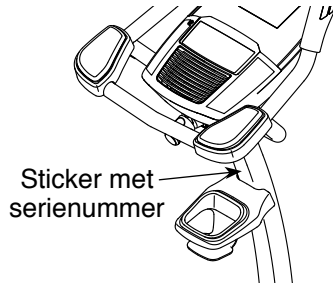


# NordicTrack® U 60

Modelnr. NTEVEX78915.0

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

Schrijf het serienummer hierboven voor verdere raadpleging.



## KLANTENDIENST

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

**4021 529 7186**

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

**Website:**

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

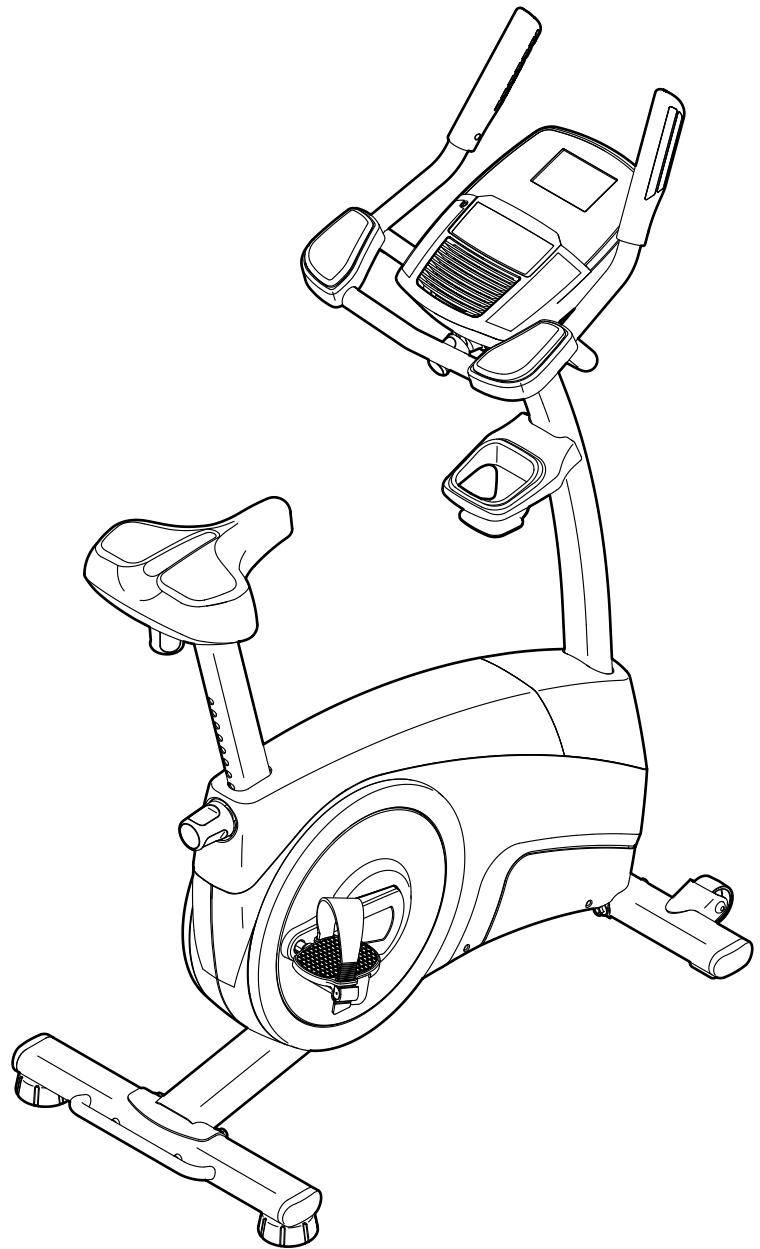
**Email:**

[csuk@iconeurope.com](mailto:csuk@iconeurope.com)

## ⚠ OPGELET

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

## GEBRUIKERSHANDLEIDING



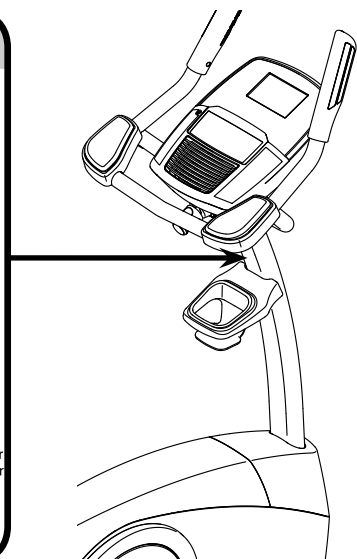
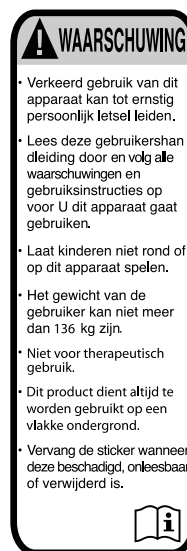
[www.iconeurope.com](http://www.iconeurope.com)

# INHOUD

DE STICKER MET WAARSCHUWING . . . . .	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN . . . . .	3
VOORDAT U BEGINT . . . . .	4
ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA . . . . .	5
MONTAGE . . . . .	6
HOE DE TRAININGSFIETS TE GEBRUIKEN . . . . .	12
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN . . . . .	22
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN . . . . .	24
LIJST MET ONDERDELEN . . . . .	25
GEDETAILLEERDE TEKENING . . . . .	26
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN . . . . .	Achterzijde
RECYCLING INFORMATIE . . . . .	Achterzijde

## DE STICKER MET WAARSCHUWING

De hier afgebeelde waarschuwingssticker wordt meegeleverd bij dit product. Bevestig de waarschuwingssticker bovenop de Engelse waarschuwing op de aangegeven locatie. Deze tekening toont de locatie van de waarschuwingssticker. **Bel, wanneer een sticker ontbreekt of niet leesbaar is, het nummer op de voorkant van deze handleiding en vraag om een gratis vervangende sticker. Plak de sticker op de aangegeven plaats.** Aandacht: de sticker wordt mogelijk niet op ware grootte weergegeven.



Het merk BLUETOOTH® en zijn logo's zijn geregistreerde handelsmerken van Bluetooth SIG, Inc. en worden gebruikt onder licentie. Google Maps is een handelsmerk van Google Inc. NORDICTRACK is een geregistreerd handelsmerk van ICON Health & Fitness, Inc.

# BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

**⚠ WAARSCHUWING:** lees, om het risico tot ernstig letsel te verminderen, alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op uw trainingsfiets voordat u deze gebruikt. 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 trainingsfiets voldoende op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen.
2. Raadpleeg uw huisarts voordat u met enig oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen van boven de 35 jaar, of voor personen met al reeds bestaande gezondheidsproblemen.
3. Gebruik de trainingsfiets alleen zoals beschreven in deze handleiding.
4. Deze trainingsfiets is alleen voor gebruik in huis bedoeld. Gebruik de trainingsfiets niet commercieel, niet voor verhuur of in een instelling.
5. Gebruik de trainingsfiets uitsluitend binnenshuis, weg van van vocht en stof. Plaats de trainingsfiets niet in een garage, op een overdekt terras of bij water.
6. Plaats de trainingsfiets op een vlakke ondergrond met minstens 0,6 m ruimte rondom de fiets. Leg een matje onder de trainingsfiets om uw vloer of de vloerbedekking te beschermen.
7. Controleer bij ieder gebruik van de trainingsfiets alle onderdelen en draai ze dan goed vast. Vervang versleten onderdelen meteen.
8. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 12 en huisdieren bij de trainingsfiets vandaan.
9. Draag geschikte kleding wanneer u de trainingsfiets gebruikt. Draag nooit losse kleding die in de fiets verstrikt kan raken. Draag altijd sportschoenen om uw voeten te beschermen.
10. De trainingsfiets zou alleen door mensen die minder dan 136 kg wegen gebruikt moeten worden.
11. Wees voorzichtig bij het op- en afstappen van de trainingsfiets.
12. De hartslagmonitor is geen medisch instrument. Verschillende factoren, waaronder bewegingen van de gebruiker, kunnen de nauwkeurigheid van de hartslagmetingen beïnvloeden. De hartslagmonitor dient slechts om de hartslag globaal te meten, als hulpmiddel bij het oefenen.
13. Houd tijdens het gebruik van de trainingsfiets uw rug recht. Krom uw rug niet.
14. Te veel oefenen kan tot ernstig letsel of tot de dood leiden. Stop onmiddellijk als u tijdens het oefenen uitgeput raakt, kortademig wordt of pijn voelt onmiddellijk en begin met af te koelen.

**BEWAAR DEZE INSTRUCTIES**

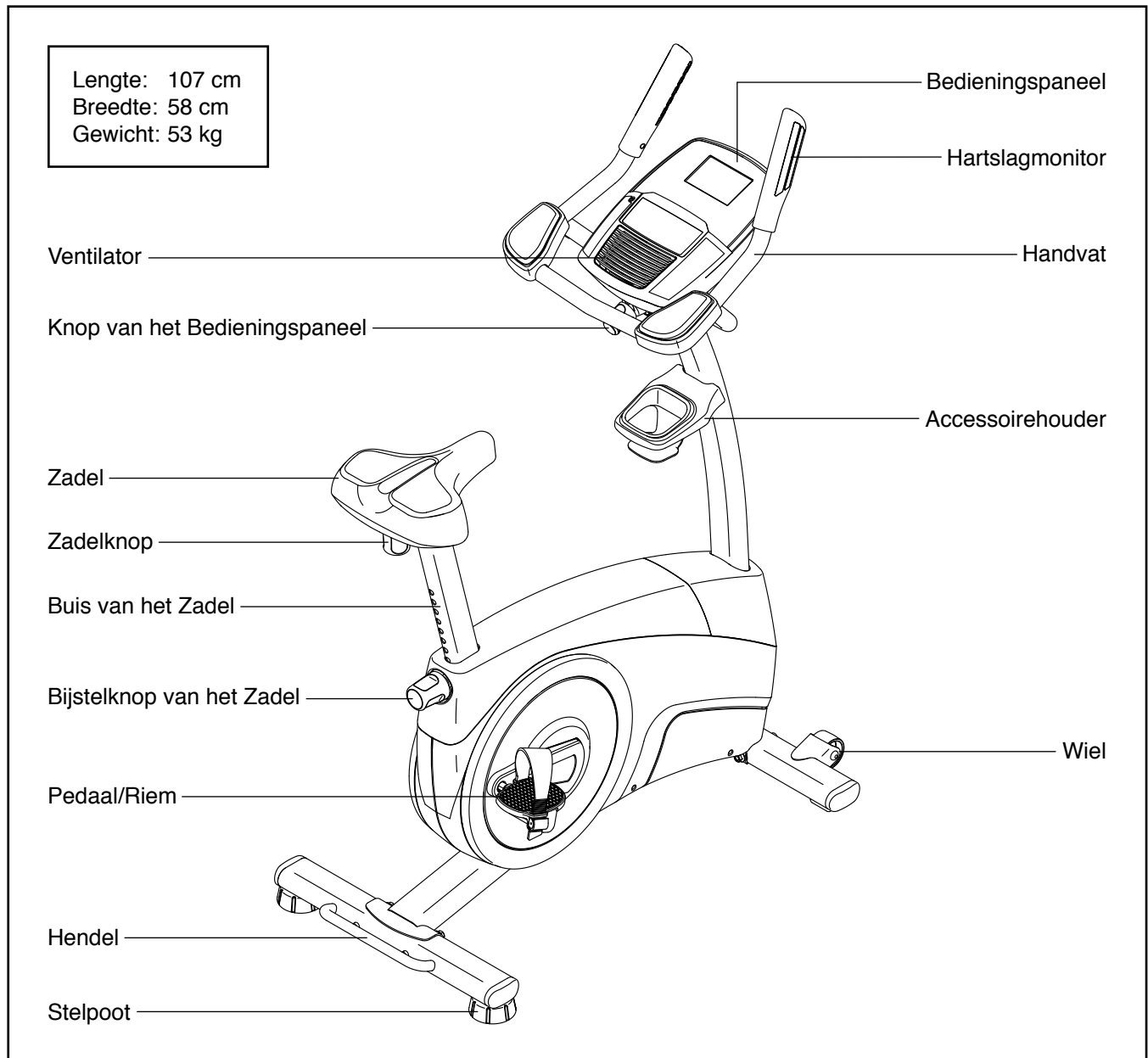
# VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u voor de revolutionaire NORDICTRACK® U 60 trainingsfiets gekozen heeft. Fietsen is een van de meest effectieve oefeningen om uw cardiovasculaire conditie te verbeteren, uw uithoudingsvermogen op te bouwen, en uw hele lichaam een goede vorm te geven. De U 60 trainingsfiets kent een indrukwekkende reeks mogelijkheden die ontworpen zijn om uw workouts thuis effectiever en leuker te maken.

