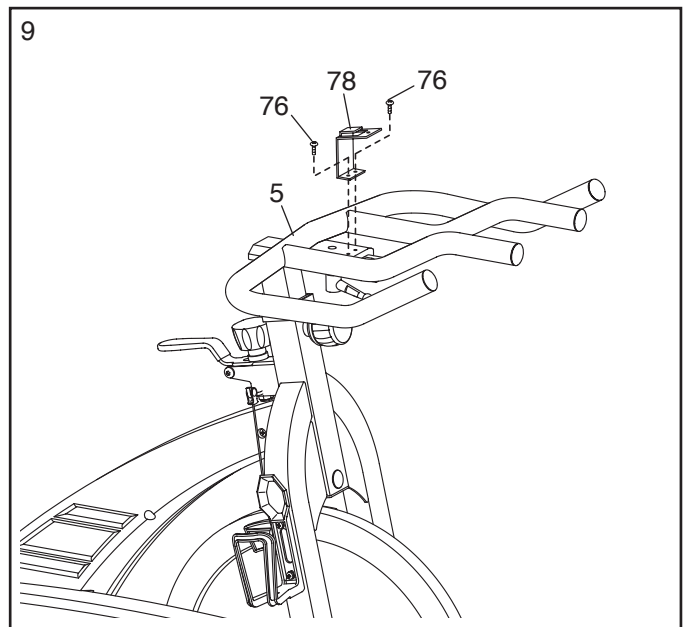
## STAP 8

Bevestig de drinkbushouder (74) aan het frame (1) met twee M5 x 12 mm-schroeven (63) en twee M5-sluitringen (60).



## STAP 9

Bevestig de consolebeugel (78) op de handgreep (5) met twee beugelschroeven (76).

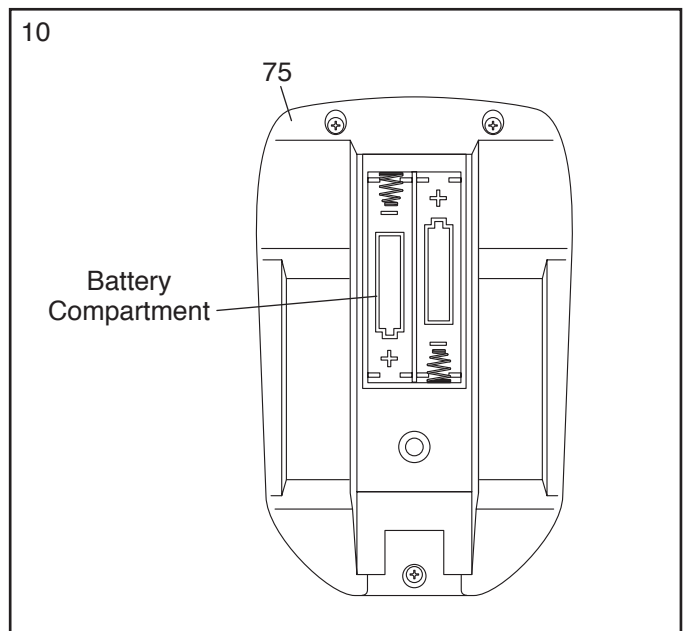


## STAP 10

De console (75) werkt op twee AAA-batterijen (niet bijgeleverd); alkalinebatterijen worden aanbevolen.

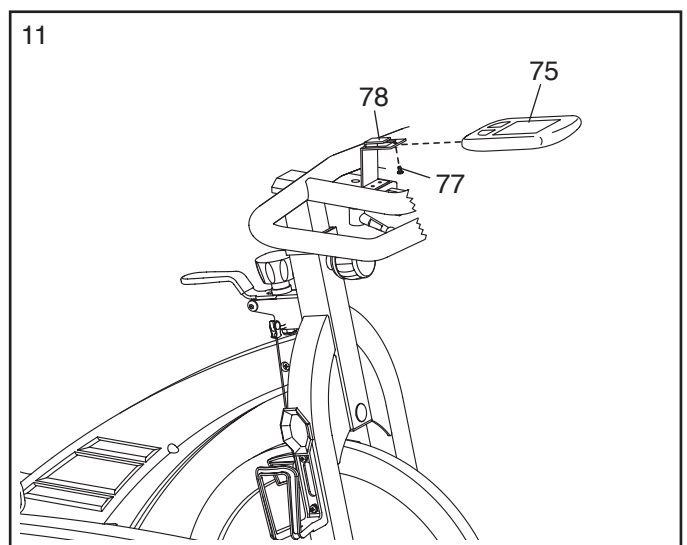
**BELANGRIJK:** Als de console aan koude temperaturen is blootgesteld, moet u deze op kamertemperatuur laten komen voordat u er batterijen in plaatst. Als u dit niet doet, dan kunnen het consoledisplay of andere elektronische onderdelen beschadigd raken.

Verwijder het batterijdeksel aan de achterkant van de console (75) en plaats batterijen in het batterijvak. Zorg dat de batterijen in de richting zitten zoals aangegeven op de schema's in het batterijvak. Breng vervolgens het batterijdeksel weer aan.



## STAP 11

Bevestig de console (75) aan de consolebeugel (78) met een consoleschroef (77).



9



## STAP 12

De zender (81) werkt op twee AAA-batterijen (niet bijgeleverd); alkalinebatterijen worden aanbevolen.

