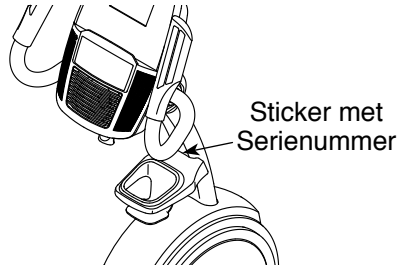


NordicTrack® R 65

Modelnr. NTEVEX79915.0

Serienr. _____

Schrijf het serienummer hierboven voor verdere raadpleging.



KLANTENDIENST

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

4021 529 7186

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

Website:

www.iconsupport.eu

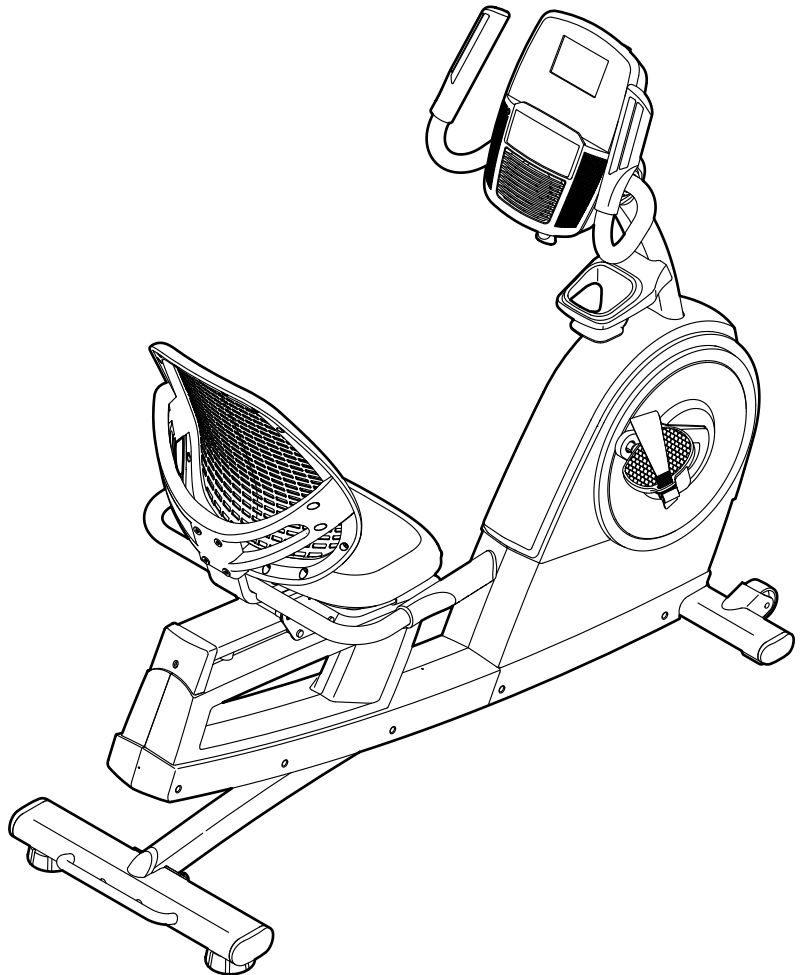
Email:

csuk@iconeurope.com

OPGELET

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

GEBRUIKERSHANDLEIDING



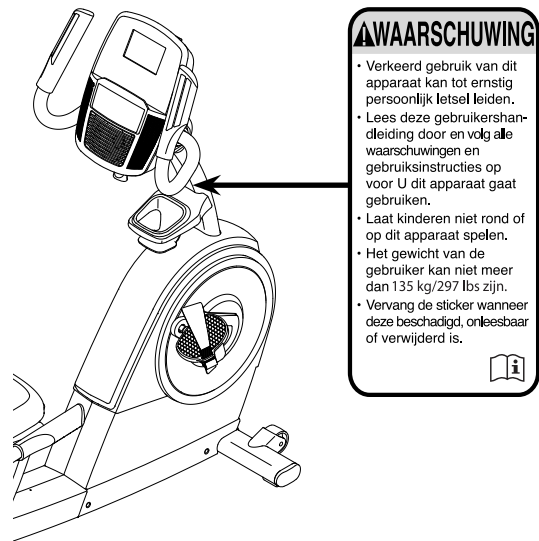
www.iconsupport.eu

INHOUD

DE STICKERS MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	4
ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA	5
MONTAGE	6
HOE DE TRAININGSFIETS TE GEBRUIKEN	13
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN	24
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN	26
LIJST MET ONDERDELEN	28
GEDETAILLEERDE TEKENING	30
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN	Achterzijde
RECYCLING INFORMATIE	Achterzijde

DE STICKERS 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 BLUETOOTH® woord-teken en de logo's zijn geregistreerde handelsmerken van Bluetooth SIG, Inc. en worden gebruikt onder licentie. Google Maps is een handelsmerk van Google Inc. IFIT is een geregistreerd handelsmerk van ICON Health & Fitness, 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 ervoor te zorgen dat alle gebruikers van de trainingsfiets goed zijn geïnformeerd over alle voorzorgsmaatregelen.
2. Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen boven de 35 jaar, of personen met bestaande gezondheidsproblemen.
3. Gebruik de trainingsfiets alleen zoals in deze handleiding beschreven wordt.
4. Deze trainingsfiets is alleen voor huiselijk gebruik bedoeld. Gebruik de trainingsfiets niet commercieel of voor verhuur.
5. Gebruik de trainingsfiets uitsluitend binnenshuis en uit de buurt 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 een matje onder de fiets om uw vloer(bedekking) te beschermen. Zorg dat er tenminste 0,6 m ruimte is rond de trainingsfiets.
7. Controleer steeds bij gebruik regelmatig alle onderdelen van de trainingsfiets en draai ze 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 bekneld kan raken. Draag altijd sportschoenen voor voetbescherming.
10. De trainingsfiets mag alleen door mensen die minder dan 136 kg wegen gebruikt worden.
11. Wees voorzichtig bij het monteren en demonteren van de trainingsfiets.
12. Houd tijdens het gebruik van de trainingsfiets uw rug recht. Krom uw rug niet.
13. De hartslagmonitor is geen medisch instrument. Diverse factoren kunnen invloed hebben op nauwkeurigheid van de hartslagwaarden. De hartslagmonitor dient slechts om de hartslag globaal te meten, als hulpmiddel bij het oefenen.
14. Te veel oefenen kan tot ernstig letsel of de dood leiden. Als u pijn voelt, kortademig of duizelig wordt tijdens het oefenen, dient u onmiddellijk te stoppen en af te koelen.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

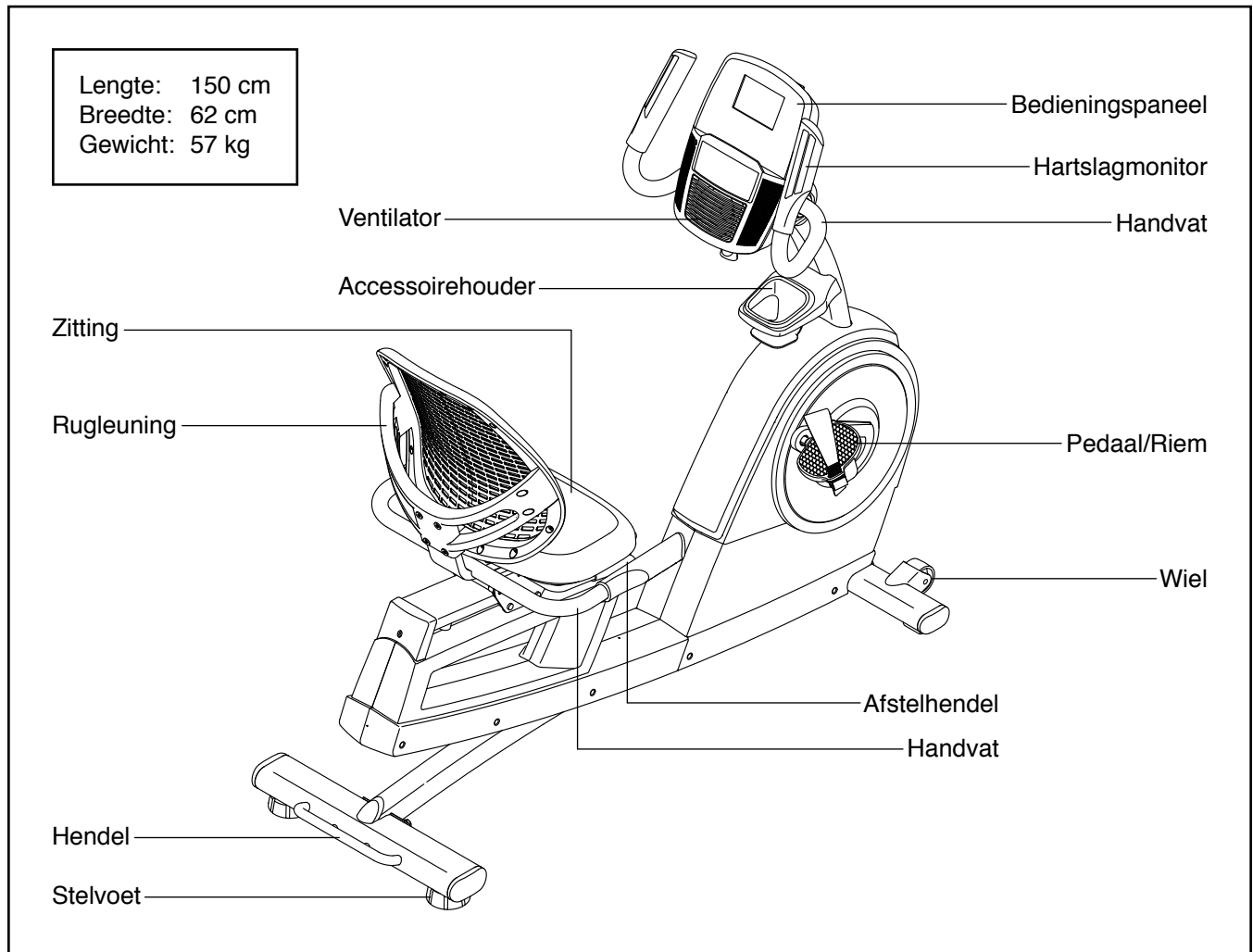
VOORDAT U BEGINT

Dank u dat u hebt gekozen voor de nieuwe NORDICTRACK® R 65 trainingsfiets. Fietsen is een effectieve oefening voor het verbeteren van hart en vaten, het opbouwen van uithoudingsvermogen en het vormgeven aan het gehele lichaam. De R 65 trainingsfiets biedt een reeks functies die zijn ontwikkeld om uw oefeningen thuis effectiever en leuker te maken.