**Lees, voor uw welzijn, deze handleiding zorgvuldig door voor gebruik van de trainingsfiets. Raadpleeg**

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

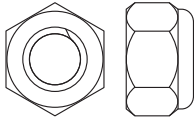
Bekijk eerst aandachtig de tekening hieronder en de verschillende onderdelen, voordat u verder leest.



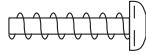


# ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA

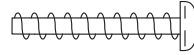
Raadpleeg de tekeningen hieronder om de kleine onderdelen voor de montage te herkennen. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN achterin deze handleiding. Het getal tussen de haakjes is de hoeveelheid die nodig is voor de montage. **Aandacht: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



M8 Borgmoer  
(43)-2



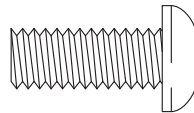
M4 x 16mm  
Schroef (72)-4



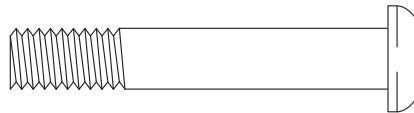
M4 x 22mm  
Schroef (84)-2



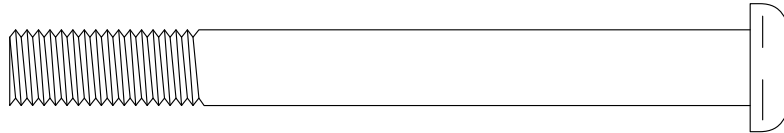
M6 x 50mm Schroef  
(89)-1



M8 x 20mm  
Schroef (65)-4



M8 x 50mm Bout  
(70)-2



M10 x 98mm Schroef  
(53)-4

# MONTAGE

- Montage moet door twee personen uitgevoerd worden.
- Leg alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal pas weg wanneer de montage voltooid is.
- Linker onderdelen worden met een "L" of "Left" aangegeven en rechter onderdelen worden met een "R" of "Right" aangegeven.
- Zie bladzijde 5 om kleine onderdelen te kunnen herkennen.

- Naast het meegeleverde gereedschap heeft u voor de montage het volgende gereedschap nodig:

een kruiskopschroevendraaier 

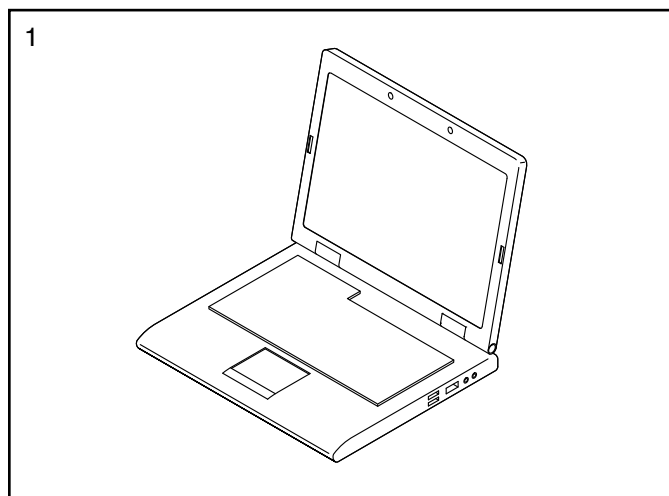
een instelbare sleutel 

Montage kan makkelijker zijn met een set sleutels. Gebruik geen elektrisch gereedschap om schade aan onderdelen te voorkomen.

## 1. Ga naar [www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu) op uw computer en registreer uw product.

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

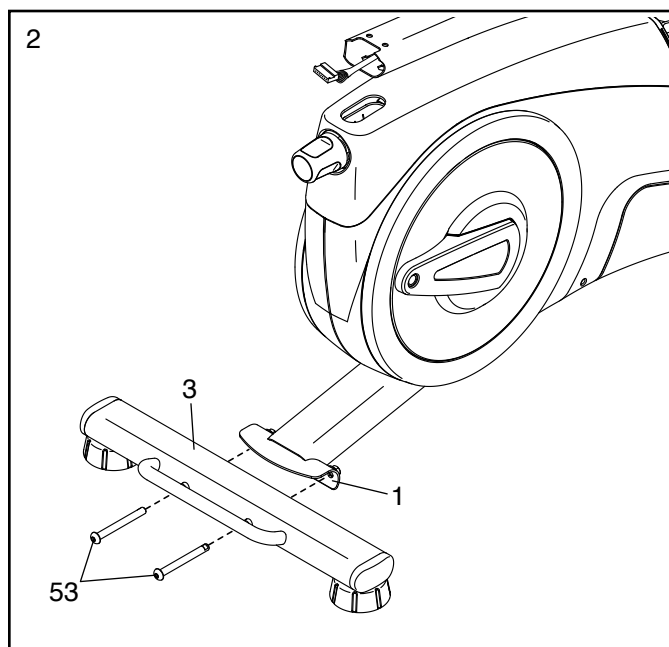
Aandacht: indien u geen internettoegang heeft, belt u met de Klantendienst (zie de voorkant van deze handleiding) om uw product te registreren.



## 2. Plaats een stevig stuk verpakkingsmateriaal onder de achterkant van het Onderstel (1).

Maak de Achterste Stabilisator (3) aan het Onderstel (1) vast met twee M10 x 98mm Schroeven (53).

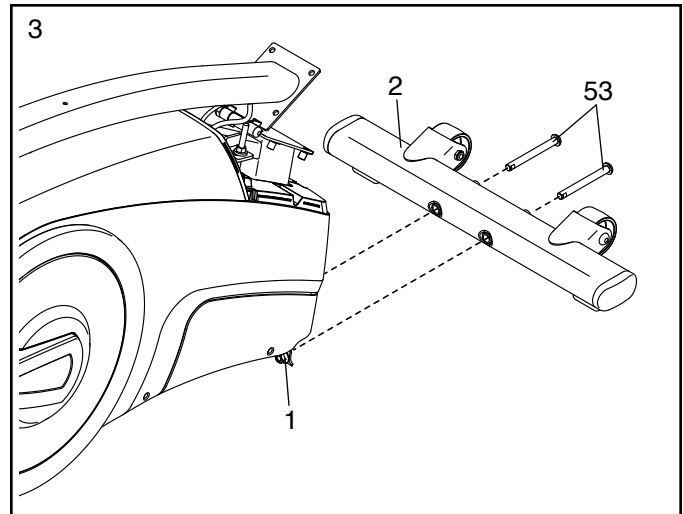
Verwijder dan het verpakkingsmateriaal.



3. Leg een stevig stuk verpakkingsmateriaal onder de voorkant van het Onderstel (1).

Maak de Voorste Stabilisator (2) aan het Onderstel (1) vast met twee M10 x 98mm Schroeven (53).

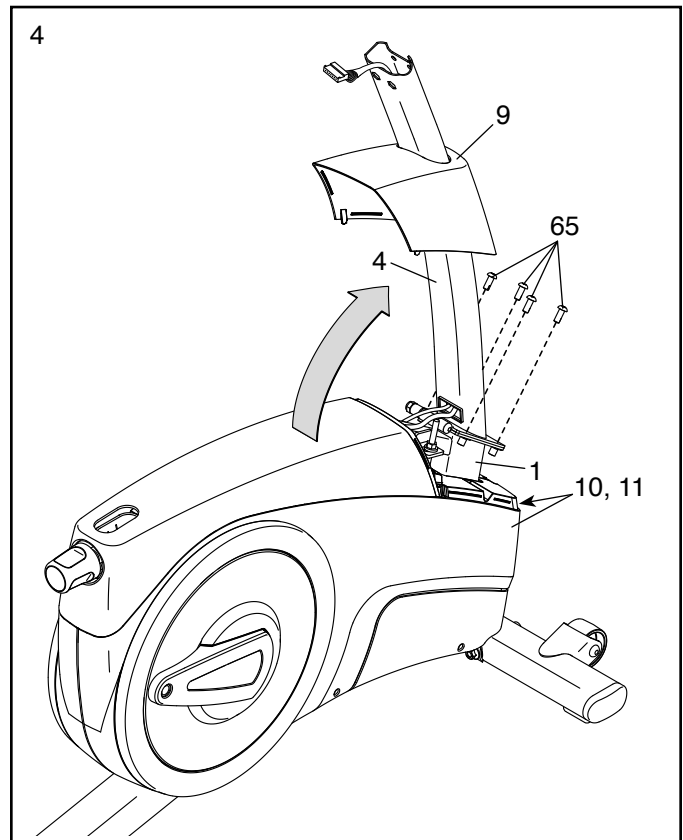
Verwijder dan het verpakkingsmateriaal.