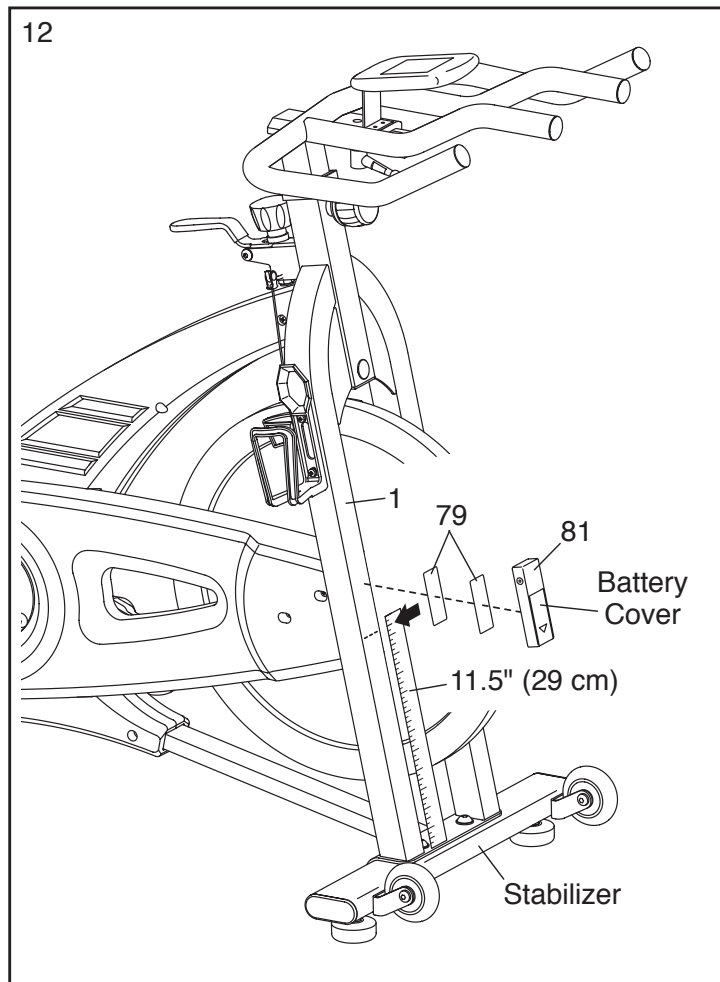
Verwijder het batterijdeksel aan de voorkant van de zender (81) en plaats batterijen in het batterijvak. Zorg dat de batterijen in de richting zitten zoals aangegeven op de schema's in het batterijvak. Breng vervolgens het batterijdeksel weer aan.

**BELANGRIJK:** Meet vanaf de bovenkant van de stabilisator 29 cm af langs het frame (1) zoals aangegeven. Bevestig de zender (81) op die hoogte.

Verwijder de beschermstrip van de klittenbandbevestigingen (79). Druk een bevestiging (1) op de aangegeven plaats op het frame vast.

Houd de zender (81) zoals aangegeven. Druk de andere bevestiging (79) op de achterkant van de zender vast.

Bevestig de zender (81) op het frame (1) met de klittenbandbevestigingen (79).



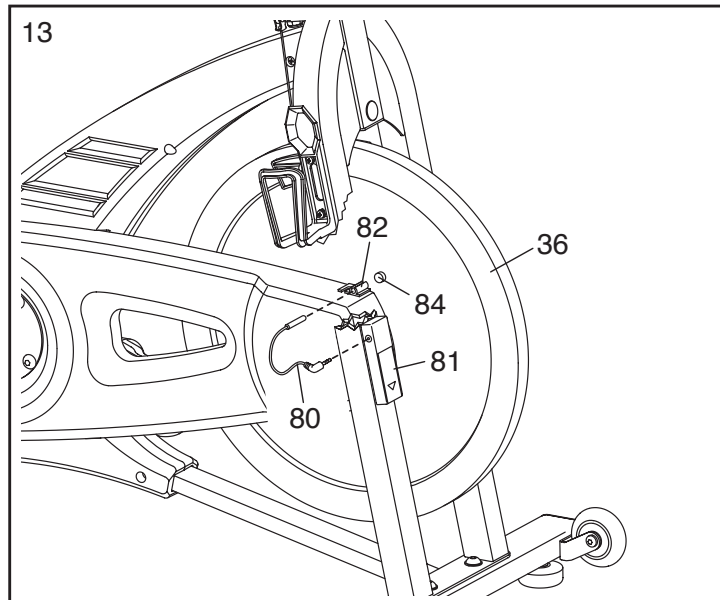
## STAP 13

Sluit de magneetschakelaar (80) op de zender (81) aan.

Steek het andere uiteinde van de magneetschakelaar (80) in de klem (82).

Draai het vliegwiel (36) totdat de magneet (84) op één lijn staat met het uiteinde van de magneetschakelaar (80).

Verplaats de magneetschakelaar (80) zodat er een speling van ongeveer 3 mm is tussen de magneetschakelaar en de magneet (84).



## STAP 14

**Zorg dat alle onderdelen zorgvuldig vastzitten alvorens de hometrainer te gebruiken.**

Opmerking: Het is mogelijk dat er na het voltooien van de montage enkele extra onderdelen over zijn. Leg een mat onder de hometrainer om de vloer te beschermen.

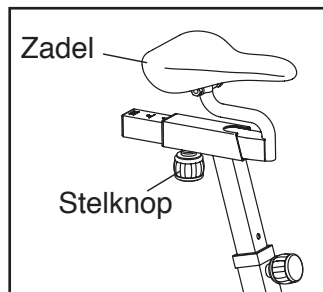
# HOE DE HOMETRAINER TE GEBRUIKEN

## HOE DE HOEK VAN HET ZADEL TE VERSTELLEN

U kunt de hoek van het zadel verstellen om de meest comfortabele positie te verkrijgen. U kunt het zadel ook naar voren of naar achteren schuiven voor meer comfort of om de afstand tot de handgreep te vergroten. Zie de tekening in montagestap 7 op pagina 8 voor het verstellen van het zadel. Draai de moeren van de zadelklem enkele slagen los en kantel het zadel vervolgens omhoog of omlaag of schuif het zadel naar voren of naar achteren in de gewenste positie. Draai de moeren vervolgens weer vast.