Lees voor uw eigen welzijn deze handleiding zorgvuldig door voordat u de trainingsfiets gebruikt.

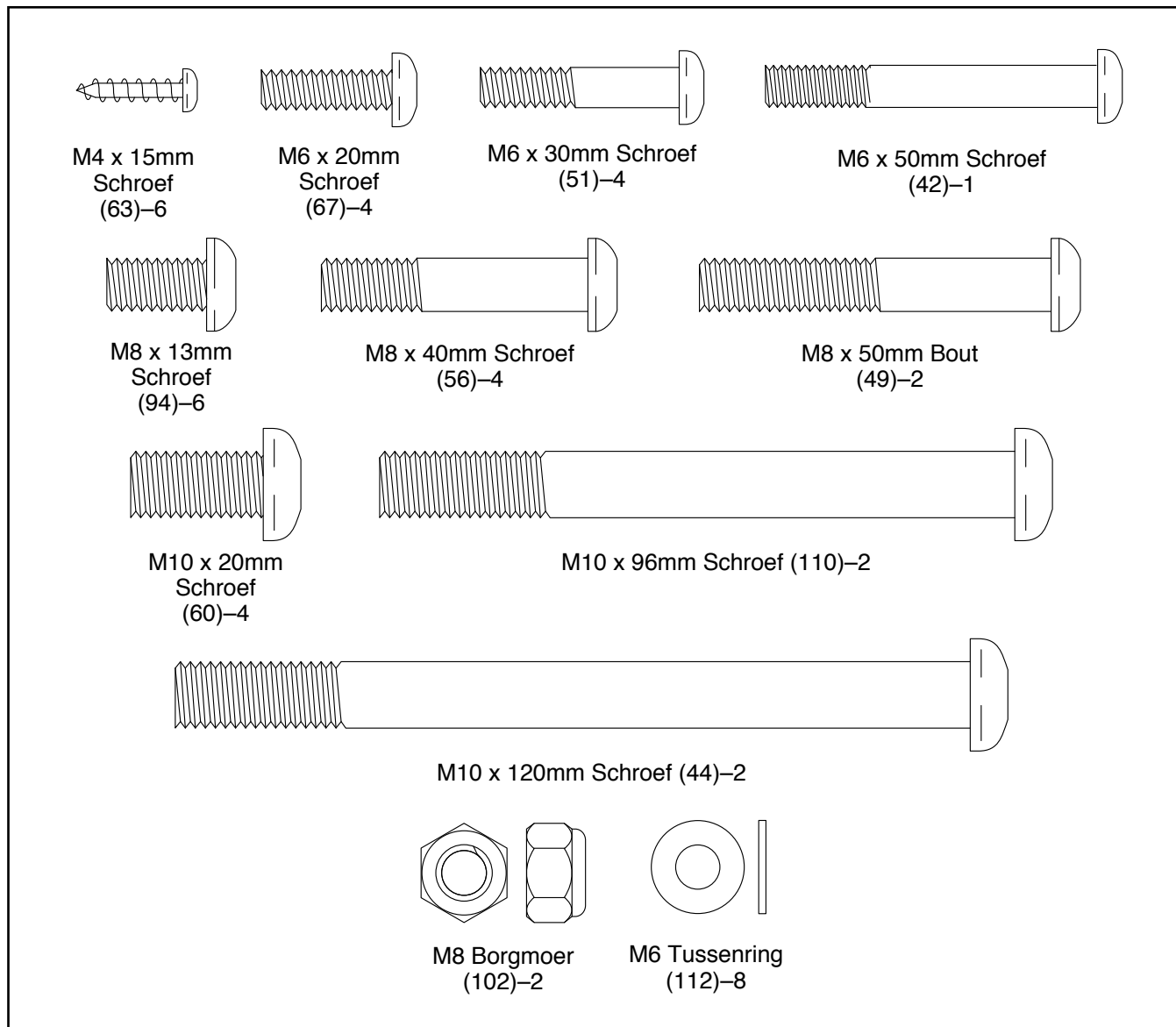
Raadpleeg de kapt van deze handleiding mocht u nog vragen hebben nadat u de handleiding hebt doorgelezen. Voordat u met ons contact opneemt, schrijf het productnummer en serienummer even op. De plaats waar u de sticker van het modelnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de kapt van de handleiding aangegeven.

Voordat u verder leest, bekijk eerst aandachtig de tekening hieronder en de verschillende onderdelen.

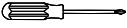



ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA

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.**



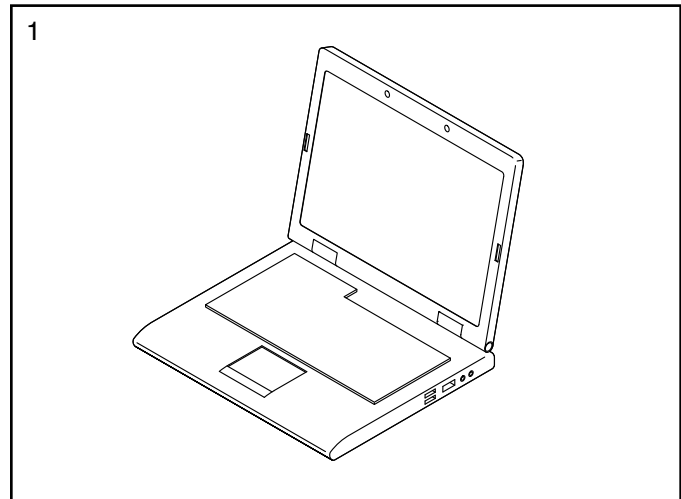
MONTAGE

- De montage moet door twee personen uitgevoerd worden.
 - 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."
 - Zie bladzijde 5 om kleine onderdelen te kunnen herkennen.
- Naast het meegeleverde gereedschap heeft u het volgende gereedschap nodig:
- een kruiskopschroevendraaier 
 - een instelbare sleutel 
- Montage is makkelijker met een set sleutels. Gebruik geen elektrisch gereedschap om schade aan onderdelen te voorkomen.

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

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

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

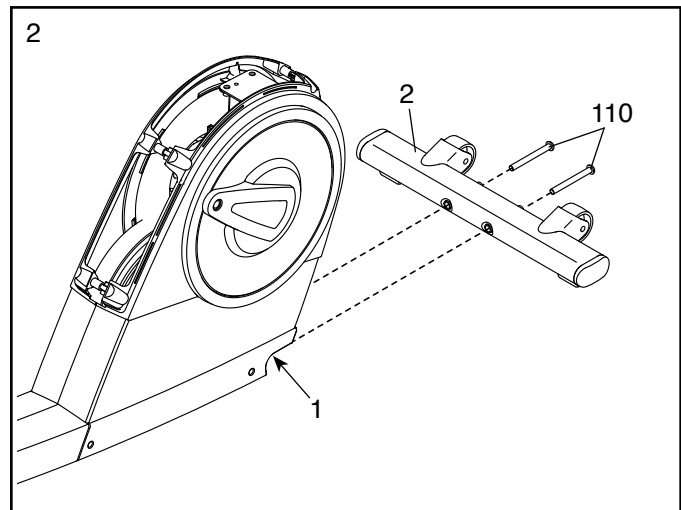


2. Als er zich een verzendbeugel aan de voorkant van het Onderstel (1) bevindt, verwijdert u de schroeven van de verzendbeugel en gooit u de schroeven en de verzendbeugel weg.

Plaats met de hulp van een tweede persoon, wat van het verpakkingsmateriaal (niet afgebeeld) onder de voorkant van het Onderstel (1).

Bevestig de Voorste Stabilisator (2) aan het Onderstel (1) met twee M10 x 96mm Schroeven (110); **draai beide schroeven aan en draai ze vast.**

Verwijder dan de verpakkingsmaterialen van onder het Onderstel (1).

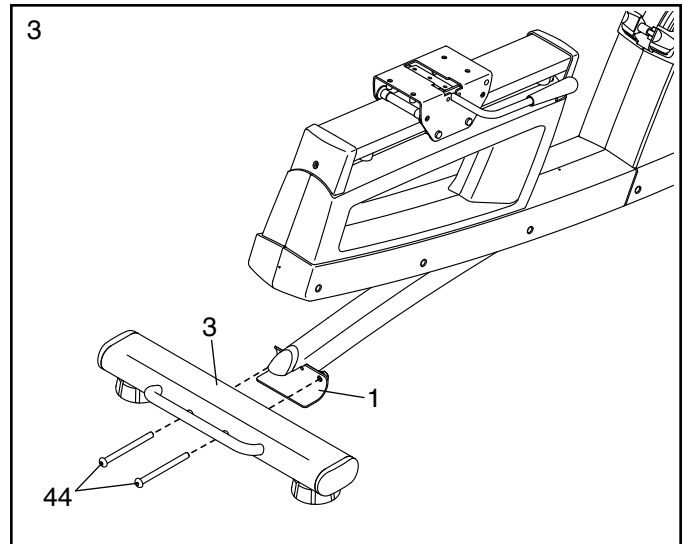


3. Als er zich een verzendbeugel aan de achterkant van het Onderstel (1) bevindt, verwijdert u de schroeven van de verzendbeugel en gooit u de schroeven en de verzendbeugel weg.