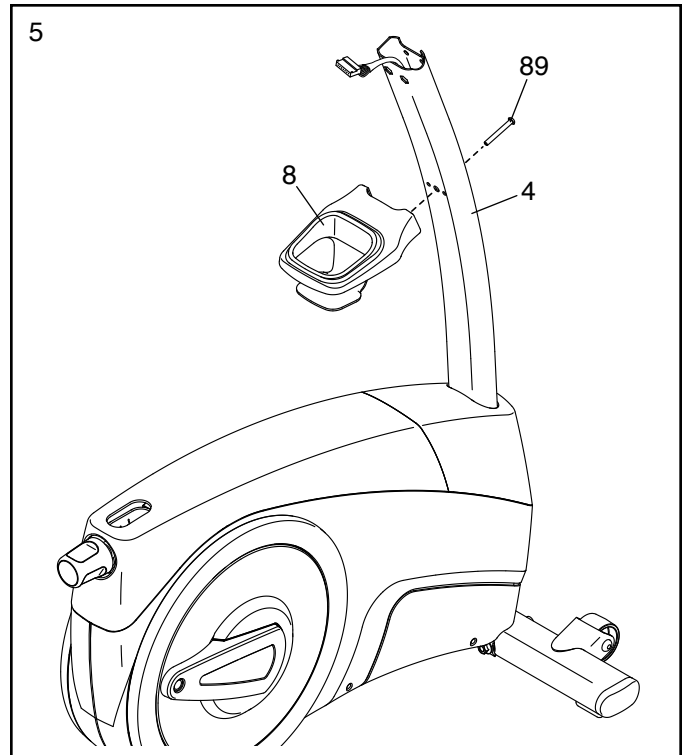
4. Til de Staander (4) naar de verticale stand. **Laat een tweede persoon de Staander vasthouden tot deze stap is voltooid.**

Maak de Staander (4) aan het Onderstel (1) vast met vier M8 x 20mm Schroeven (65); **draai alle Schroeven eerst aan en draai ze dan vast.**

Draai vervolgens de Voorste Kap van het Scherm (9) zoals afgebeeld en schuif deze naar bereiden op de Staander (4). Druk dan de Voorste Kap van het Scherm op het Rechter en het Linker Scherm (10, 11).



5. Maak de Accessoireshouder (8) aan de Staander (4) vast met twee M6 x 50mm Schroeven (89).

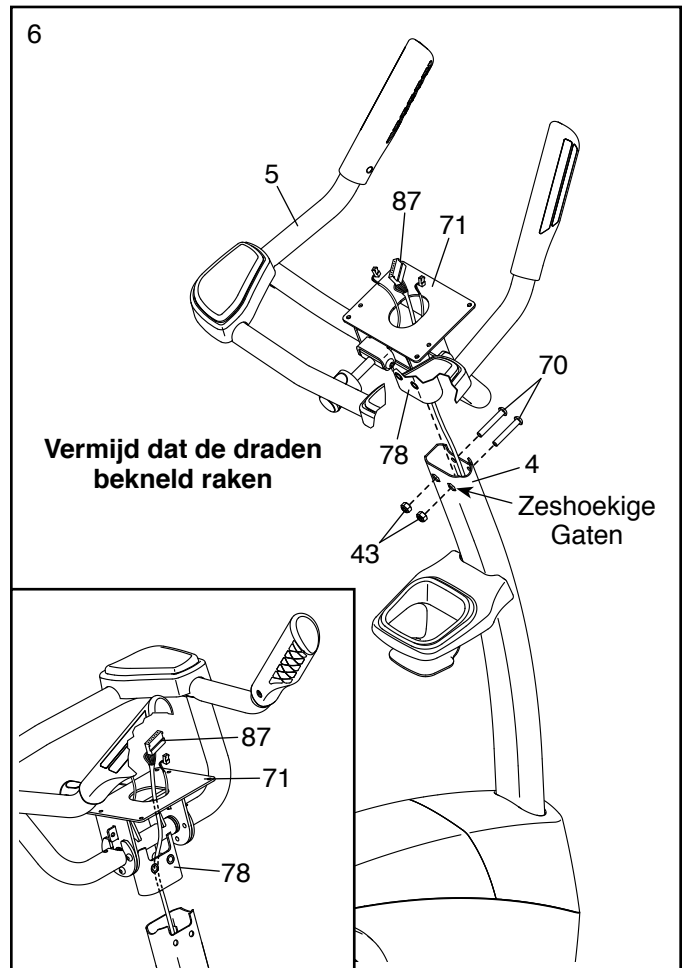


6. Laat een tweede persoon de Armhendel (5) bij de Staander (4) houden.

**Zie de inzet-tekening.** Leg de Bovenste Draad (87) door de Zwenkbuis (78) en door de Zwenkbeugel (71) zoals afgebeeld.

**Tip: vermijd dat de draden bekneeld raken.** Steek de Zwenkbuis (78) in de Staander (4).

Maak de Zwenkbuis (78) vast met twee M8 x 50mm Bouten (70) en twee M8 Borgmoeren (43); **zorg ervoor dat de Borgmoeren in de zeshoekige gaten zitten.**

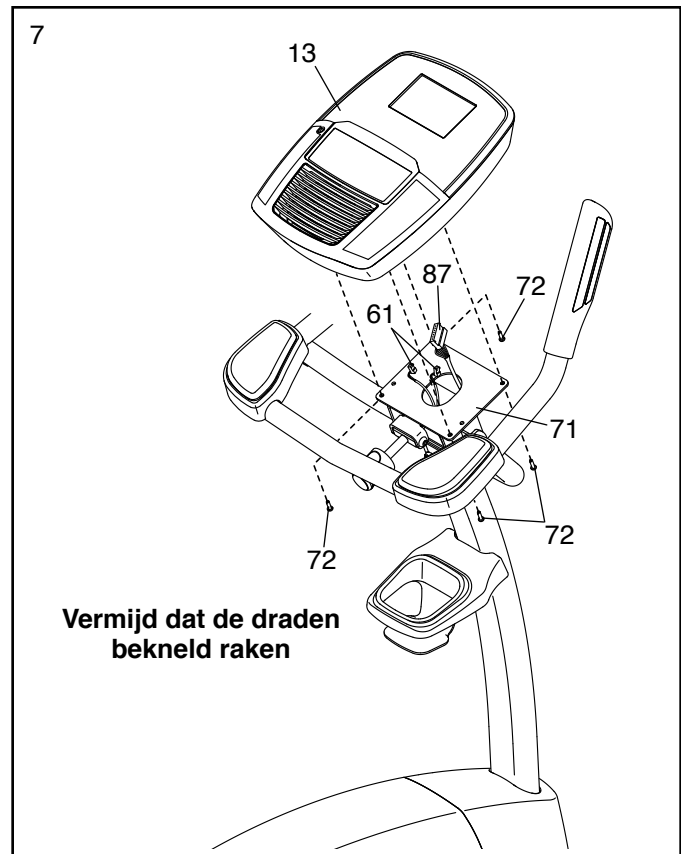


7. Steek de Bovenste Draad (87) en de twee Draden voor de Hartslag (61) in de aansluitingen op het Bedieningspaneel, terwijl een tweede persoon het Bedieningspaneel (13) bij de Zwenkbeugel (71) vasthoudt.

**BELANGRIJK: de connectoren op de Draden (61, 87) moeten makkelijk in de aansluitingen glijden en op hun plaats klikken.** Draai aan een van de connectoren en probeer het opnieuw als dit niet gebeurt. **Als u de connectoren niet goed insteekt, kan het Bedieningspaneel (13) beschadigd raken wanneer u de trainingsfiets gaat gebruiken.**

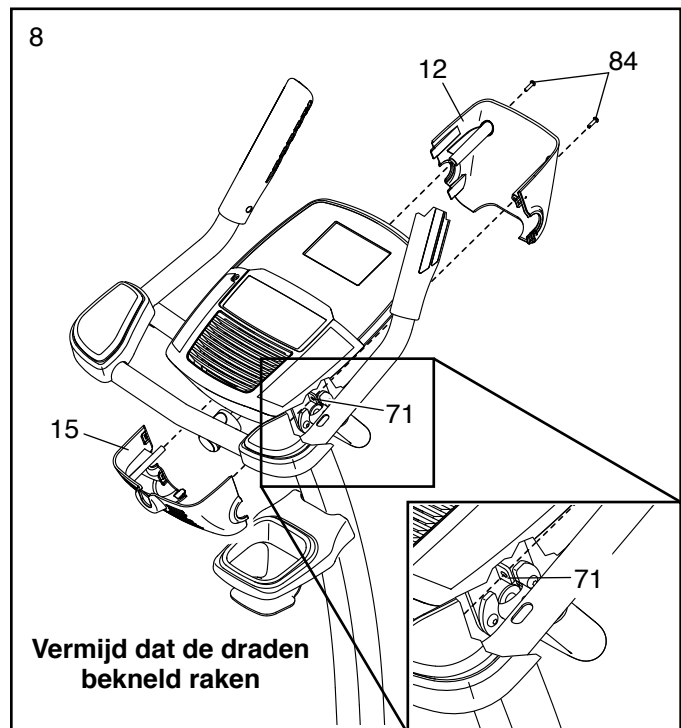
Steek het overschot aan draad in de Zwenkbeugel (71).

**Tip: Vermijd dat de draden bekneeld raken.** Maak het Bedieningspaneel (13) aan de Zwenkbeugel (71) vast met vier M4 x 16mm Schroeven (72); **draai alle Schroeven eerst aan en draai ze dan vast.**



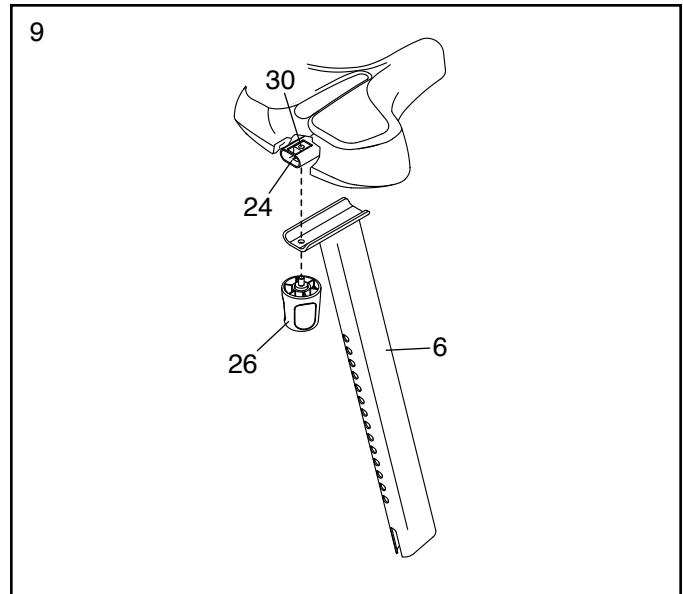
8. **Tip: vermijd dat de draden bekneeld raken.** Druk de Voorste Zwenkkap (12) en de Achterste Zwenkkap (15) samen rond de Zwenkbeugel (71) vast.

Maak de Voorste en de Achterste Zwenkkappen (12, 15) aan de Zwenkbeugel (71) vast met twee M4 x 22mm Schroeven (84).