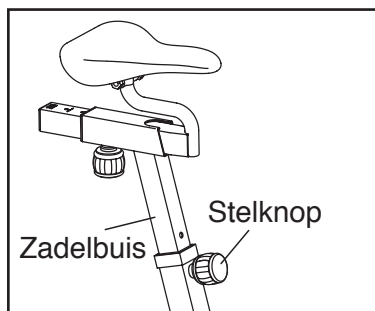
## HOE DE HORIZONTALE POSITIE VAN HET ZADEL TE VERSTELLEN

Om de horizontale positie van het zadel te wijzigen draait u eerst de stelknop los en trekt u deze omlaag. Verschuif het zadel vervolgens naar voren of achteren in de gewenste positie. Laat de stelknop los in een stelgat van de zadelslede en draai de stelknop stevig vast. **Zorg ervoor dat de stelknop goed in een stelgat vastzit.**



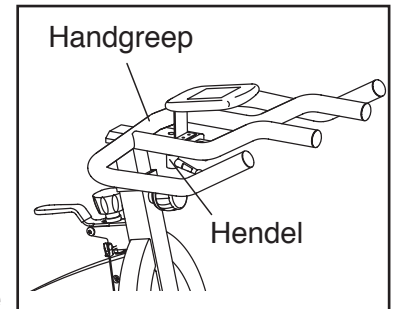
## HOE DE ZADELBUIS TE VERSTELLEN

Om effectief te kunnen oefenen moet het zadel op de juiste hoogte staan. Tijdens het trappen moet uw knie licht gebogen zijn wanneer de pedalen in hun laagste stand staan. Om de hoogte van de zadelbuis te wijzigen draait u eerst de stelknop los en trekt u deze uit. Verschuif de zadelbuis vervolgens omhoog of omlaag in de gewenste positie. Laat de stelknop los in een stelgat van de zadelbuis en draai de stelknop stevig vast. **Zorg ervoor dat de stelknop goed in een stelgat vastzit.**



## HOE DE HORIZONTALE POSITIE VAN DE HANDGREEP TE VERSTELLEN

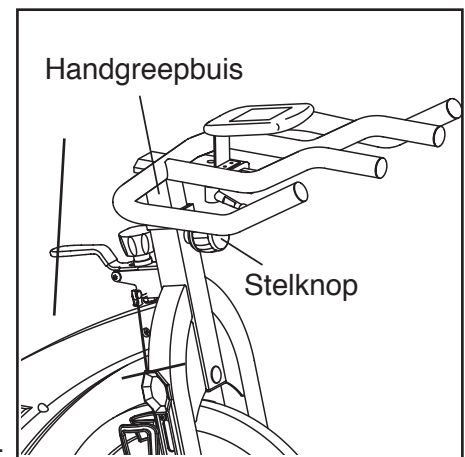
Om de horizontale positie van de handgreep te verstellen zet u de hendel los, verschuift u de handgreep naar voren of naar achteren in de gewenste positie en zet u vervolgens de hendel weer vast.



Opmerking: De hendel werkt als een ratel. Om de hendel los te zetten draait u de hendel tegen de wijzers van de klok in, trekt u de hendel uit, draait u de hendel volgens de wijzers van de klok, drukt u de hendel naar binnen en draait u vervolgens de hendel opnieuw tegen de wijzers van de klok in. Voer deze handelingen in omgekeerde volgorde uit om de hendel die overeenkomstig alle plaatselijk geldende wetten en voorschriften is geïnstalleerd vast te zetten.

## HOE DE HANDGREEPBUIS TE VERSTELLEN

Om de hoogte van de handgreepbuis te wijzigen draait u eerst de stelknop los en trekt u deze uit. Verschuif de handgreepbuis vervolgens omhoog of omlaag in de gewenste positie. Laat de stelknop los in een stelgat van de handgreepbuis en draai de stelknop stevig vast.



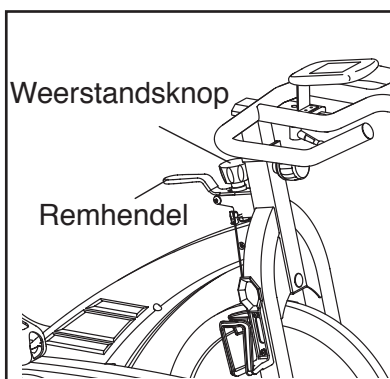
**Zorg ervoor dat de stelknop goed in een stelgat vastzit.**

## HOE DE VOETRIEMEN TE VERSTELLEN

Om de voetriemen vast te zetten (zie de tekening op pagina 4) trekt u gewoon aan de uiteinden ervan. Om de voetriemen los te maken, drukt en houdt u de lippen aan de gespen vast, u verstelt de voetriemen in de gewenste stand en laat dan de lippen los.

## HOE DE TRAPWEERSTAND TE WIJZIGEN

Om de weerstand van de pedalen te verhogen, draait u de weerstandsknop volgens de wijzers van de klok; om de weerstand te verlagen draait u de weerstandsknop tegen de wijzers van de klok in.



**Om het vliegwiel**

**tot stilstand te brengen, moet u de remhendel neerdrukken. Het vliegwiel moet dan snel volledig tot stilstand komen.**

***BELANGRIJK: Wanneer de hometrainer niet wordt gebruikt, moet de weerstandsknop volledig worden vastgedraaid.***

## HOE DE HOMETRAINER WATERPAS TE STELLEN

Als de hometrainer tijdens het gebruik enigszins schommelt op uw vloer, moet u één of beide stelvoeten van de voorste of de achterste stabilisator (zie de tekening op pagina 4) draaien totdat de schommelbeweging verdwijnt.