Plaats met de hulp van een tweede persoon, wat verpakkingsmateriaal (niet afgebeeld) onder de achterkant van het Onderstel (1).

Bevestig de Achterste Stabilisator (3) aan het Onderstel (1) met twee M10 x 120mm Schroeven (44); **draai beide Schroeven aan en draai ze vast.**

Verwijder de verpakkingsmaterialen van onder het Onderstel (1).



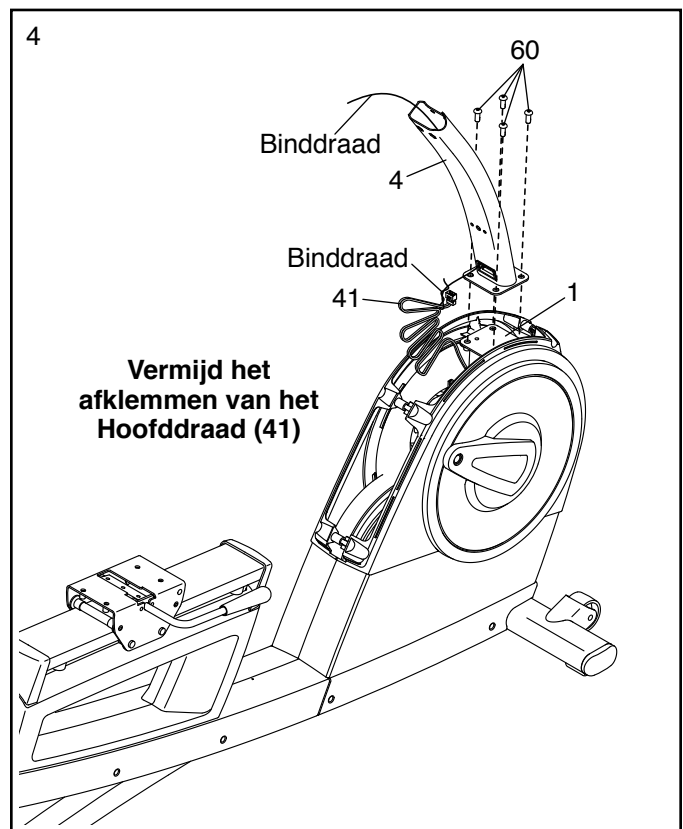
4. Als er zich een verzendbeugel aan de bovenkant van het Onderstel (1) bevindt, verwijdert u de schroeven van de verzendbeugel en gooit u de schroeven en de verzendbeugel weg.

Zorg dat een tweede persoon de Staander (4) vasthoudt in de buurt van het Onderstel (1).

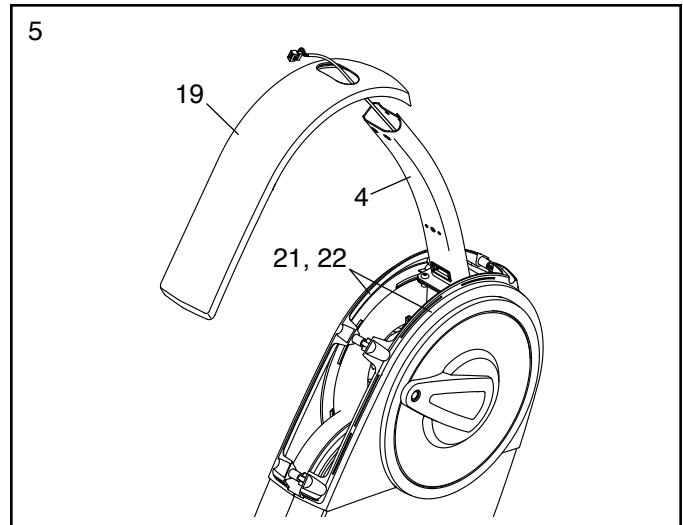
Tip: vermijd het afklemmen van het draad van de Hoofddraad (41). Bevestig de Staander (4) met vier M10 x 20mm Schroeven (60); **draai alle Schroeven aan en vervolgens vast.**

Zoek naar de binddraad in de Staander (4). Bevestig de onderkant van de binddraad aan de Hoofddraad (41). Trek vervolgens de andere kant van het binddraad omhoog tot de Hoofddraad helemaal door de Staander loopt.

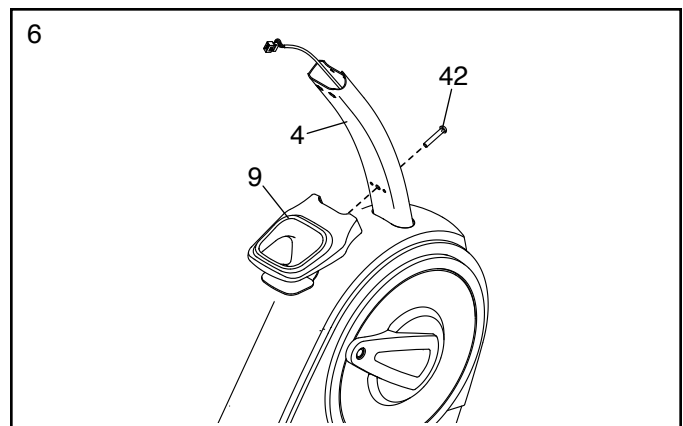
Tip: maak de Hoofddraad (41) met het binddraad vast aan de Staander (4) zodat deze niet in de Staander (4) kan vallen.



5. Schuif vervolgens de Kap van de Staander (19) op de Staander (4) en druk deze op de Linker en Rechter Schermen (21, 22).



6. Maak de Accessoireshouder (9) aan de Staander (4) vast met twee M6 x 50mm Schroeven (42).

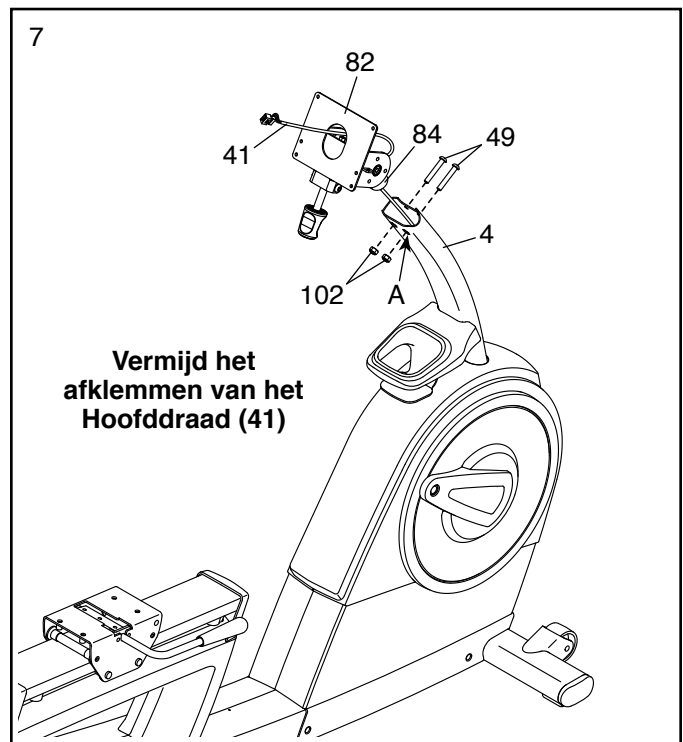


7. Maak de binddraad rond de Hoofddraad (41) los en gooi weg.

Leid, terwijl een tweede persoon de Bedieningspaneelbeugel (82) bij de Staander (4) houdt, de Hoofddraad (41) door de inkeping in de Staander, door de Beugel van de Staander (84) en door de inkeping in het midden van de Bedieningspaneelbeugel.

Tip: vermijd het afklemmen van het draad van de Hoofddraad (41). Steek de Beugel van de Staander (84) in de Staander (4).

Bevestig de Beugel van de Staander (84) met twee M8 x 50mm Bouten (49) en twee M8 Borgmoeren (102); **draai beide bouten aan en draai ze vervolgens vast. Zorg dat de Borgmoeren in de zeshoekige gaten (A) zitten.**

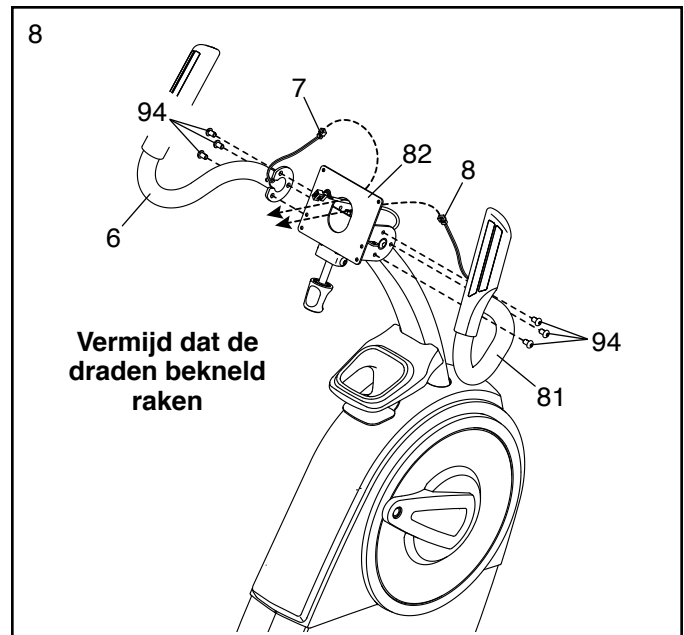


8. Zoek het Rechter Handvat (81) en richt deze zoals is afgebeeld.

Tip: vermijd het knikken van de Draad van de Rechter Hartslagsensor (8). Bevestig het Rechter Handvat (81) aan de rechterkant van de Bedieningspaneelbeugel (82) met drie M8 x 13mm Schroeven (94); **draai alle vier de schroeven aan en draai ze vast.**

Leid de Draad van de Rechter Hartslagsensor (8) vervolgens in het Rechter Handvat (81) door de Bedieningspaneelbeugel (82) zoals afgebeeld.