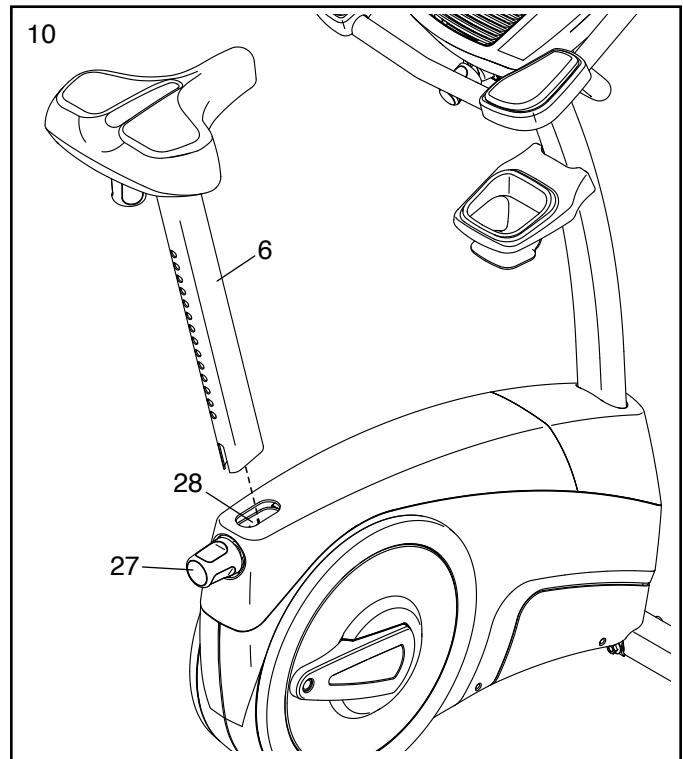


9. Verwijder de Knop van het Zadel (26) uit de Beugel van het Zadel (30) aan de binnenkant van de Drager van het Zadel (24).

Houd vervolgens de Drager van het Zadel (24) op de Buis van het Zadel (6). Steek de Knop van het Zadel (26) naar boven in de Buis van het Zadel, en draai de Knop van het Zadel in de Beugel van het Zadel (30) aan de binnenkant van de Drager van het Zadel.



10. Draai de Knop van de Buis van het Zadel (27) los, trek deze naar buiten, steek de Buis van het Zadel (6) in de Koker van de Buis van het Zadel (28), en laat dan de Knop van de Buis van het Zadel los. **Beweeg de Buis van het Zadel wat naar boven of naar beneden om ervoor te zorgen dan of de Knop van de Buis van het Zadel in een van de bijstelgaten van de Buis van het Zadel vastklikt.** Draak vervolgens de Knop van de Buis van het Zadel vast.

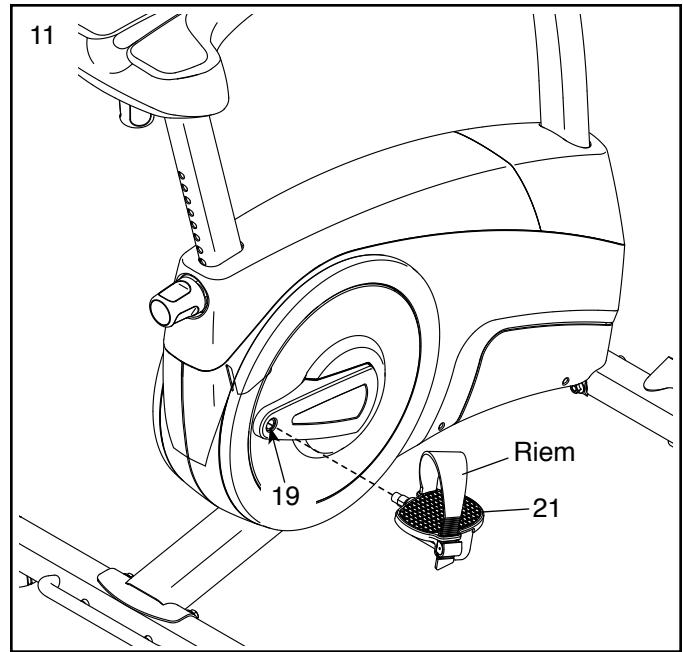


11. Zoek naar het Rechter Pedaal (21).

Draai met een instelbare sleutel het Rechter Pedaal (21) **met de klok mee stevig vast** in de Rechter Arm van de Krukas (19).

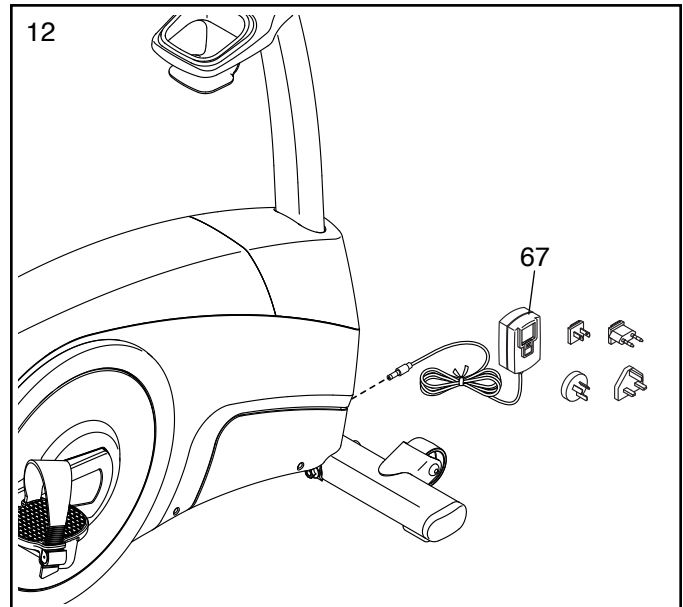
**Draai het Linker Pedaal (niet afgebeeld) stevig tegen de klok in in de Linker Arm van de Krukas (niet afgebeeld). BELANGRIJK: u moet het Linker Pedaal tegen de klok in draaien om deze vast te maken.**

Maak dan de riem van het rechter pedaal op het Rechter Pedaal (21) vast zoals afgebeeld. **Maak de riem van het linker pedaal op dezelfde manier vast.**



12. Steek de Stroomadapter (67) in de aansluiting op het onderstel van de trainingsfiets.

Aandacht: Zie HOE DE STROOMADAPTER IN TE STEKEN op bladzijde 12 om de Stroomadapter (67) in te steken.



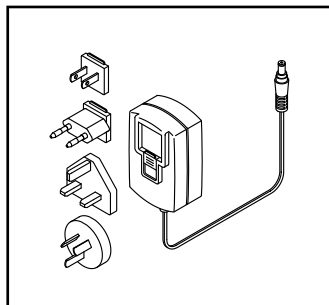
13. **Controleer, na montage, of de trainingsfiets op een juiste manier is gemonteerd en of hij goed werkt. Zorg ervoor dat alle onderdelen van de trainingsfiets goed vastgedraaid zijn voor u de fiets gaat gebruiken.** Aandacht: er kunnen extra onderdelen zijn meegeleverd. Leg een matje onder de trainingsfiets om de vloer of de vloerbedekking te beschermen.

# HOE DE TRAININGSFIETS TE GEBRUIKEN

## HOE DE STROOMADAPTER IN TE STEKEN

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

Steek de stroomadapter in de aansluiting op het onderstel van de trainingsfiets. Steek, indien nodig de juiste stekkeradapter in de stroomadapter. Steek dan de stroomadapter in een juist stopcontact dat correct is geïnstalleerd conform de plaatselijke voorschriften en verordeningen.

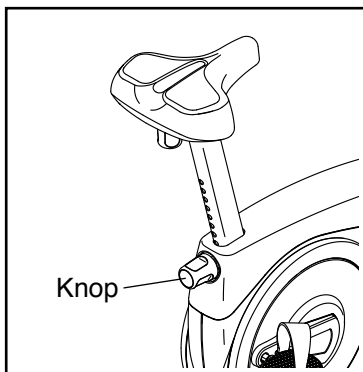


## HOE DE HOOGTE VAN HET ZADEL BIJ TE STELLEN

Om effectief te kunnen oefenen, moet het zadel op de juiste hoogte staan. Tijdens het fietsen moeten uw knieën wat gebogen zijn wanneer de pedalen in de laagste stand staan.

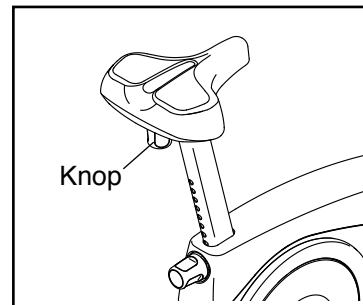
Draai eerst de knop van de buis van het zadel enkele slagen tegen de klok in los om het zadel bij te stellen. Trek dan aan de knop, schuif de buis van het zadel naar boven of naar beneden tot de gewenste stand en laat dan de knop los. **Beweeg de**

**buis van het zadel wat naar boven of naar beneden om ervoor te zorgen dat de knop van het zadel in een van de bijstelgaten in de buis van het zadel vastklikt.** Draai dan de knop met de klok mee vast.



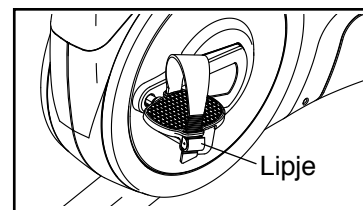
## HOE DE STAND VAN HET ZADEL ZIJWAARTS BIJ TE STELLEN

Draai de knop van het zadel eerst een paar slagen los om de stand van het zadel zijwaarts bij te stellen. Schuif dan het zadel naar voren of naar achteren tot de gewenste stand en draai de knop van het zadel stevig vast.



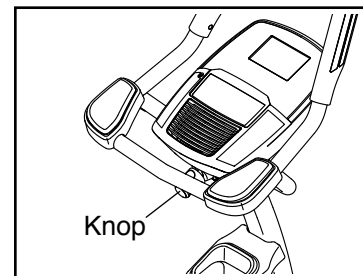
## HOE DE PEDAALRIEMEN BIJ TE STELLEN

Trek het uiteinde van de riem naar beneden om de pedaalriem vast te maken. Druk op het lipje en trek de riem naar boven om de pedaalriem los te maken.



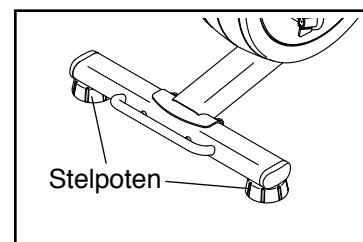
## HOE HET BEDIENINGSPANEEL BIJ TE STELLEN

Het bedieningspaneel kan in verschillende hoeken worden bijgesteld. Draai, om het bedieningspaneel bij te stellen, aan de knop van het bedieningspaneel tot het bedieningspaneel zich in de gewenste hoek bevindt.