## HOE DE HOMETRAINER TE ONDERHOUDEN

Inspecteer regelmatig alle onderdelen van de hometrainer en zet ze vast. Vervang versleten onderdelen onmiddellijk. Reinig de hometrainer regelmatig met een vochtige doek en wat zacht reinigingsmiddel.

***BELANGRIJK: Houd vloeistoffen uit de buurt van de console en stel deze ook niet bloot aan direct zonlicht om beschadiging te voorkomen.***

## HOE DE HANDGREEPBUIS TE VERSTELLEN

Als de console geen juiste feedback geeft, moet de magneetschakelaar worden bijgesteld. Zie de tekening in montagestap 13 op pagina 10 voor het bijstellen van de magneetschakelaar. Draai het vliegwiel totdat de magneet op één lijn staat met de magneetschakelaar. Schuif de magneetschakelaar iets naar de magneet toe of ervan weg. Draai het vliegwiel even. Herhaal deze handelingen totdat de console juiste feedback geeft.

# HOE DE HARTSLAGMETER TE GEBRUIKEN

## Meet uw hartslag indien gewenst.

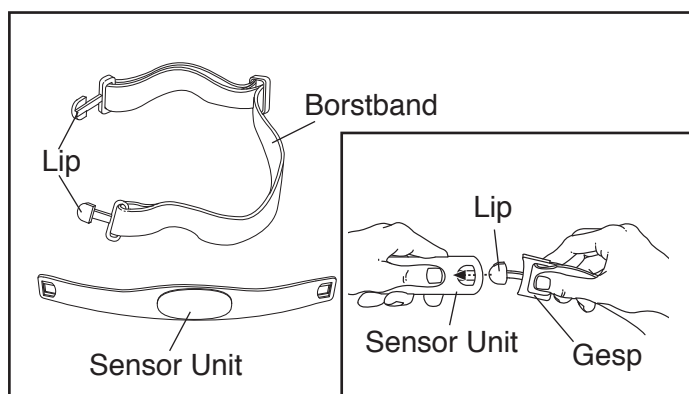
U kunt uw hartslag meten met de borsthartslagsensor. Wanneer uw hartslag wordt gedetecteerd, verschijnt hij op het display. Lees "Oplossen van problemen" als uw hartslag niet wordt weergegeven.

**Gebruik nooit alcohol, schuurmiddelen of chemische producten om de sensoren te reinigen.**

## HOE DE HARTSLAGMETER TE DRAGEN

De hartslagmeter bestaat uit twee elementen: een borstband en een sensor (zie de tekening hieronder). Steek het lipje aan een van de uiteinden van de borstband in een van de uiteinden van de sensor, zoals in de inzettekening wordt getoond. Druk het uiteinde van de sensor onder de gesp van de borstband.

Het lipje moet gelijk zijn met de voorkant van de



sensor. Doe vervolgens de hartslagmeter om uw borstkas en maak het andere uiteinde van de borstband vast aan de sensor. Pas de lengte van de borstband indien nodig aan. De hartslagmeter moet onder uw kleding worden gedragen, strak tegen uw huid en zo hoog mogelijk onder uw borstspieren of borsten als nog comfortabel is. Zorg ervoor dat het logo van de sensor naar voren wijst en rechtop staat.

Trek de sensor een paar centimeter van uw lichaam en zoek de twee elektroden aan de binnenkant (de elektroden hebben kleine randjes). Maak beide elektroden nat met een zoute vloeistof zoals wat speeksel of vloeistof voor contactlenzen. Plaats de sensor terug tegen uw huid.

## ZORG EN ONDERHOUD

- Droog de hartslagmeter af na elk gebruik. De hartslagmeter wordt geactiveerd wanneer u de elektroden natmaakt en de hartslagmeter omdoet; de hartslagmeter wordt uitgeschakeld wanneer u hem verwijdert en de elektroden afdroogt. Als de hartslagmeter niet na elk gebruik wordt afgedroogd, kan de batterij voortijdig leeg raken.
- Berg de hartslagmeter op een warme, droge plaats op. Berg de hartslagmeter niet op in een plastic zak of een andere houder die vocht vasthoudt.
- Stel de hartslagmeter niet langdurig bloot aan direct zonlicht of temperaturen boven 50° C of onder -10° C.
- Let erop de sensor niet te veel te buigen of uit te rekken wanneer u de hartslagmeter gebruikt of opbergt.
- Reinig de sensor met een vochtige doek—gebruik nooit alcohol, schuurmiddelen of chemische producten. Was de hartslagmeter met de hand en laat hem aan de lucht drogen.

## OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

Probeer onderstaande suggesties als de hartslagmeter niet goed werkt.

- Zorg ervoor dat u de hartslagmeter draagt zoals links wordt beschreven. Opmerking: Als de hartslagmeter niet werkt wanneer hij op de juiste manier is omgedaan, plaatst u hem iets lager of hoger op uw borst.
- Maak de twee elektroden van de sensor nat met een zoute vloeistof zoals wat speeksel of vloeistof voor contactlenzen. Als de hartslagwaarden pas worden weergegeven wanneer u begint te zweten, maak de elektroden dan opnieuw nat.
- Ga dicht bij de console zitten om hartslagwaarden op de console weer te geven.
- De hartslagmeter is bedoeld voor personen met een normaal hartritme. Medische aandoeningen zoals voortijdige hartsamentrekkingen (pvc), hartkloppingen of hartritmestoornissen kunnen problemen bij de hartslagmeting veroorzaken.
- Magnetische interferentie, veroorzaakt door hoogspanningsleidingen of andere bronnen, kan de werking van de hartslagmeter beïnvloeden. Probeer de hometrainer ergens anders te plaatsen als u vermoedt dat dit het probleem is.