Herhaal deze stap om aan het Linker Handvat (6) te bevestigen.

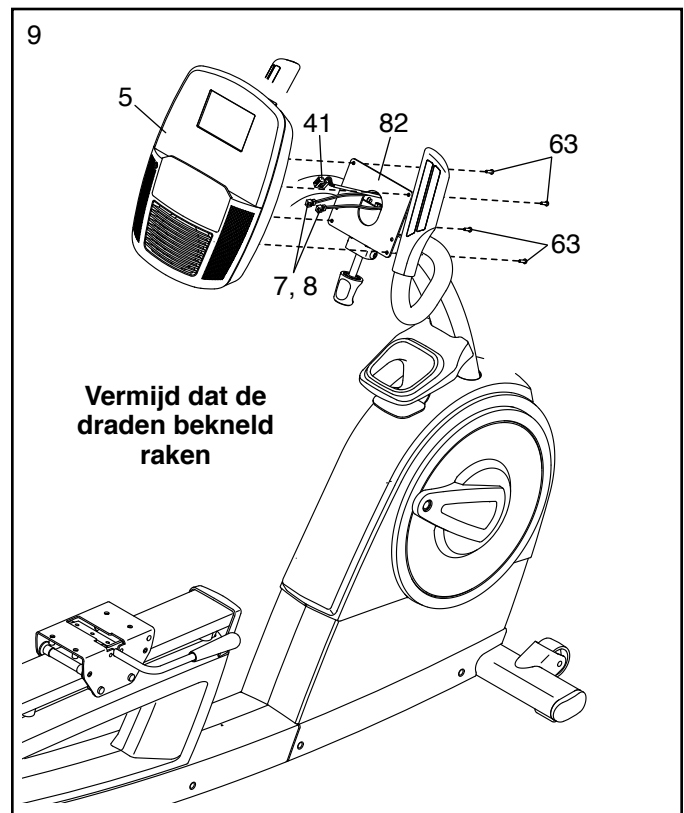


9. Steek het Hoofddraad (41) en de Linker en Rechter draden van de Hartslagsensoren (7, 8) in de aansluitingen op het Bedieningspaneel, terwijl een tweede persoon het Bedieningspaneel (5) in de buurt van de Bedieningspaneelbeugel (82) vasthoudt.

De connectoren op de Hoofddraad (41) en de Draden van de Hartslagsensoren (7, 8) moeten makkelijk in de aansluitingen glijden en op hun plaats klikken. Indien een connector niet makkelijk in een aansluiting glijdt, draait u de connector en probeert u het opnieuw. **Als u de verbindingstukken niet goed verbindt, kan het Bedieningspaneel (5) beschadigd raken als u de trainingsfiets gebruikt.**

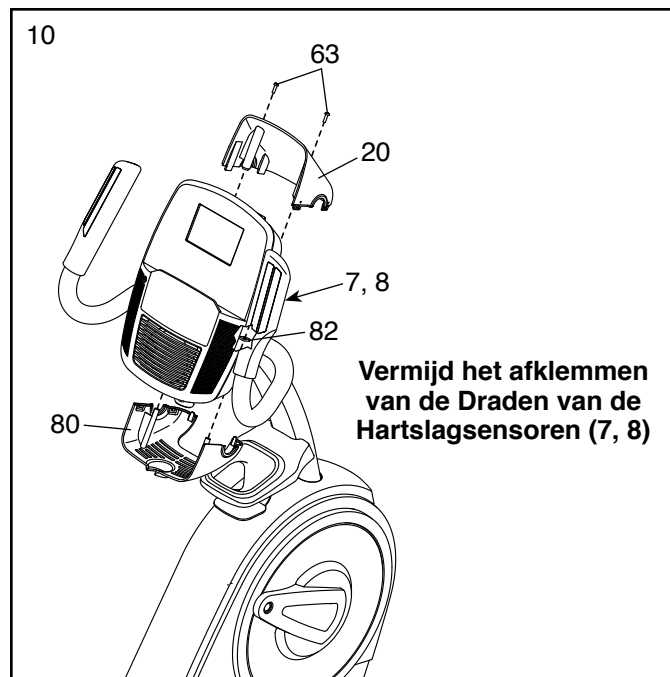
Stop het overmatige draad in de Bedieningspaneelbeugel (82).

Tip: vermijd dat de draden bekneeld raken. Bevestig het Bedieningspaneel (5) aan de Bedieningspaneelbeugel (82) met vier M4 x 15mm Schroeven (63); **draai alle schroeven aan en draai ze vast.**

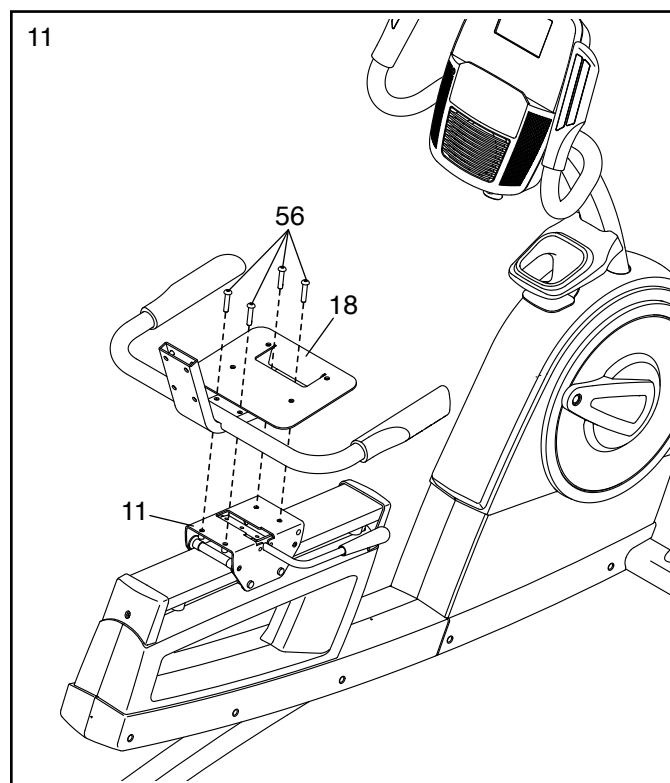


10. Zoek de Bovenste en Onderste Beugelkappen (20, 80) en richt ze zoals afgebeeld, en druk ze samen rond de Bedieningspaneelbeugel (82).

Tip: vermijd het knikken van de Linker en Rechter Draden van de Hartslagsensoren (7, 8). Bevestig de Bovenste en Onderste Beugelkappen (20, 80) aan de Bedieningspaneelbeugel (82) met twee M4 x 15mm Schroeven (63).

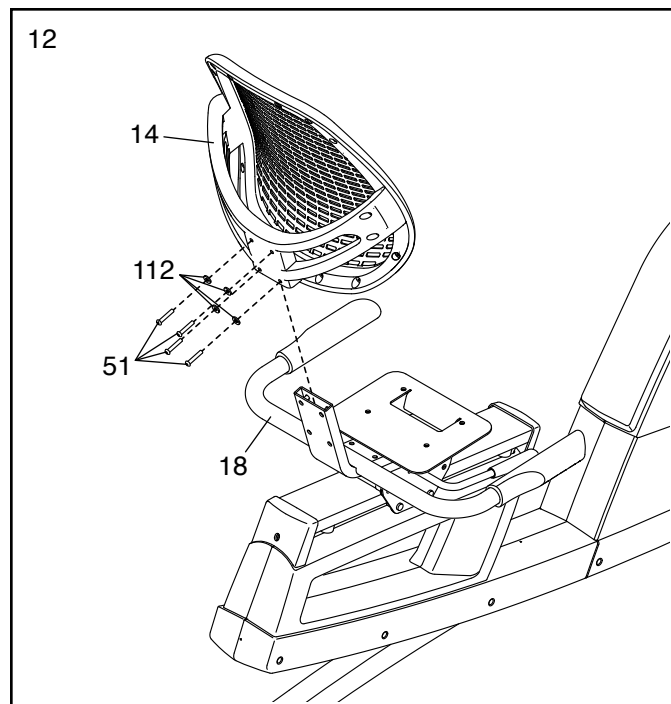


11. Bevestig het Handvat van de Zitting (18) aan de Drager van de Zitting (11) met vier M8 x 40mm Schroeven (56); draai alle vier de Schroeven aan en draai ze vast.