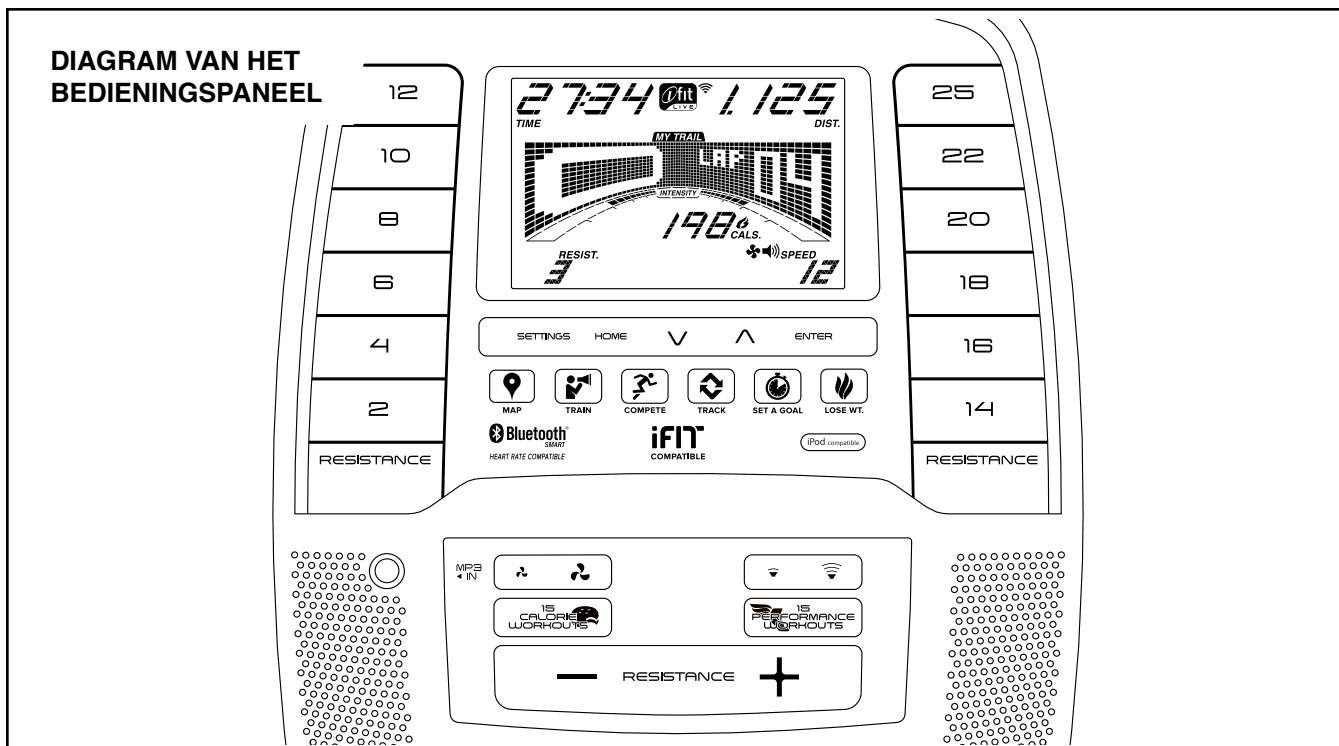


## HOE DE FIETS WATERPAS TE STELLEN

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







## VERWEZENLIJK UW FITNESSDOELEN WERKELIJKHEID MET IFIT.COM

Met uw nieuw iFit-compatibele fitnessapparatuur, kunt u op iFit.com een reeks mogelijkheden gebruiken om uw fitnessdoelen te verwezenlijken:



Oefen waar dan ook ter wereld met aanpasbare Google Maps.



Download trainingworkouts die ontworpen zijn om u te helpen uw persoonlijke doelen te bereiken.



Meet uw voortgang door tegen andere gebruikers in de iFit-community te strijden.



Upload uw workout resultaten naar de iFit cloud en volg uw prestaties.



Stel voor uw workouts calorie-, tijds- en afstandsdoelen in.



Kies en download sets workouts om af te vallen.

**Ga naar iFit.com voor meer informatie.**

## MOGELIJKHEDEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het geavanceerde bedieningspaneel kent een reeks mogelijkheden die ontworpen zijn om uw workouts thuis effectiever en leuker te maken.

Wanneer u de handmatige instelling van het bedieningspaneel kiest kunt u de weerstand van de pedalen door een druk op een toets veranderen.

Het bedieningspaneel zal tijdens het oefenen doorlopend oefen feedback weergeven. U kunt ook uw hartslag meten door gebruik te maken van de handgreep met hartslagmonitor of **een optionele borstkas hartslagmonitor (zie bladzijde 20 voor meer informatie)**.

Het bedieningspaneel kent ook een selectie aan vooraf ingestelde workouts. Iedere workout verandert automatisch de weerstand van de pedalen terwijl u een doeltreffende workout geleid wordt. U kunt ook een calorie-, afstands- of tijdsdoel instellen.

Het bedieningspaneel heeft een iFit instelling zodat het bedieningspaneel met uw draadloze netwerk aangesloten kan communiceren door middel van een optionele iFit-module. U kunt, met de iFit instelling, uw eigen workouts downloaden, uw eigen workouts samenstellen, resultaten van uw workout bijhouden, tegen andere iFit gebruikers racen en vele andere mogelijkheden gebruiken. **Ga naar [www.iFit.com](http://www.iFit.com) of bel met het telefoonnummer vermeld op de kaft van deze handleiding om wanneer dan ook een iFit module aan te schaffen.**

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

Zie deze bladzijde **om de handmatige instelling te gebruiken**. Zie bladzijde 17 **om een vooraf ingestelde workout te gebruiken**. Zie bladzijde 18 **om een stel-een-doel-in workout te gebruiken**. Zie bladzijde 19 **om een iFit workout te gebruiken**. Zie bladzijde 20 **om het geluidssysteem te gebruiken**. Zie bladzijde 21 **om de instellingen van het bedieningspaneel te veranderen**.

Aandacht: als er een velletje plastic op de display zit, verwijder dat dan.

## HOE DE HANDMATIGE INSTELLING TE GEBRUIKEN

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

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

### 2. Kies de handmatige instelling.

Druk op de toets Home (thuis) of druk herhaaldelijk óf op de toets Calorie Workouts óf op de Performance Workouts (prestatie workouts) om de handmatige instelling te kiezen.

De handmatige instelling automatisch zal automatisch gekozen worden als er geen draadloze iFit module in het bedieningspaneel is ingestoken en op iFit aangesloten is.

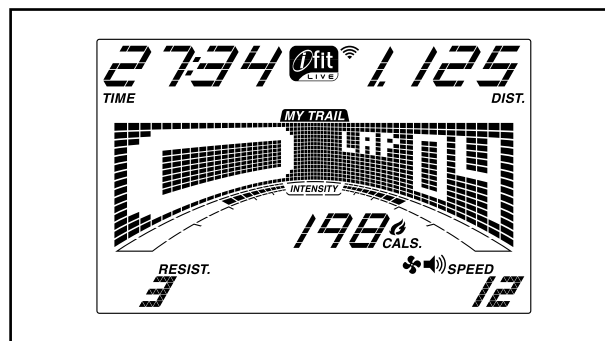
### 3. Verander desgewenst de weerstand van de pedalen.

Verander tijdens het trappen de weerstand van de pedalen door op de toename- en afnametoetsen Resistance (weerstand) te drukken.

Aandacht: nadat u op een toets heeft gedrukt, zal het een eventjes duren voordat de pedalen het gewenste weerstandsniveau bereiken.

### 4. Volg uw voortgang op de display.

De display kan de volgende workout informatie aangeven:



**Cals. (calorieën):** deze display instelling zal het geschatte aantal calorieën dat u verbrand heeft aangeven.

**Cals./Hr (calorieën per uur):** deze display instelling zal het geschatte aantal calorieën dat u per uur verbrandt aangeven.

**Dist. (afstand):** deze display instelling zal de getrapte afstand in mijlen of in kilometers aangeven.

**Pulse (hartslag):** deze display instelling zal uw hartslag bij gebruik van de handgreep met hartslagsensor of de optionele borstkas hartslagmonitor gebruikt (zie stap 5) aangeven.

**Resist. (weerstand):** deze display instelling zal, bij iedere veranderingen van het weerstandsniveau van de pedalen verandert, het weerstandsniveau een paar seconden lang aangeven.

**Speed (snelheid):** deze display zal uw trapsnelheid in mijlen of in kilometers per uur aangeven.

**Time (tijd):** wanneer de handmatige instelling gekozen is zal deze display instelling zal de verlopen tijd aangeven. Wanneer een vooraf ingestelde workout gekozen is, zal deze display instelling de resterende tijd van de workout aangeven.

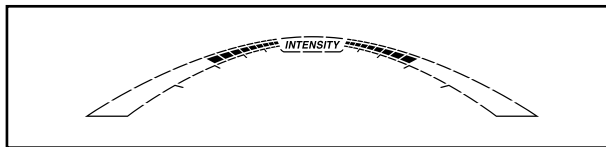
De matrix kent verschillende display tabbladen. Druk op de toename- en afnametoetsen naast de toets Enter totdat het gewenste tabblad aangegeven wordt.

**Speed (snelheid):** dit tabblad zal een profiel van de snelheidsinstellingen van de workout aangeven. Een nieuw segment zal op het einde van iedere minuut verschijnen.

**My Trail (mijn pad):** dit tabblad zal een piste van 400 m (1/4 mijl) aangeven. De opflinkerende rechte hoek geeft uw voortgang aan tijdens het oefenen aangeven. Het My Trail tabblad zal ook het aantal voltooide rondjes aangeven.

**Calorie:** dit tabblad zal het geschatte aantal calorieën dat u verbrand heeft aangeven. De hoogte van elk segment stelt het aantal verbrande calorieën tijdens dat segment voor.

Terwijl u oefent, zal de niveaubalk van de intensiteit van de workout het geschatte intensiteitsniveau van uw workout aangeven.



Druk op de toets Home om de workout te verlaten en naar het standaardmenu terug te keren (zie HOE DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL TE VERANDEREN op bladzijde 21 om het standaardmenu in te stellen). Druk, indien nodig, nogmaals op de toets Home.

Wanneer een draadloze iFit module is aangesloten zal het draadloze symbool aan de bovenkant van de display zal de sterkte van uw draadloos signaal aangeven. Vier bogen geven volle sterkte aan.



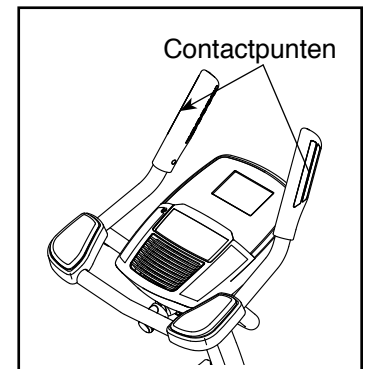
Verander het volumeniveau van het bedieningspaneel, door op de toename- en afnametoetsen van het volume te drukken.

## 5. Meet desgewenst uw hartslag.

U kunt uw hartslag meten door óf de handgreep met de hartslagmonitor óf de optionele borstkas hartslagmonitor (zie bladzijde 20 voor informatie over de optionele borstkas hartslagmonitor) te gebruiken. Aandacht: het bedieningspaneel is compatibel met BLUETOOTH® Smart hartslagmonitoren.