## FUNCTIES VAN DE CONSOLE



De console biedt een reeks functies die onmiddellijk feedback over uw oefeningen geven en u effectiever doen oefenen.

Zorg ervoor dat er batterijen in de console en de zender zijn geplaatst voordat u de console gebruikt (zie montagesap 10 op pagina 8 en montagesap 12 op pagina 9). Als er plastic folie op het scherm van de console is aangebracht, moet u dit verwijderen.

Volg uw vooruitgang aan de hand van het display. De console heeft zeven displays die de volgende trainingsinformatie weergeven:

**RPM (Omwentelingen per minuut)**—Dit display geeft uw trapsnelheid weer in omwentelingen per minuut (rpm) of in (Km/h) en wisselt tussen de displays om de zes seconden.

**Time (Tijd)**—Dit display geeft de verstreken tijd weer.

Opmerking: Wanneer een slim programma is gekozen, geeft het display de resterende tijd van het programma weer in plaats van de verstreken tijd.

**Distance (Afstand)**—Dit display geeft de afstand die u hebt getrapt weer in totaal aantal omwentelingen.

**Calories (Calorieën)**—Dit display geeft bij benadering het aantal calorieën weer dat u hebt verbrand.

**Scan**—Dit display geeft alle functies (TIME -> DISTANCE -> CALORIES -> PULSE -> RPM/SPEED) in volgorde weer.

### HOE DE CONSOLE TE GEBRUIKEN

Zorg ervoor dat het product juist is aangesloten (zie de pagina ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN). Verwijder het plastic folie dat eventueel op het scherm van de console is aangebracht.

#### 1. Schakel de console in.

De console inschakelen gebeurt door op een willekeurige toets van de console te drukken of door gewoon te beginnen met trappen.

#### 2. Druk op de toetsen:

##### RESET:

Druk op deze toets om de instelwaarde die in de computer is ingesteld te wissen. Houd de RESET-toets 2 seconden ingedrukt om de waarden van alle functies terug te stellen.

##### SET:

Druk op deze toets om de waarden van tijd, afstand, calorieën en hartslag in te stellen. Houd de toets ingedrukt om de waarde sneller te verhogen. (De computer moet in de stopstand staan).

##### MODE:

Druk op deze toets om alle instellingen te bevestigen of om naar de volgende waarde te gaan.

##### RECOVERY:

Druk op deze toets om de hersteltest te activeren.

#### 3. Begin met trappen en volg uw vooruitgang aan de hand van het display.

Terwijl u oefent geeft de console de gekozen modus weer.

#### 4. Wanneer u klaar bent met oefenen, wordt de console automatisch uitgeschakeld.

De console is voorzien van een automatische uitschakeling. Als de pedalen niet bewegen en de toetsen van de console niet worden ingedrukt gedurende enkele minuten, wordt de spanning automatisch uitgeschakeld om de batterijen te sparen.

#### Hoe de hartslaghersteltest te gebruiken:

Deze functie test het hartslagherstel op een schaal van F1 tot F6, waarbij F1 het beste en F6 het slechtste resultaat is. Voor een correct resultaat moeten gebruikers de test meteen na afloop van de oefening uitvoeren door op de toets TEST (RECOVERY) te drukken en dan te stoppen met oefenen. Nadat op de toets is gedrukt, moet de hartslagdetector correct worden aangebracht. De test duurt 1 minuut en het resultaat verschijnt op het display. Als de computer uw huidige hartslag niet detecteert, wordt de hartslaghersteltest niet gestart wanneer u op TEST (RECOVERY) drukt. Druk tijdens de hartslaghersteltest op TEST (RECOVERY) om de test te beëindigen en naar de stopstand terug te keren.

**Waarschuwing: Deze gegevens hebben geen medische waarde. Deze test geeft slechts een ruw idee van uw gewijzigde conditie na een oefening.**

## **HOE DE CONSOLE PERSOONLIJK IN TE STELLEN**

### **1. Schakel de console in.**

Druk op een willekeurige toets om de console in te schakelen.

### **2. Stel indien gewenst een doel in.**

Wanneer de console is ingeschakeld, drukt u op de MODE-toets totdat de functie die u wilt instellen knippert.

Druk op de SET-toets totdat u de waarde bereikt die u als doel van uw oefening wilt instellen.

Druk nogmaals op de MODE-toets als u nog een doel wilt toevoegen.

### **3. Begin te oefenen.**

De console geeft de verstreken tijd en de afgelegde afstand weer.

### **4. Volg uw vooruitgang aan de hand van het display.**

De console geeft de verstreken tijd en de afgelegde afstand weer. Opmerking: Wanneer een slim programma is gekozen, geeft het display de resterende tijd van het programma weer in plaats van de verstreken tijd. Het geeft ook uw trapsnelheid (in toeren per minuut (RPM) of Km/h), het aantal verbrande calorieën en uw hartslag weer als u de borsthartslagsensor gebruikt.

### **5. Meet uw hartslag indien gewenst. Zie HOE UW HARTSLAG TE METEN op pagina 12.**

### **6. Wanneer u klaar bent met oefenen, gaat de console automatisch in de slaapstand.**

Als de pedalen enkele minuten lang niet bewegen, gaat de console in de slaapstand. Als de pedalen niet bewegen en de toetsen van de console niet worden ingedrukt gedurende enkele minuten, wordt de console automatisch uitgeschakeld.

---

## ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

Inspecteer regelmatig alle onderdelen van de hometrainer en zet ze vast.