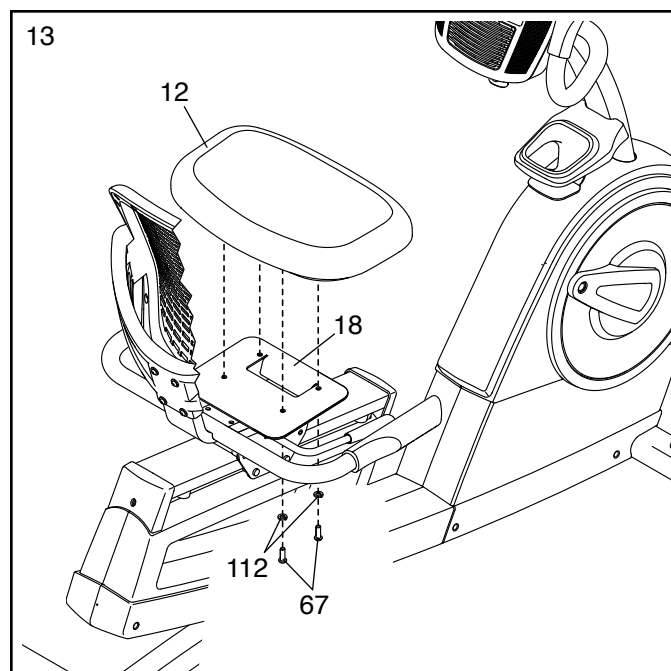


12. Schuif het Onderstel van de Rugleuning (14) op het Handvat van de Zitting (18).

Bevestig het Onderstel van de Rugleuning (14) met vier M6 x 30mm Schroeven (51) en vier M6 Tussenringen (112); **draai alle vier de Schroeven aan en draai ze vast.**



13. Bevestig de Zitting (12) aan het Handvat van de Zitting (18) met vier M6 x 20mm Schroeven (67) en vier M6 Tussenringen (112); **draai alle vier de Schroeven aan en draai ze vast.**

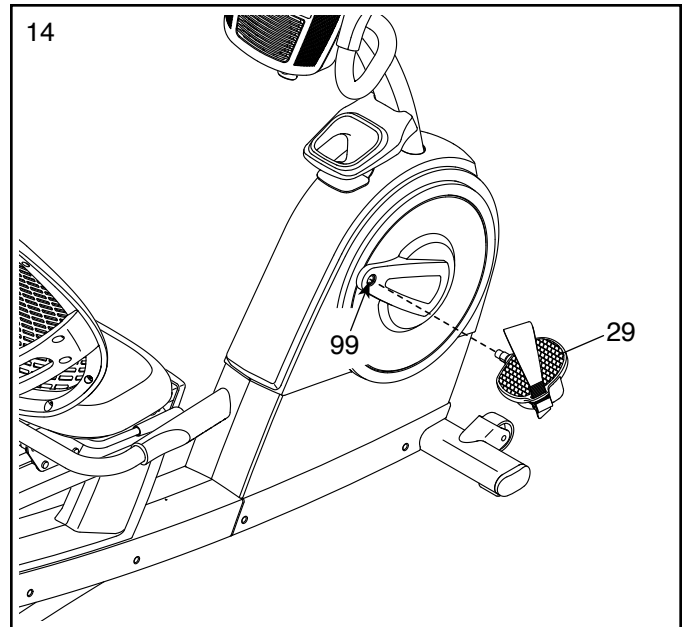


14. Zoek naar het Rechter Pedaal (29).

Draai met gebruik van een Engelse sleutel het Rechter Pedaal (29) **naar rechts goed vast** in de Rechter Crankarm (99).

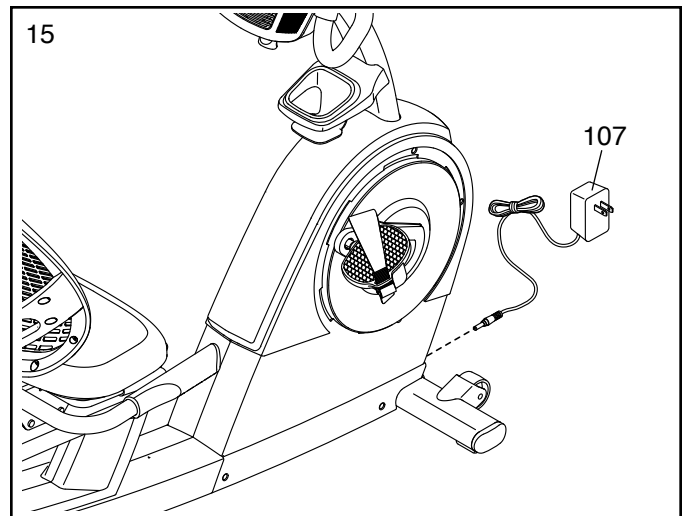
Draai het Linker Pedaal (niet getoond) stevig naar links in de Linker Crankarm (niet getoond). BELANGRIJK: u moet het Linkerpedaal naar links draaien om het te bevestigen.

Bevestig de Rechterpedaalriem aan het Rechter Pedaal (29) zoals weergegeven. **Bevestig de Linkerpedaalriem op dezelfde wijze.**



15. Steek de Stroomadapter (107) in de Aansluiting op het onderstel van de trainingsfiets.

Aandacht: om de Stroomadapter (107) in een stopcontact te gebruiken, kijkt u bij DE STROOM-ADAPTER INSTEKEN op bladzijde 13.



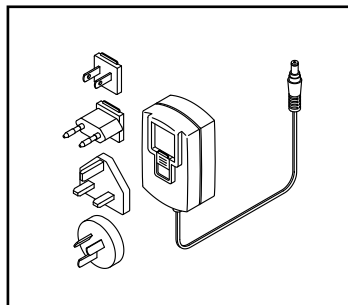
16. **Nadat de trainingsfiets is gemonteerd, controleert u of deze juist is gemonteerd en goed werkt. Zorg ervoor dat alle onderdelen van de trainingsfiets goed vastgedraaid worden.** Aandacht: er kunnen extra onderdelen zijn meegeleverd. Leg een matje onder de trainingsfiets om uw vloer niet te beschadigen.

HOE DE TRAININGSFIETS TE GEBRUIKEN

DE STROOMADAPTER INSTEKEN

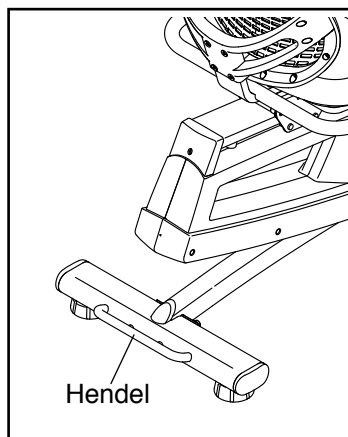
BELANGRIJK: laat, wanneer de trainingsfiets aan koude temperaturen blootgesteld is geweest, deze tot kamertemperatuur komen voordat u de stroomadapter inschakelt. Als u dit niet doet kunt u het bedieningspaneel of andere elektrische componenten beschadigen.

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



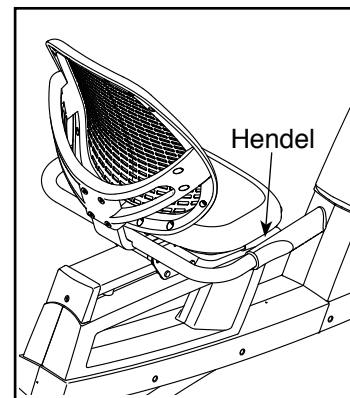
DE TRAININGSFIETS VERPLAATSEN

Om de trainingsfiets te verplaatsen houdt u het handvat op de achterste stabilisator vast en tilt u deze langzaam omhoog tot de trainingsfiets op de voorwielen kan worden verplaatst. Verplaats de trainingsfiets voorzichtig naar de gewenste plaats en zet het apparaat weer op de vloer neer.



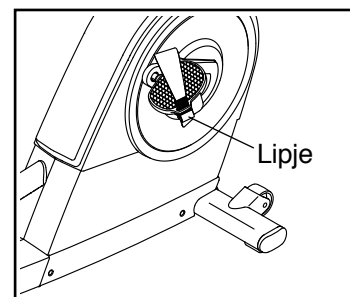
HET ZADEL AFSTELLEN

U kunt het zadel voorwaarts en achterwaarts afstellen in de meest comfortabele positie. Om het zadel af te stellen duwt u de afstelhendel omlaag, schuift u het zadel naar de gewenste stand en trekt u de afstelhendel omhoog om het zadel op de locatie te vergrendelen.



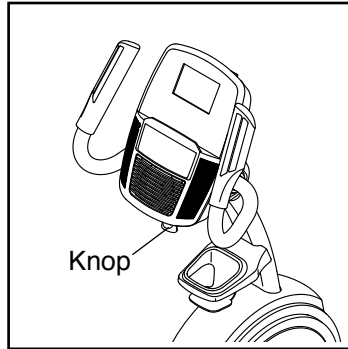
DE PEDAALRIEMEN AFSTELLEN

Trek het uiteinde van de riem omlaag, om een pedaalriem vast te maken. Druk op het lipje en trek de riem omhoog om een riem los te maken.



HOE DE GEZICHTSHOEK VAN HET BEDIENINGSPANEEL BIJ TE STELLEN

Het bedieningspaneel kan in verschillende hoeken worden afgesteld. Om het bedieningspaneel af te stellen, draait u de knop op het bedieningspaneel tot het bedieningspaneel zich in de gewenste hoek bevindt.