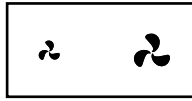
**Aandacht: het bedieningspaneel zal uw hartslag niet nauwkeurig kunnen aangeven wanneer u beide hartslagmonitoren tegelijkertijd gebruikt.**

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



## 6. Zet de ventilator indien gewenst aan.

De ventilator heeft hoge en lage snelheidsinstellingen. Druk herhaaldelijk op de toename- en afnametoetsen van de ventilator om een ventilatorsnelheid te kiezen of om de ventilator uit te zetten.



Aandacht: de ventilator zal automatisch uitgaan wanneer de pedalen ongeveer 30 seconden lang niet bewegen.

## 7. Het bedieningspaneel zal automatisch uitgaan wanneer u met oefenen klaar bent.

Indien de pedalen enkele seconden lang niet bewegen zal een toon te horen zijn, zal het bedieningspaneel stilvallen en zal de tijd op de display opflikkeren. Begin gewoon weer te trappen om de workout te hervatten.

Als de pedalen enkele minuten lang niet bewegen en er niet op de toetsen gedrukt wordt, dan zal het bedieningspaneel uitgeschakeld worden en zal de display gereset worden.

Aandacht: het bedieningspaneel heeft een demo instelling voor de display, die ontworpen is voor als de trainingsfiets in een winkel geïtaleerd wordt. Wanneer de demo instelling wordt aangezet, dan zal het bedieningspaneel een vooraf ingestelde presentatie aangeven. Zie HOE DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL TE VERANDERN op bladzijde 21 om de demo instelling aan of uit te zetten.

## HOE EEN VOORAF INGESTELDE WORKOUT TE GEBRUIKEN

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

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

### 2. Kies een vooraf ingestelde workout.

Druk herhaaldelijk op de toets Calorie Workouts of de toets Performance Workouts (prestatie workouts) tot de gewenste vooraf ingestelde workout op de display verschijnt.

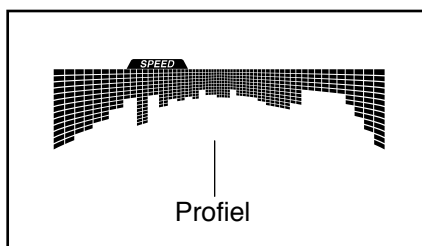
Wanneer u een vooraf ingestelde workout kiest dan zal de display de tijdsduur van de workout en de naam van de workout aangeven. Een profiel van de snelheidsinstellingen van de workout verschijnt zal op de matrix verschijnen.

Het maximale weerstandsniveau en de maximale snelheid voor de workout zullen ook in de display verschijnen.

### 3. Begin te trappen om de workout te starten.

Iedere workout is in segmenten van een minuut verdeeld. Een weerstandsniveau en één doelsnelheid is voor elk segment geprogrammeerd. Aandacht: hetzelfde weerstandsniveau- en/of doelsnelheid kan voor opeenvolgende segmenten geprogrammeerd worden.

Tijdens de workout zal het profiel op het tabblad snelheid uw voortgang aangeven. Het opflinkerende segment van het profiel stelt het huidige segment van de workout voor. De hoogte van het opflinkerende segment geeft de doelsnelheid van het huidige segment aan.



Aan het eind van elke segment van de workout, zal een aantal tonen te horen zijn en zal het volgende segment van het profiel zal beginnen op te flikkeren. Als er een andere weerstandsniveau en/of de

doelsnelheid geprogrammeerd is voor het volgende segment, dan zal het weerstandsniveau en/of de doelsnelheid een paar seconden lang in de display verschijnen om u te waarschuwen. De weerstand van de pedalen zal dan veranderen.

U zult tijdens het oefenen aangespoord worden uw trapsnelheid zo dicht mogelijk bij de doelsnelheid van het huidige segment te houden. Verhoog uw trapsnelheid **als er een naar boven wijzend pijltje op de display verschijnt**. Verlaag uw trapsnelheid **als er een naar beneden wijzend pijltje op de display verschijnt**. Houd uw huidige trapsnelheid **aan als er geen pijltje op de display verschijnt**.

**BELANGRIJK: de doelsnelheid is uitsluitend bedoeld om u te motiveren. Uw feitelijke trapsnelheid kan langzamer zijn dat de doelsnelheid. Zorg ervoor dat u met een tempo trapt dat aangenaam voor u is.**

Wanneer het weerstandsniveau voor het huidige segment te hoog of te laag ligt, kunt u de instelling handmatig overschrijven door op de toetsen Resistance (weerstand) te drukken. **BELANGRIJK: de pedalen zullen, wanneer het huidig segment van de workout eindigt, automatisch aangepast worden aan de geprogrammeerde weerstandinstelling van het volgend segment bijgesteld worden.**

De workout zal zo doorgaan tot het laatste segment eindigt. Stop gewoon met trappen om de workout wanneer dan ook te stoppen. De tijd zal op de display opflikkeren. Ga eenvoudigweg verder met trappen om de workout te hervatten.

### 4. Volg uw voortgang op de display.

Zie stap 4 op bladzijde 14.

### 5. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 5 op bladzijde 15.

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

Zie stap 6 op bladzijde 16.

### 7. Het bedieningspaneel zal automatisch uitgaan wanneer u met oefenen klaar bent.

Zie stap 7 op bladzijde 16.

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

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

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

### 2. Stel calorie-, afstands- of tijdsdoel in.

Druk allereerst op de toets Set A Goal (stel-een-doel-in), om een calorie-, afstands of tijdsdoel in te stellen.

Druk dan op de toename- en afnametoetsen naast de toets Enter tot de naam van het gewenste doel op de display verschijnt. Druk dan op de toets Enter.

Druk vervolgens op de toename- en afnametoetsen naast de toets Enter om het gewenste doel in te stellen.

### 3. Begin te trappen om de workout te starten.

Elke workout is verdeeld in segmenten van een minuut.

U kunt handmatig de weerstand van de pedalen naar wens tijdens de workout veranderen door op de toetsen Resistance (weerstand) te drukken.

Aandacht: indien u handmatig het weerstandsniveau tijdens een caloriedoel workout verandert, dan kan de duur van de workout automatisch aangepast worden om ervoor te zorgen dat u uw caloriedoel bereikt.

**Aandacht: het caloriedoel is een schatting van het aantal calorieën dat u tijdens de workout zult verbranden. Het feitelijke aantal calorieën dat u verbrandt zal van verschillende factoren, zoals uw gewicht, afhangen. Daarnaast heeft een handmatige verandering van het weerstandsniveau tijdens de workout effect op het aantal calorieën dat u zult verbranden.**

De workout zal zo doorgaan tot het calorie-, afstands- of tijdsdoel wordt bereikt. Stop met trappen om de workout stil te onderbreken. De tijd zal op de display zal onderbroken worden. Ga eenvoudigweg verder met trappen om de workout te hervatten.

### 4. Volg uw voortgang met de displays.

De calorieën, de tijd of de afstand display zal tijdens het oefenen aftellen totdat het gewenste doel wordt bereikt.

Zie stap 4 op bladzijde 14.

### 5. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 5 op bladzijde 15.

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

Zie stap 6 op bladzijde 16.

### 7. Het bedieningspaneel zal automatisch uitgaan wanneer u met oefenen klaar bent.

Zie stap 7 op bladzijde 16.

## HOE EEN IFIT WORKOUT TE GEBRUIKEN

U heeft een iFit-module nodig om een iFit workout te kunnen gebruiken. **Ga naar [www.iFit.com](http://www.iFit.com) of bel met het telefoonnummer vermeld op de kaft van deze handleiding om wanneer dan ook een iFit module aan te schaffen.**

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

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

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

### 2. Zorg ervoor dat de iFit module in het bedieningspaneel gestoken is.

Zorg ervoor dat de iFit module in het bedieningspaneel gestoken is om een iFit workout te kunnen gebruiken.

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

### 3. Kies een gebruiker.

U kunt, als er meer dan een gebruiker geregistreerd is, in het iFit-hoofdscherm van gebruiker wisselen. Druk op de toename- en afnametoetsen naast de toets Enter om een gebruiker te kiezen.

### 4. Kies een iFit workout.

Druk op een van de iFit toetsen om een iFit workout te kiezen. U moet, voordat sommige workouts zullen downloaden, ze aan uw lijst op [www.iFit.com](http://www.iFit.com) toevoegen.

Druk op de toets Map (kaart), Train (trainen) of Lose Wt. (afvallen) om de volgende workout van dat type op uw lijst te downloaden.

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

Druk op de toets Track (herhaal de workout) om een recentelijke iFit workout uit uw lijst opnieuw opnieuw uit te voeren. Druk vervolgens op de toename- en afnametoetsen om de gewenste workout te kiezen. Druk op de toets Enter om de workout te starten.

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

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

Aandacht: de iFit toetsen kunnen ook demo workout uitvoeren. Verwijder de iFit module uit het bedieningspaneel en druk op een van de iFit toetsen om de demo workouts te kunnen gebruiken.

### 5. Begin te trappen om de workout te starten.

Zie stap 3 op bladzijde 17.

Tijdens sommige workouts zal een audio coach u door de workout begeleiden. U kunt een instelling voor de audio-coach kiezen (zie HOE DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL TE VERANDEREN op bladzijde 21).

Stop gewoon met trappen om de workout wanneer dan ook te stoppen. De tijd zal op de display opflikkeren. Ga eenvoudigweg verder met trappen om de workout te hervatten.

## 6. Volg uw voortgang op de display.

Zie stap 4 op bladzijde 14

Het tabblad My Trail (mijn route) zal een kaart van het pad aangeven, of het zal een piste met het aantal rondjes dat u voltooit. heeft aangeven

Tijdens een competitie workout zal het tabblad Competition (competitie) uw voortgang tijdens de race aangeven. Tijdens de race zal de bovenste lijn in de matrix aangeven welk deel u van de race voltooid heeft. De andere lijnen geven de andere racers aan. Het einde van de matrix geeft het eind van de race aan.

## 7. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 5 op bladzijde 15.

## 8. Zet desgewenst de ventilator aan.

Zie stap 6 op bladzijde 16.

## 9. Het bedieningspaneel zal automatisch uitgaan wanneer u met oefenen klaar bent.

Zie stap 7 op bladzijde 16.

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

## HOE HET GELUIDSSYSTEEM TE GEBRUIKEN

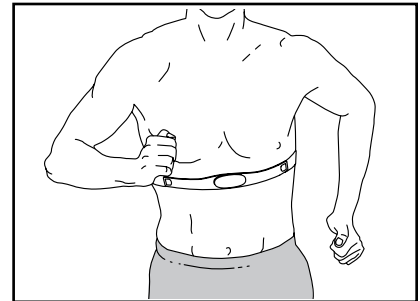
Steek een audiokabel met 3,5mm mannelijke uiteinden (niet meegeleverd) in de aansluiting op het bedieningspaneel en in de aansluiting van uw MP3-speler, CD-speler, of andere eigen audio-speler om via het geluidssysteem van het bedieningspaneel muziek of audioboeken af te spelen. **Zorg ervoor dat de audiokabel volledig ingestoken is. Aandacht: ga naar uw plaatselijke elektronicazaak om een audiokabel aan te schaffen.**

Druk dan op de toets play van uw eigen audio-speler. Pas het volumeniveau aan met de toetsen toename- en afname op het bedieningspaneel of op de volumeregelaar van uw eigen audiospeler.