Vervang versleten onderdelen onmiddellijk.

Reinig de hometrainer regelmatig met een vochtige doek en wat zacht reinigingsmiddel.

***BELANGRIJK: Houd vloeistoffen uit de buurt van de console en stel deze ook niet bloot aan direct zonlicht om beschadiging te voorkomen.***

# RICHTLIJNEN VOOR OEFENINGEN




## WAARSCHUWING:

Raadpleeg uw dokter voordat u aan een oefenprogramma begint. Dit is vooral van belang voor personen ouder dan 35 jaar of personen met gezondheidsproblemen. De hartslagsensor is geen medisch apparaat. Verschillende factoren kunnen de nauwkeurigheid van de hartslagmetingen beïnvloeden. De hartslagsensor is slechts bedoeld als een hulpmiddel voor het bepalen van hartslagindicaties tijdens oefeningen in het algemeen.

Deze richtlijnen helpen u uw oefenprogramma te plannen. Voor gedetailleerde trainingsinformatie raden we aan een degelijke publicatie of uw arts te raadplegen. Denk eraan, een juiste voeding en voldoende rust zijn essentieel voor goede resultaten.

### OEFENINTENSITEIT

Zowel voor het verbranden van overtollig vet als voor het versterken van uw hart en bloedvatstelsel is de juiste intensiteit essentieel om resultaten te boeken. Aan de hand van uw hartslag kunt u het juiste intensiteitsniveau zoeken. De onderstaande tabel geeft de aanbevolen hartslagwaarden voor vetverbranding en aerobicsoefeningen.

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

Voor het juiste intensiteitsniveau zoekt u uw leeftijd onderaan de tabel (leeftijden worden afgerond naar de dichtstbijzijnde 10 jaar). De drie getallen boven uw leeftijd bepalen uw "trainingszone". Het laagste getal is de hartslag voor vetverbranding, het middelste getal is de hartslag voor maximale vetverbranding en het hoogste getal is de hartslag voor aerobicsoefeningen.

**Vetverbranding**—Om effectief vet te verbranden moet u gedurende een langere periode op een laag intensiteitsniveau oefenen. Tijdens de eerste paar minuten oefening verbruikt uw lichaam koolhydraten (calorieën) als energie. Pas daarna begint uw lichaam opgeslagen vet (calorieën) als energie te verbruiken. Is het uw bedoeling vet te verbranden, pas de intensiteit van uw oefening dan aan totdat uw hartslag nabij het laagste getal in uw trainingszone ligt. Oefen voor maximale vetverbranding met uw hartslag nabij het middelste getal in uw trainingszone.

**Aerobicsoefeningen**—Is het uw bedoeling uw hart en bloedvatstelsel te versterken, dan moet u aerobicsoefeningen doen, omdat daarbij grote hoeveelheden zuurstof over langdurige perioden nodig zijn. Pas voor aerobicsoefeningen de intensiteit van uw oefening aan totdat uw hartslag nabij het hoogste getal in uw trainingszone ligt.

### RICHTLIJNEN VOOR OEFENINGEN

**Opwarmen**—Begin met 5 tot 10 minuten strekken en lichte oefeningen. Een opwarming verhoogt uw lichaamstemperatuur, hartslag en bloedcirculatie als voorbereiding op oefeningen.

**Oefenen in trainingszone**—Oefen gedurende 20 tot 30 minuten met uw hartslag in uw trainingszone. (Tijdens de eerste paar weken van uw oefenprogramma mag uw hartslag niet langer dan 20 minuten in uw trainingszone liggen.) Haal regelmatig en diep adem terwijl u oefent – houd uw adem nooit in.

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

### OEFENFREQUENTIE

Oefen drie keer per week, met minstens één dag rust tussen elke oefendag om uw conditie te behouden of te verbeteren. Na enkele maanden regelmatig oefenen kunt u de frequentie desgewenst opvoeren tot vijf keer per week. Denk eraan dat de sleutel tot succes erin bestaat van oefening een regelmatig en aangenaam deel van uw dagelijks leven te maken.



## AANBEVOLEN STREKOEFFENINGEN

De juiste houding voor de diverse basisstrek oefeningen wordt rechts getoond. Beweeg langzaam tijdens het strekken en veer niet op en neer.

### 1. Tenen aanraken

Sta met uw knieën licht gebogen en buig langzaam vanuit de heupen naar voren. Ontspan uw rug en schouders en reik zo ver mogelijk naar uw tenen toe. Houd deze houding 15 tellen vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer. Strek oefening voor: achterdijbeenspieren, achterkant van knieën en rug.

### 2. Achterdijbeenspieren strekken

Zit met één been gestrekt. Trek de voet van uw andere been naar u toe en leg deze tegen de binnenkant van het gestrekte been. Reik zover mogelijk naar uw tenen. Houd deze houding 15 tellen vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer voor elk been. Strek oefening voor: achterdijbeenspieren, onderrug en lies.