DE TRAININGSFIETS WATERPAS STELLEN

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

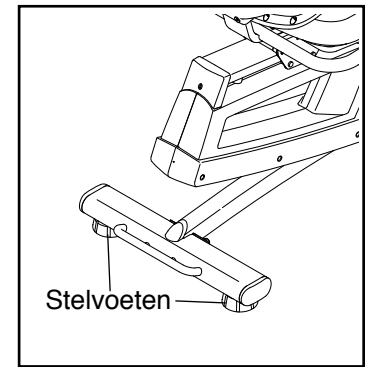
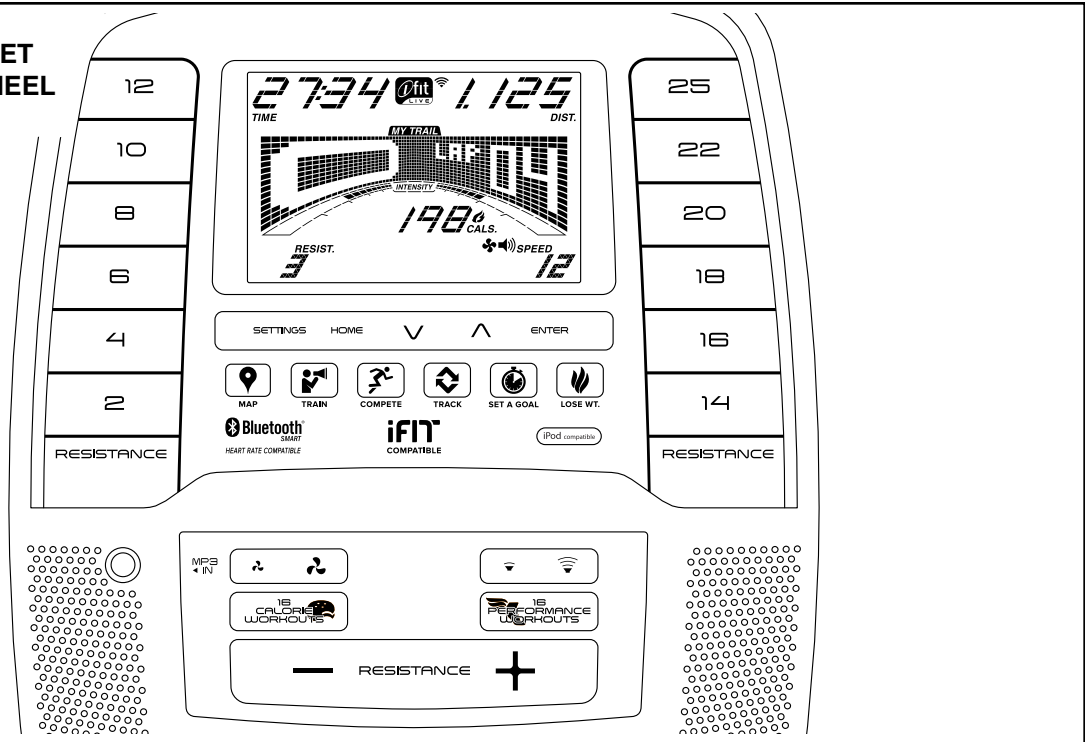


DIAGRAM VAN HET BEDIENINGSPANEEL



MAAK UW FITNESSDOELEN WERKELIJKHEID MET IFIT.COM

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



Doe overal ter wereld oefeningen met aanpasbare Google Maps.



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



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



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



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



Kies en download sets afvaloefeningen.

Ga naar iFit.com voor meer informatie.

FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

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

U kunt de weerstand van de pedalen door een druk op de knop bijstellen wanneer de handmatige instelling van het bedieningspaneel gekozen wordt.

Het bedieningspaneel zal tijdens uw oefening doorlopend trainingsinformatie weergeven. U kunt ook uw hartslag meten door gebruik te maken van de handgreep met hartslagmonitor of door middel van **een optionele borstkas hartslagmonitor (zie bladzijde 22 voor meer informatie)**.

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

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

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

Voor gebruik van de handmatige instelling, zie deze bladzijde. **Voor gebruik van een vooraf ingestelde oefening**, zie bladzijde 19. **Voor gebruik van een oefening met een vooraf ingesteld doel**, zie bladzijde 20. **Voor gebruik van een iFit-oefening**, zie bladzijde 21. **Voor gebruik van het geluidssysteem**, zie bladzijde 22. **Voor het wijzigen van de bedieningspaneelinstellingen**, zie bladzijde 23.

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

HOE DE HANDMATIGE INSTELLING TE GEBRUIKEN

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

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

2. Selecteer de handmatige modus.

Druk op de toets Home of druk herhaaldelijk op de toetsen Calorie Workouts (calorie-oefeningen) of Performance Workouts (prestatie-oefeningen) om de handmatige modus te selecteren.

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

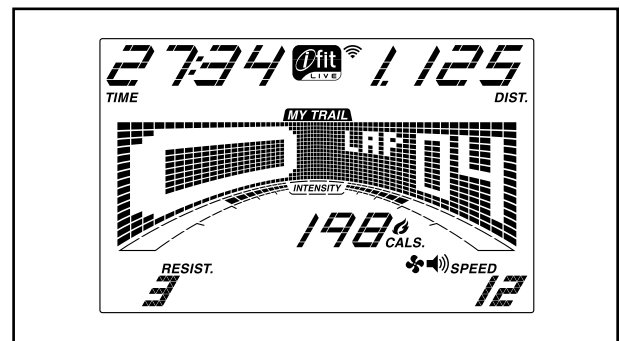
3. Verander de weerstand van de pedalen als u dat wilt.

Verander tijdens het stappen de weerstand van de pedalen door op de toenametoets en de afname-toets Resistance (weerstand) te drukken.

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

4. Volg uw vordering op de display.

De display kan de volgende oefeninginformatie bevatten:



Cals. (calorieën)—deze weergave toont bij benadering het aantal calorieën dat u verbrand hebt.

Cals./Hr (calorieën per uur)—deze display-instelling zal bij benadering het aantal calorieën dat u per uur verbrandt, aangeven.

Dist. (afstand)—deze display-instelling zal de gestapte afstand in mijlen of in kilometers aangeven.

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

Resist. (weerstand)—deze display-instelling zal telkens wanneer de weerstandsniveau van de pedalen verandert, de weerstandsinstelling een paar seconden lang aangeven.

Speed (snelheid)—deze display geeft de fietssnelheid in mijlen of kilometers per uur aan.

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

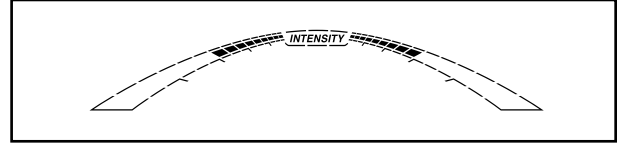
Het scherm heeft verschillende display tabbladen. Druk op de toenametoets en de afnametoets naast de Enter-toets totdat het gewenste tabblad wordt weergegeven.

Speed (snelheid)—dit tabblad zal een profiel van de snelheidsinstellingen van de oefening weergeven. Een nieuw segment zal aan het einde van iedere minuut verschijnen.

My Trail (mijn route)—dit tabblad zal een route van 400 m (1/4 mijl) aangeven. De knipperende rechthoek geeft uw vordering aan tijdens uw oefening. Het My Trail-tabblad zal het aantal rondjes aangeven dat u voltooit.

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

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



Druk op de toets Home om de oefening te verlaten en naar het standaardmenu terug te keren (raadpleeg DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL VERANDEREN op bladzijde 23 om het standaardmenu in te stellen). Druk, indien nodig, nogmaals op de toets Home.

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



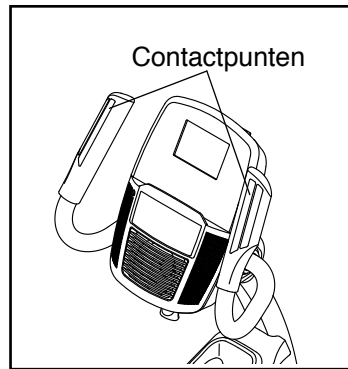
Om het volume van het bedieningspaneel te wijzigen, drukt u op de toenametoets en afnametoets volume.

5. Meet desgewenst uw hartslag.

U kunt uw hartslag meten met gebruik van de handgreep van de hartslagmonitor of de optionele borstkas hartslagmonitor (**zie bladzijde 22 voor informatie over de optionele borstkas hartslagmonitor**). Aandacht: het bedieningspaneel is compatibel met BLUETOOTH® Smart hartslagmonitoren.

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

Als er velletjes plastic op de metalen contactpunten van de handgreep met hartslagmonitor bevinden, verwijder deze dan. Om uw hartslag te meten, houd uw handen op de hartslagmonitor met de palmen van uw hand leunend tegen de contactpunten. Beweeg uw handen niet en houd de contacten niet te stevig vast.

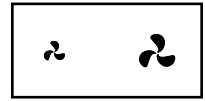


Als uw hartslag is gevonden zal het hartsymbooltje in het scherm met elke hartslag knipperen, een of twee streepjes zullen verschijnen en uw hartslag wordt aangegeven. Voor een correcte hartslagmeting, houd u de contactpunten ongeveer 15 seconden vast.

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 of houd de contacten niet te stevig 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 toename- en afnametoetsen van de ventilator om een ventilatorsnelheid te kiezen of om de ventilator uit te zetten.



Aandacht: de ventilator gaat automatisch uit 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 geluid te horen zijn, zal het bedieningspaneel stilvallen en zal de tijd op de display opflikkeren. Begin gewoon weer te fietsen om de oefening te hervatten.

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

Aandacht: het bedieningspaneel heeft een demo-instelling, die ontwikkeld is voor als de trainingsfiets in een winkel uitgesteld wordt. Wanneer de demo-instelling aangezet wordt, zal het bedieningspaneel een vooraf ingestelde presentatie laten zien. Om de demo-instelling aan of uit te zetten, zie DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL VERANDEREN op bladzijde 23.

EEN VOORAF INGESTELDE OEFENING GEBRUIKEN

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

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

2. Kies een vooraf ingestelde oefening.

Druk herhaaldelijk op de toets Calorie Workouts (calorie-oefeningen) of de toets Performance Workouts (prestatie-oefeningen) tot de gewenste vooraf ingestelde oefening op het scherm verschijnt.

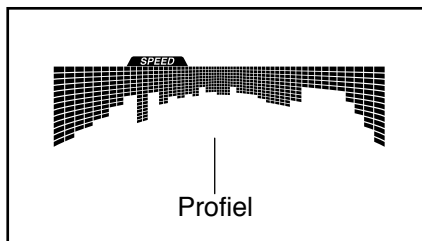
De display zal, wanneer u een oefening kiest, de tijdsduur van de oefening en de naam van de oefening aangeven. Een profiel van de snelheidsinstellingen van de oefening verschijnt in de matrix.