## DE OPTIONELE BORSTKAS HARTSLAGMONITOR

Of het nu uw doel is om vet te verbranden of om uw cardiovasculair systeem te versterken, het belangrijkste bij het bereiken van de beste resultaten is om



de juiste hartslag tijdens de workouts te behouden. De optionele hartslagmonitor zal u in staat stellen om tijdens het oefenen voortdurend uw hartslag te meten, en dat zal u helpen om uw persoonlijke fitnessdoelen te bereiken. **Zie de kft van deze handleiding om een optionele borstkas hartslagmonitor aan te schaffen.**

Aandacht: het bedieningspaneel is compatibel met BLUETOOTH® Smart hartslagmonitoren.



## HOE DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL TE VERANDEREN

### 1. Kies de instellingen.

Druk op de toets Settings (instellingen) om de instellingen te kiezen.

De display zal het aantal uren dat de trainingsfiets in gebruik is en de totale getrapte afstand (in mijlen of in kilometers) aangeven.

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

De display zal de woorden NO IFIT MODULE (geen iFit module) aangeven wanneer er geen module aangesloten is. Een deel van de instelling-opties zal niet beschikbaar zijn als er geen module is aangesloten.

### 2. Navigeer de instellingen.

De matrix van de display zal verschillende optionele schermen aangeven terwijl de instellingen gekozen worden. Druk herhaaldelijk op de toets-afname naast de toets Enter om het gewenste optionele scherm te kiezen.

Het onderste gedeelte van de display zal de aanwijzingen voor het gekozen scherm aangeven. **Zorg ervoor dat u de aanwijzingen afgebeeld in het onderste gedeelte van het scherm volgt.**

### 3. Wijzig desgewenst de instellingen.

**Units (eenheden):** de huidige gekozen meeteenheid zal op de display verschijnen. Druk herhaaldelijk op de toets Enter om de meeteenheid te veranderen. Kies ENGLISH (Engels) om de afstand in mijlen te bekijken. Kies METRIC (metrisch) om de afstand in kilometers te bekijken.

**Demo:** het bedieningspaneel kent een demo instelling voor de display, die ontwikkeld is voor als de trainingsfiets in een winkel geëtaleerd wordt. Druk herhaaldelijk op de toets Enter om de demo instelling ON (aan) of OFF (uit) te zetten.

**Contrast Level (contrastniveau):** het huidig gekozen contrastniveau zal op de display in verschijnen. Druk op de toename- en afnametoetsen Resistance (weerstand) om het contrastniveau aan te passen.

**Trainer Voice (stem van de trainer):** de huidige gekozen audio-coach instelling zal op de display verschijnen. Druk herhaaldelijk op de toets Enter om de audio-coach ON (aan) of OFF (uit) te zetten.

**Default Menu (standaard menu):** het standaard menu zal verschijnen wanneer u op de toets Home (thuis) drukt. Druk herhaaldelijk op de toets Enter om het handmatige instelling of het iFit-menu als standaardmenu te kiezen.

**Check Status:** de woorden CHECK WIFI STATUS (controleer WiFi-status) of CHECK USB STATUS (controleer USB-status) zullen op de display verschijnen. Druk dan op de toets Enter. Na een paar seconden zal de status van de iFit-module op het display verschijnen. Druk op de toets Settings om deze display te verlaten.

**Send/Receive (versturen/ontvangen):** de woorden SEND/RECEIVE DATA (gegevens versturen/ontvangen) zullen in de display verschijnen. Druk op de toets Enter. Het bedieningspaneel zal dan controleren of er iFit workouts en firmware downloads zijn.

### 4. Verlaat de instellingen.

Druk op de toets Settings om de instellingen te verlaten.

# ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

## ONDERHOUD

Regelmatig onderhoud is belangrijk voor een optimale werking en om slijtage te verminderen. Controleer steeds bij gebruik regelmatig alle onderdelen van de trainingsfiets en draai ze dan goed vast. Vervang versleten onderdelen meteen.

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

## PROBLEMEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL OPLOSSEN

Als er lijnen verschijnen op de display van het bedieningspaneel, zie **HOE DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL TE VERANDEREN** op bladzijde 21 en stel het contrastniveau van de display bij.

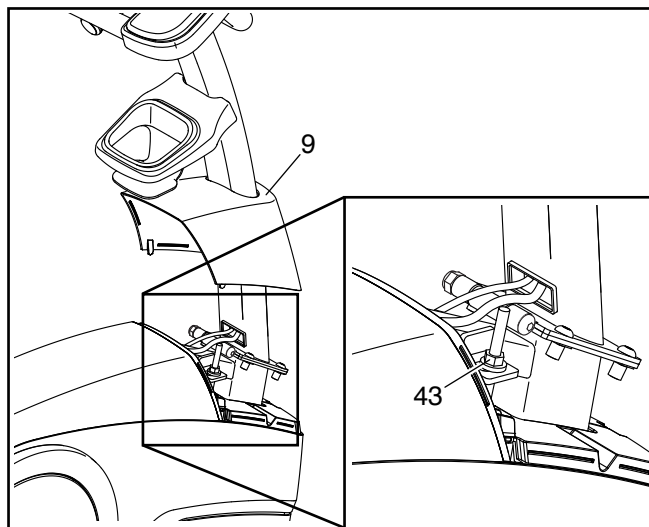
Zie stap 5 op bladzijde 15 als het bedieningspaneel uw hartslag niet aangeeft, wanneer u de handgreep met hartslagmonitor gebruikt.

**Bel met het telefoonnummer vermeld op de kaft van deze handleiding om een vervangende stroomadapter aan te schaffen. BELANGRIJK: gebruik alleen een door de fabrikant geleverde gereguleerde stroomadapter om schade aan het bedieningspaneel te voorkomen.**

## HOE DE AANDRIJFRIEM BIJ TE STELLEN

Als de pedalen slippen tijdens het trappen, zelfs als de weerstand op de hoogste instelling is afgesteld, dan kan het zijn dat de aandrijfriem bijgesteld moet worden. **Trek de stroomadapter uit voor u de aandrijfriem bijstelt.**

Maak met een schroevendraaier de lipjes rond de randen van de Voorste Kap van het Scherm (9) voorzichtig los, en schuif de Voorste Kap van het Scherm naar boven.



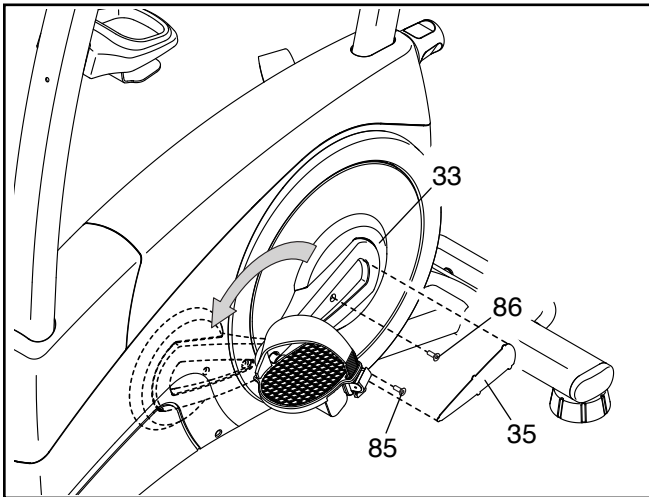
Draai vervolgens de aangegeven M8 Borgmoer (43) wat aan om de Aandrijfriem vast te maken (niet afgebeeld). Druk dan de Voorste Kap van het Scherm (9) terug op zijn plaats en steek de stroomadapter in.

Herhaal, indien nodig, deze procedure, totdat de pedalen niet meer slipper.

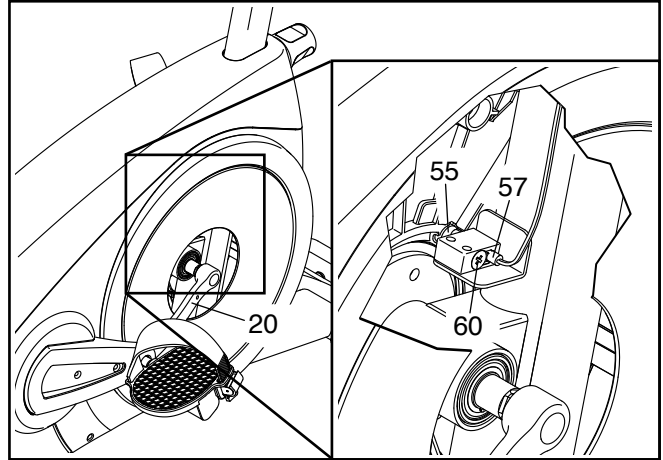
## HOE DE BLADVEERSCHAKELAAR BIJ TE STELLEN

De bladveerschakelaar moet bijgesteld als het bedieningspaneel feedback niet correct weergeeft. **Trek de stroomadapter uit voor u de bladveerschakelaar bijstelt.**

Verwijder met een kleine schroevendraaier voorzichtig het linker Tussenstuk van de Kap (35) van de linker Kap van de Arm van de Krukas (33). Verwijder vervolgens de M5 x 12mm Schroef (85) en de M5 x 21mm Schroef (86) vast. Draai dan de linker Kap van de Arm van de Krukas uit de weg.



Zoek naar de Bladveerschakelaar (57). Draai de Linker Arm van de Krukas (20) totdat een Magneet (55) op gelijke lijn ligt met de Bladveerschakelaar. Draai vervolgens de M5 x 16mm Schroef met Platte Kop (60) los, schuif de Bladveerschakelaar wat naar de Magneet toe of schuif hem er wat van af, en draai dan de Schroef met Platte Kop weer vast.



Steek de stroomadapter in en laat de Linker Arm van de Krukas (20) eventjes draaien. Herhaal deze procedure tot het bedieningspaneel de juiste feedback aangeeft.

Maak de onderdelen die u verwijderd heeft weer vast wanneer de bladveerschakelaar juist bijgesteld is.

# RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

## **WAARSCHUWING:**




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

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

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

## INTENSITEIT VAN OEFENINGEN

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

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

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

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

**Aerobic-oefening**—Als het uw doel is om uw hart en vaatsysteem te versterken dan moet u een aerobic-oefening uitvoeren die zorgt voor activiteit die grote hoeveelheden zuurstof vereist gedurende langere 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 oefeningsprogramma, dient u uw hartslag niet langer dan 20 minuten in uw trainingszone te houden.) Adem regelmatig en diep bij het uitvoeren van de oefening; houd uw adem niet in.