### 3. Kuit/achillespees strekken

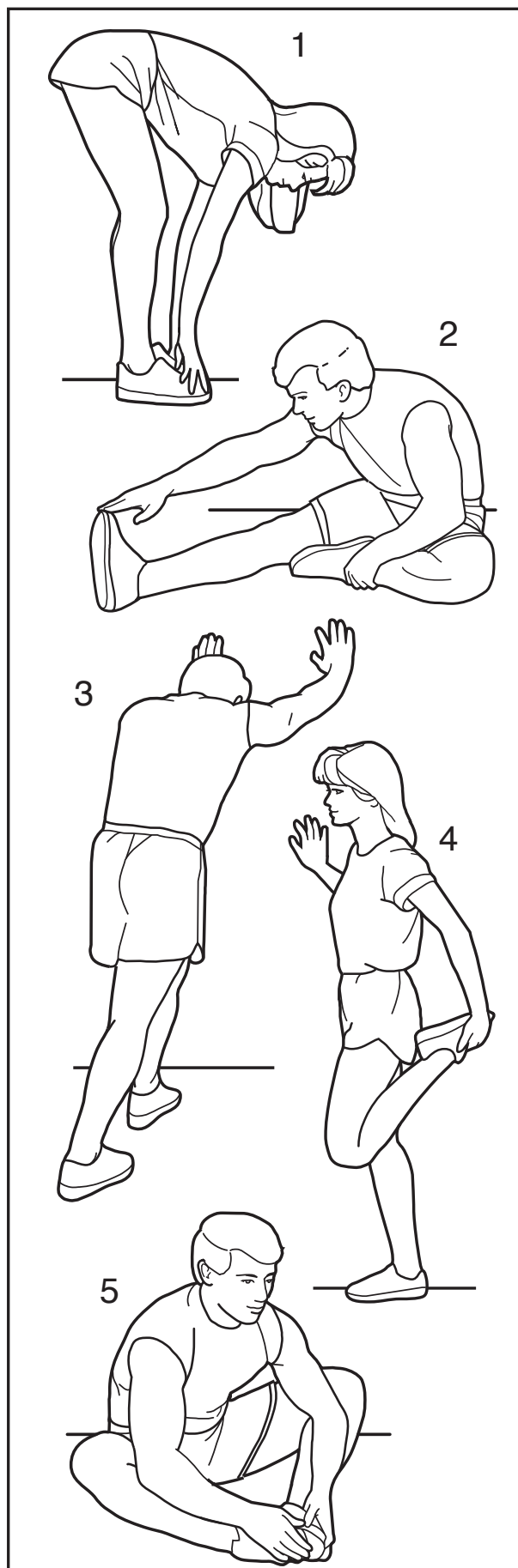
Leun met het ene been voor het andere naar voren en plaats uw handen tegen de muur. Houd uw achterste been gestrekt en uw achterste voet plat op de grond. Buig uw voorste been, leun naar voren en duw uw heupen naar de muur toe. Houd deze houding 15 tellen vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer voor elk been. Om uw achillespees verder te strekken, buig ook uw achterste been. Strek oefening voor: kuit, achillespees en enkels.

### 4. Dijspieren strekken

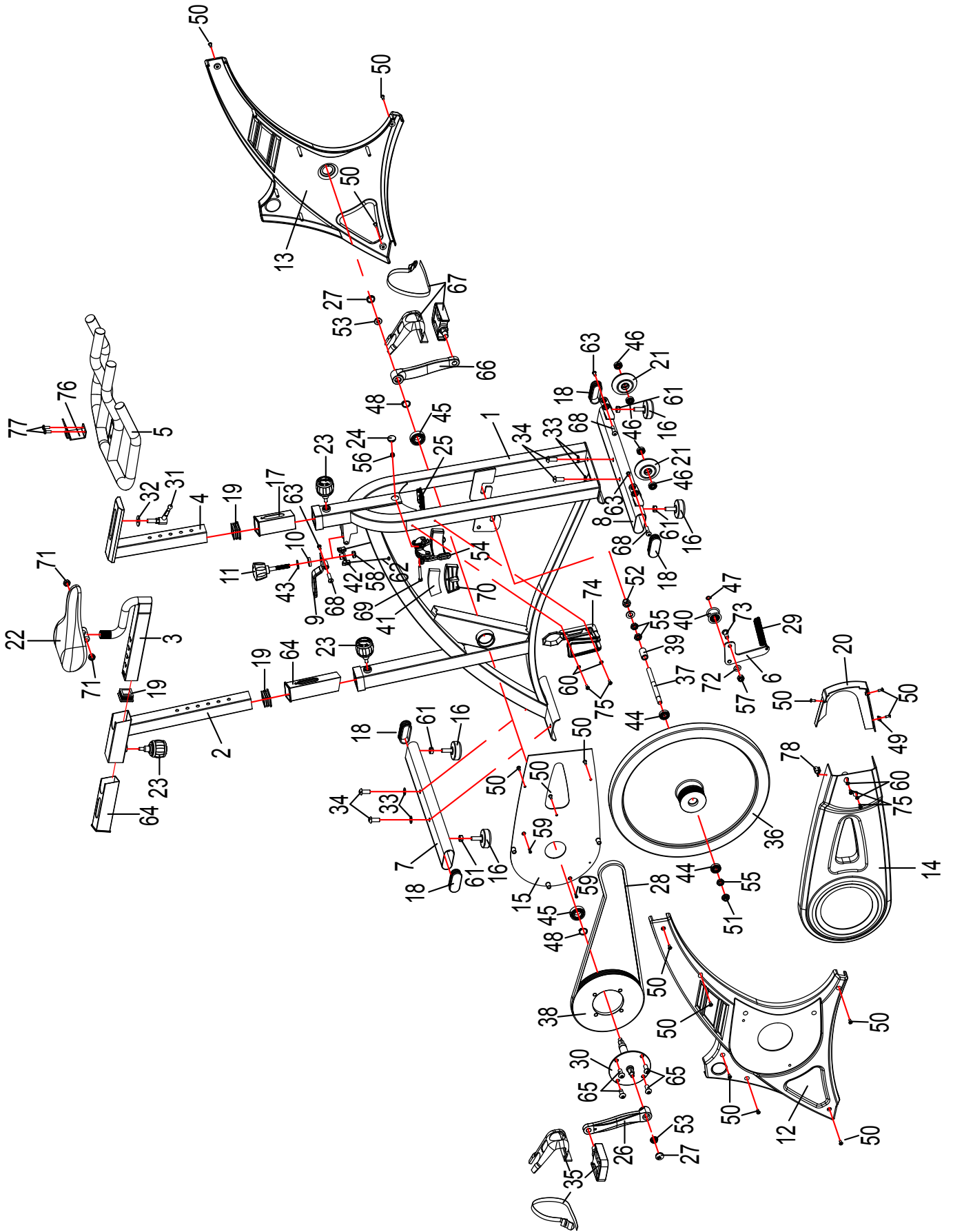
Pak met één hand tegen de muur voor evenwicht uw voet met uw andere hand vast. Breng uw hiel zo dicht mogelijk tegen uw zitvlak aan. Houd deze houding 15 tellen vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer voor elk been. Strek oefening voor: dijspieren en heupspieren.