Het maximale weerstandsniveau en de maximale doelsnelheid voor de oefening zullen ook verschijnen in de display.

3. Begin met stappen om de oefening te starten.

Elke oefening is verdeeld in 1 minuut-segmenten. Een weerstand- en één tempo-instelling is voor elk segment geprogrammeerd. Aandacht: u kunt hetzelfde weerstand- en/of doeltemponeiveau programmeren voor opeenvolgende segmenten.

Tijdens de oefening wordt uw profiel op het tabblad snelheid aangegeven zodat u uw vordering kunt volgen. Het knipperend segment van het profiel stelt het huidige segment van de oefening voor. De hoogte van het opflinkerende segment geeft de na te streven snelheid van het huidige segment aan.



Aan het einde van elke segment van de oefening, zult u een aantal tonen horen en het volgende segment zal beginnen te knipperen. Als er een andere

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

U wordt tijdens het oefenen aangespoord uw stapnelheid zo dicht mogelijk bij de na te streven snelheid van het huidige segment te houden. **Als er een opwaarts pijltje op de display verschijnt**, moet u uw stapnelheid verhogen. **Als een neerwaartse pijl verschijnt**, moet u uw stapnelheid verlagen. **Als er geen pijltjes op de display verschijnen**, moet u uw huidige stapnelheid aanhouden.

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

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

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

4. Volg uw vordering op de display.

Zie stap 4 op bladzijde 16.

5. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 5 op bladzijde 17.

6. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 6 op bladzijde 18.

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

Zie stap 7 op bladzijde 18.

EEN OEFENING MET EEN VOORAF INGESTELD DOEL GEBRUIKEN

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

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

2. **Stel calorieën, afstand of tijdsdoel in.**

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

Druk dan op de toenametoets en afnametoets naast de toets Enter tot de naam van het gewenste doel in de display verschijnt. Druk dan op de toets Enter.

Druk op de toenametoets en afnametoets naast de toets Enter om het gewenste doel in te stellen.

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

Elke oefening is verdeeld in 1 minuut-segmenten.

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

Aandacht: indien u handmatig het weerstandsniveau wijzigt tijdens een caloriedoeloefening, dan kan de duur van de oefening automatisch worden afgesteld om ervoor te zorgen dat u uw caloriedoel haalt.

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

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

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

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

Zie stap 4 op bladzijde 16.

5. **Meet desgewenst uw hartslag.**

Zie stap 5 op bladzijde 17.

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

Zie stap 6 op bladzijde 18.

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

Zie stap 7 op bladzijde 18.

EEN IFIT-OEFENING GEBRUIKEN

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

Aandacht: voor gebruik van een iFit-module dient u toegang te hebben tot een computer met een internetverbinding en een USB-poort. Bovendien moet u lid zijn van iFit.com. 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 met trappen of druk op een toets op het bedieningspaneel om het bedieningspaneel te activeren.

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

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

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

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

3. Kies een gebruiker.

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

4. Kies een iFit-oefening.

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

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

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

Druk op de toets Track (herhaal de oefening) om een recentelijke iFit-oefening van uw planning opnieuw te doen. Druk vervolgens op de toename-toets en afname-toets om de gewenste oefening te selecteren. Druk op de toets Enter om de oefening te laten beginnen.

Voor het selecteren van een oefening met een ingesteld doel, drukt u lichtjes op de toets Set A Goal (ingesteld doel) (zie bladzijde 20).

Voor meer informatie over de iFit-oefeningen kijkt u op www.iFit.com.

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

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

5. Begin met stappen om de oefening te starten.

Zie stap 3 op bladzijde 19.

Tijdens sommige oefeningen zal een audio coach u begeleiden tijdens de oefening. U kunt een audio-instelling voor de audio-coach kiezen (zie DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL VERANDEREN op bladzijde 23).

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

6. Volg uw vordering op de display.

Zie stap 4 op bladzijde 16.

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

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

7. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 5 op bladzijde 17.

8. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 6 op bladzijde 18.

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

Zie stap 7 op bladzijde 18.

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

HOE HET GELUIDSSYSTEEM TE GEBRUIKEN

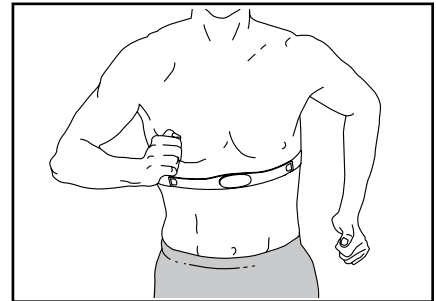
Steek een audiokabel met 3,5 mm mannelijke uiteinden (niet meegeleverd) in de audioaansluiting op het bedieningspaneel en in de audioaansluiting van uw MP3-speler, CD-speler, of andere eigen audio-speler om via het geluidssysteem van het bedieningspaneel muziek of audioboeken af te spelen. **Zorg ervoor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

Druk dan op de play-toets van uw eigen audio-speler. Pas het volume aan met de toename-toets en afname-toets op het bedieningspaneel of de volumeregelknop op uw persoonlijke audiospeler.



DE OPTIONELE BORSTKAS HARTSLAGMONITOR

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



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

Aandacht: het bedieningspaneel is geschikt voor alle BLUETOOTH Smart hartslagmonitoren.

DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL VERANDEREN

1. Selecteer de stand instellingen.

Om de instellingenmodus te kiezen druk op de toets Settings (instellingen).

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

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

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

2. Navigeren door de instellingenmodus.

Als de instellingenmodus is geselecteerd, zal het matrix van het scherm verschillende optionele schermen weergeven. Druk herhaaldelijk op afnametoets naast de toets Enter om het gewenste optionele scherm te selecteren.

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

3. Wijzig desgewenst instellingen.

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

Demo—Het bedieningspaneel heeft een demo-instelling, die ontwikkeld is voor als de trainingsfiets in een winkel uitgesteld wordt. Druk herhaaldelijk op de toets Enter om de demo-stand ON (aan) of OFF (uit) te zetten.

Contrast Level (contrastniveau)—het huidig geselecteerde contrastniveau verschijnt op de display. Druk op de toenametoets en afnametoets Resistance (weerstand) om het contrastniveau aan te passen.

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

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

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

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

4. Verlaat de stand instellingen.

Druk op de toets Settings om de instellingenmodus te verlaten.

ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

ONDERHOUD

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 goed vast. Vervang versleten onderdelen meteen.

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

PROBLEMEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL OPLOSSEN

Raadpleeg stap 5 op bladzijde 17 als het bedieningspaneel uw hartslag niet aangeeft, wanneer u de hartslagmonitor met handgreep gebruikt.

Als er lijnen verschijnen in de display van het bedieningspaneel, raadpleegt u DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL VERANDEREN op bladzijde 23 en past u het contrastniveau van de display aan.

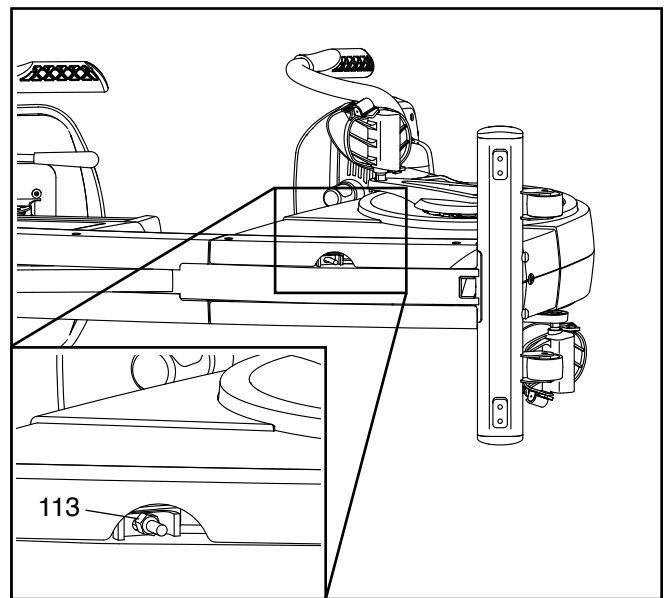
Bel met het nummer op de kaft van deze handleiding om een vervang stroomadapter aan te schaffen. BELANGRIJK: gebruik alleen een door de fabrikant geleverde stroomadapter om schade aan het bedieningspaneel te voorkomen.

DE AANDRIJFRIEM AFSTELLEN

Als de pedalen slippen tijdens het fietsen, zelfs als de weerstand is afgesteld op de hoogste instelling, kan het zijn dat de aandrijfriem moet worden afgesteld. **Haal eerst het stroomadapter uit het stopcontact om de aandrijfriem af te stellen.**

Plaats, met hulp van een andere persoon, wat stevig verpakkingsmateriaal onder het onderstel zodat de voorkant van het onderstel opgetild wordt. Laat de tweede persoon de trainingsfiets vasthouden om te voorkomen dat deze omvalt.

Draai vervolgens de aangegeven M8 Inbusmoer (113) lichtjes vast om de Aandrijfriem (niet afgebeeld) vast te zetten. Verwijder vervolgens het verpakkingsmateriaal van onder het onderstel en steek de stroomadapter in de aansluiting.



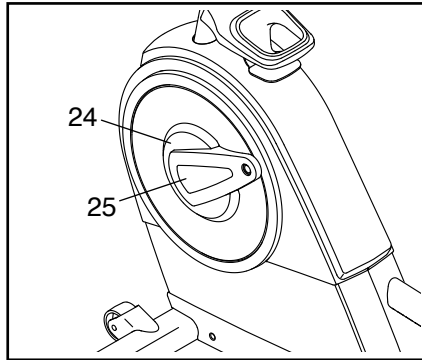
Herhaal dit proces indien nodig tot de pedalen niet meer wegslippen.