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

## FREQUENTIE VAN DE OEFENINGEN

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

# LIJST MET ONDERDELEN

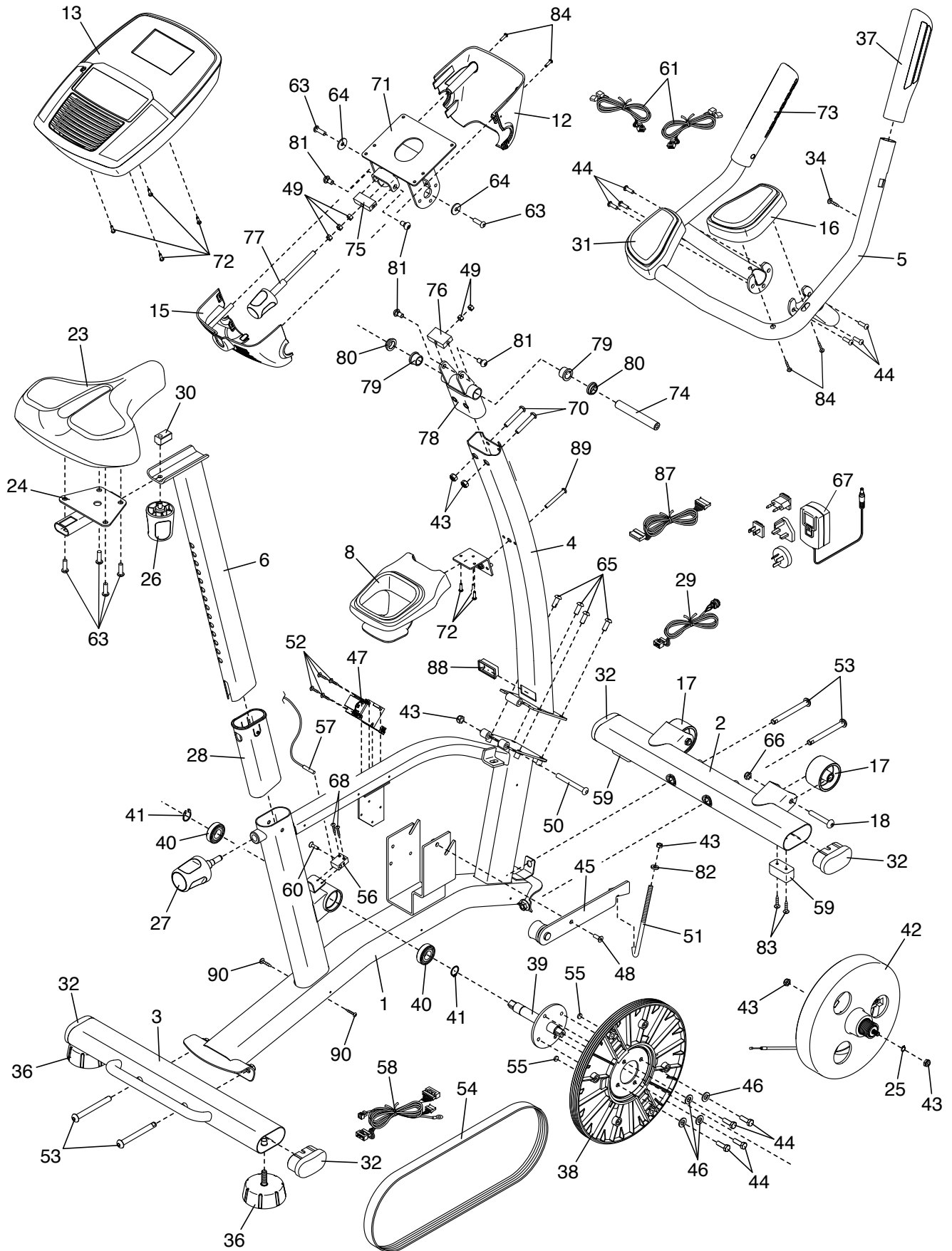
Modelnr. NTEVEX78915.0 R0515A

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Onderstel	47	1	Weerstandmotor
2	1	Voorste Stabilisator	48	1	M8 x 18mm Schroef
3	1	Achterste Stabilisator	49	5	Moer can de Knop
4	1	Staander	50	1	M8 x 76mm Bout
5	1	Armhendel	51	1	J-Bout
6	1	Buis van het Zadel	52	4	#10 x 12mm Schroef
7	1	Achterste Kap van het Scherm	53	4	M10 x 98mm Schroef
8	1	Accessoireshouder	54	1	Aandrijfriem
9	1	Voorste Kap van het Scherm	55	2	Magneet
10	1	Rechter Scherm	56	1	Klem
11	1	Linker Scherm	57	1	Bladveerschakelaar/Draad
12	1	Voorste Zwenkkap	58	1	Onderste Draad
13	1	Bedieningspaneel	59	2	Poot van de Stabilisator
14	2	Ring van het Scherm	60	1	M5 x 16mm Schroef met Platte Kop
15	1	Achterste Zwenkkap	61	2	Draad voor de Hartslag
16	1	Rechter Armsteun	62	2	M8 Flensschroef
17	2	Wiel	63	6	M8 x 16mm Schroef
18	2	M10 x 62mm Bout	64	2	M8 Tussenring
19	1	Rechter Arm van de Krukas	65	4	M8 x 20mm Schroef
20	1	Linker Arm van de Krukas	66	2	M10 Klemmoer
21	1	Rechter Pedaal/Riem	67	1	Stroomadapter
22	1	Linker Pedaal/Riem	68	2	M4 x 19mm Schroef
23	1	Zadel	69	2	Moer van de Klip
24	1	Drager van de Zadel	70	2	M8 x 50mm Bout
25	1	Kleine Borgring	71	1	Zwenkbeugel
26	1	Knop van het Zadel	72	7	M4 x 16mm Schroef
27	1	Knop van de Buis van het Zadel	73	1	Linker Greep voor de Hartslag
28	1	Koker van de Buis van het Zadel	74	1	Zwenkas
29	1	Contactdoos/Draad	75	1	Kleine Blok
30	1	Beugel van het Zadel	76	1	Grote Blok
31	1	Linker Armsteun	77	1	Knop van het Bedieningspaneel
32	4	Stabilisatorkap	78	1	Zwenkbuis
33	2	Kap van de Arm van de Krukas	79	2	Grote Huls
34	16	#8 x 16mm Schroef	80	2	Kleine Huls
35	2	Tussenstuk van de Kap	81	4	M8 x 15mm Hechtschroef
36	2	Stelpoot	82	1	Tussenring van de J-bout
37	1	Rechter Greep voor de Hartslag	83	4	M4 x 32mm Schroef
38	1	Katrol	84	9	M4 x 22mm Schroef
39	1	Krukas	85	2	M5 x 12mm Schroef
40	2	Lager van de Krukas	86	2	M5 x 21mm Schroef
41	2	Grote Borgring	87	1	Bovenste Draad
42	1	Eddymechanisme	88	1	Doorvoerhuls
43	6	M8 Borgmoer	89	1	M6 x 50mm Schroef
44	10	M8 x 12mm Schroef	90	2	M5 x 16mm Schroef
45	1	Ruststandrol	*	-	Gebruikershandleiding
46	4	M8 Gespleten Tussenring			

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.

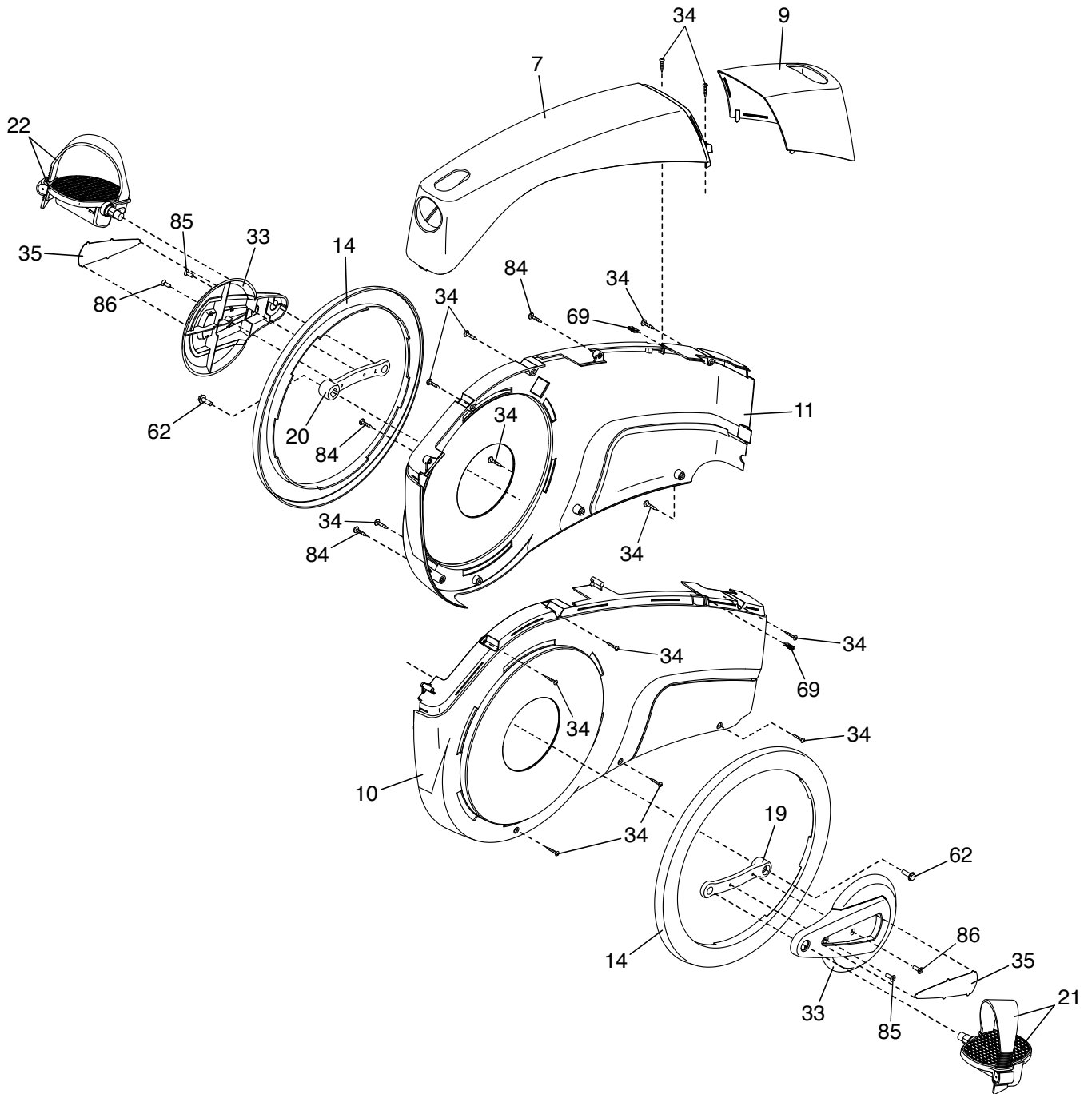
# GEDETAILEERDE TEKENING A

Modelnr. NTEVEX78915.0 R0515A



# GEDETAILEERDE TEKENING B

Modelnr. NTEVEX78915.0 R0515A



---

# 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.