### 5. Binnendij strekken

Zit met de voetzolen tegen elkaar en de knieën naar buiten gebogen. Trek uw voeten zover mogelijk naar uw lies toe. Houd deze houding 15 tellen vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer. Strek oefening voor: dijspieren en heupspieren.



# OPENGEWERKTE TEKENING – Modelnr. NTEVEX74612.0



## ONDERDELENLIJST – Modelnr. NTEVEX74612.0

Nummer	Beschrijving	Aantal	Nummer	Beschrijving	Aantal
1	Frame	1	44	Vliegwiellager	2
2	Zadelbuis	1	45	Cranklager	2
3	Zadelslede	1	46	Wiellager	4
4	Handgreepbuis	1	47	Veerring vliegwiel	1
5	Handgreep	1	48	Veerring crank	2
6	Spanbeugel	1	49	T1-moer	1
7	Achterste stabilisator	1	50	Zelftappende schroef	15
8	Voorste stabilisator	1	51	Flensmoer	1
9	Remhendel	1	52	Dopmoer	1
10	Vilten sluitring	1	53	Crankmoer	2
11	Weerstandsknop	1	54	Remklauw	1
12	Rechterkap	1	55	Dunne M12-zeskantmoer	3
13	Linkerkap	1	56	M6-flensmoer	1
14	Rechterafdekking	1	57	Spanmoer	1
15	Linkerafdekking	1	58	M10-borgmoer	1
16	Stelvoet	4	59	M5 x 10 mm-schroef	2
17	Bus handgreepbuis	1	60	M5-sluitring	4
18	Stabilisatorkap	4	61	M8-zeskantmoer	4
19	Steunkap	3	62	Remkabel	2
20	Afdekkap	1	63	M5 x 12 mm-schroef	4
21	Wiel	2	64	Zadelbuisbus	2
22	Zadel	1	65	M10 x 16 mm-bout	4
23	Stelknop	3	66	Linkercrankarm	1
24	Remkap	1	67	Linkerpedaal/riem	1
25	Framekap	1	68	M6 x 30 mm-boutenset	3
26	Rechtercrankarm	1	69	M6 x 40 mm-bout	1
27	Crankkap	2	70	Remblokhouders	2
28	Aandrijfriem	1	71	M8-zeskantmoer	2
29	Spanveer	1	72	Vlakke sluitring	1
30	Crank	1	73	M10 x 25 mm-bout	1
31	Hendel	1	74	Drinkbushouder	1
32	Hendelsluitring	1	75	Console	1
33	Stabilisatorsluitring	4	76	Beugelschroef	2
34	M10 x 25 mm-schroef	1	77	Consoleschroef	1
35	35 1 Rechterpedaal/riem	4	78	Consolebeugel	1
36	Vliegwiel	1	79	Klittenbandbevestiging	1
37	Vliegwielas	1	80	Magneetschakelaar	1
38	Riemschijf	1	81	Zender	1
39	Vliegwielmof	1	82	Klem	1
40	Tussenwiel	1	83	Klemschroef	1
41	Remblok	2	84	Magneet	1
42	Remklem	1		* – Montagegereedschap	
43	Knopsluitring	1		* – Gebruiksaanwijzing	

Opmerking: Specificaties kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd. Zie de achterkant van deze handleiding voor informatie over het bestellen van reserveonderdelen.

\*Deze onderdelen zijn niet afgebeeld.

---

## RESERVEONDERDELEN BESTELLEN

Voor het bestellen van reserveonderdelen, zie de voorkaft van deze handleiding. Om u zo goed mogelijk te kunnen helpen, vragen wij u de volgende informatie bij de hand te houden wanneer u contact met ons opneemt:

- het modelnummer en het serienummer van het product (zie de voorkaft van deze handleiding)
- de naam van het product (zie de voorkaft van deze handleiding)
- het legendenummer en de beschrijving van het reserveonderdeel (de reserveonderdelen) (zie de ONDERDELENLIJST en de OPENGEWERKTE TEKENING aan het einde van deze handleiding)

---

## BELANGRIJKE INFORMATIE OVER RECYCLING VOOR KLANTEN IN DE EU

Dit elektronisch product mag niet samen met het huishoudelijk afval worden weggeworpen. Om het milieu te sparen moet dit product na einde levensduur worden gerecycled zoals wettelijk voorgeschreven. Gebruik de recycling-installaties die gemachtigd zijn om dit soort afval in uw regio op te halen. Op die manier draagt u bij aan het behoud van de natuurlijke hulpbronnen en de verbetering van de Europese normen voor milieubescherming. Voor meer informatie over veilige en correcte verwijderingsmethodes kunt u contact opnemen met uw plaatselijke overheidsinstantie of de instelling waar u dit product hebt gekocht.



---

## SPECIFICATIES

Afmetingen (L x b x h): 133 x 50,5 x 121 cm  
Productgewicht: 51 kg