DE SNELHEIDSENSOR AFSTELLEN

Wanneer het bedieningspaneel gegevens niet goed aangeeft, moet u de snelheidssensor afstellen. **Haal eerst het stroomadapter uit het stopcontact voordat u de snelheidssensor afstelt.**

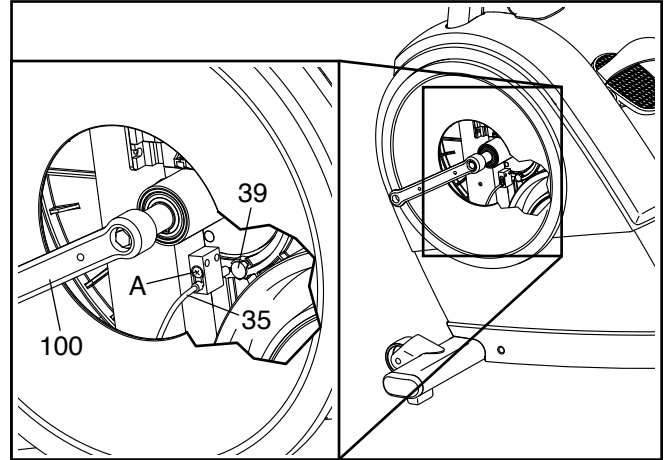
Aandacht: voor de duidelijkheid: het linkerpedaal wordt niet weergegeven in de onderstaande tekening.

Gebruik een kleine standaard (platte) schroevendraaier om de linker Kapje van de Crankarm (25) van het linker Kap van het Scherm (24) af te wrikken. Verwijder vervolgens de twee M5 x 20mm Schroeven (niet afgebeeld). Draai vervolgens de Linker Schermkap uit de weg.



Aandacht: voor de duidelijkheid: de linkerschermkap is verwijderd weergegeven in de onderstaande tekening.

Zoek naar de Bladveerschakelaar (35). Draai aan de Linker Crankarm (100) totdat een Magneet (39) op gelijke hoogte komt met de Snelheidssensor. Maak vervolgens de klemmschroef (A) los, schuif de Bladveerschakelaar lichtjes naar of weg van de Magneet en maak de klemmschroef weer vast.



Steek de stroomadapter in het stopcontact en draai de Linker Crankarm (100) even. Herhaal deze procedure tot het bedieningspaneel de juiste informatie weergeeft.

Wanneer de snelheidssensor juist is afgesteld, maakt u de onderdelen die u heeft verwijderd weer vast.

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

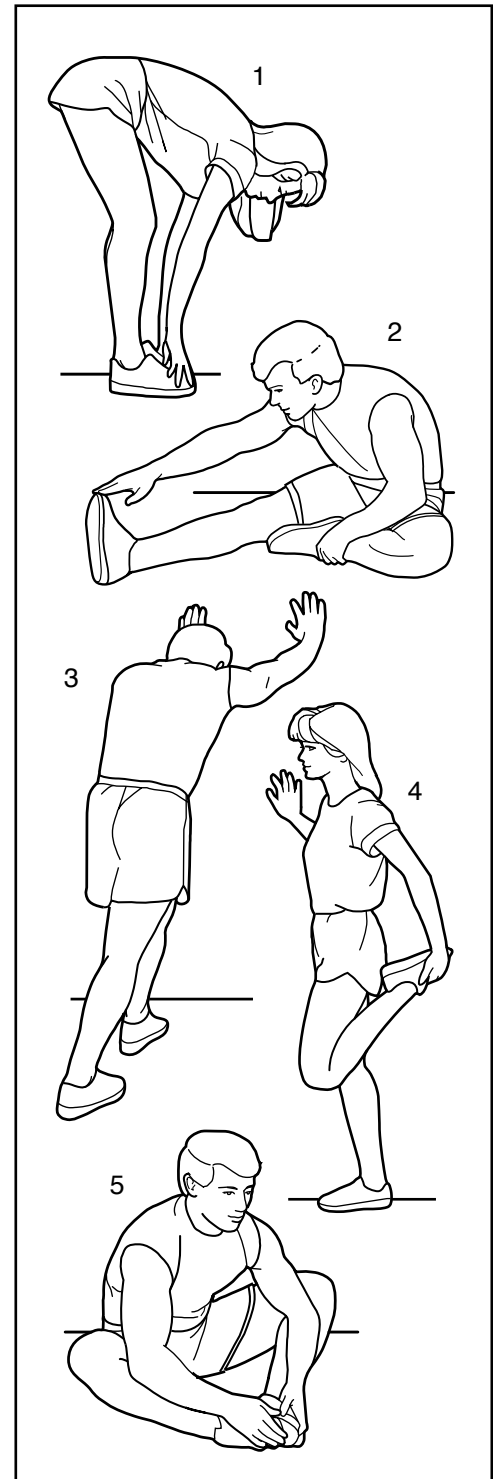
Reik naar voren met het ene been voor de ander en plaats uw handen tegen een muur. Houd uw achterbeen gestrekt en uw achtervoet plat op de vloer. Buig uw voorbeen, leun naar voren en beweeg uw heupen in de richting van de muur. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal 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. NTEVEX79915.0 R0515A

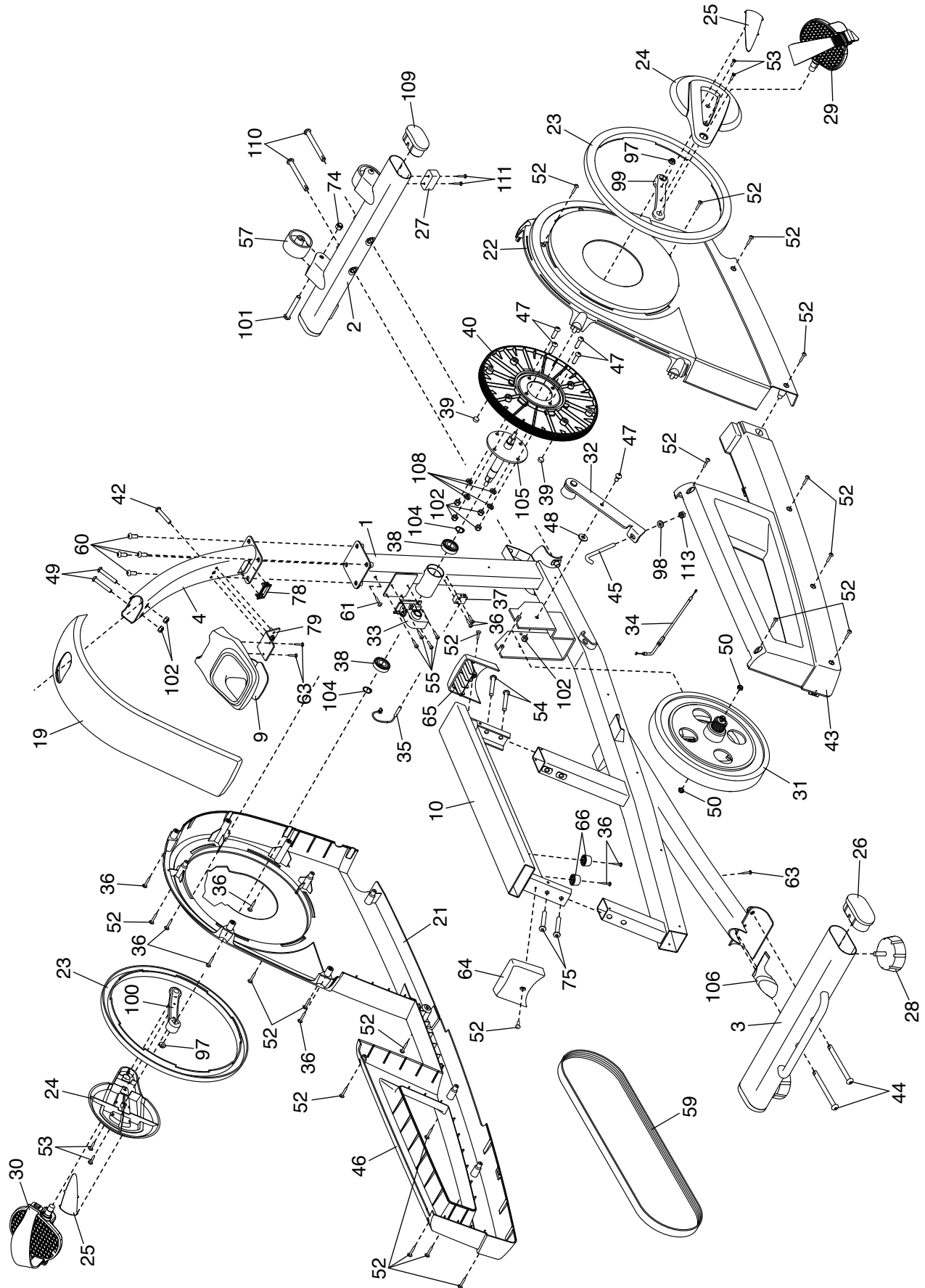
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Onderstel	51	8	M6 x 30mm Schroef
2	1	Voorste Stabilisator	52	20	M4 x 25mm Schroef
3	1	Achterste Stabilisator	53	4	M5 x 20mm Schroef
4	1	Staander	54	2	M10 x 55mm Schroef
5	1	Bedieningspaneel	55	4	Schroef van de Weerstandsmotor
6	1	Linker Handvat	56	4	M8 x 40mm Schroef
7	1	Linker Hartslagsensor/Draad	57	2	Wiel
8	1	Rechter Hartslagsensor/Draad	58	1	Stroomdraad
9	1	Accessoireshouder	59	1	Aandrijfriem
10	1	Balk	60	4	M10 x 20mm Schroef
11	1	Drager van de Zitting	61	1	M4 x 19mm Heldere Schroef
12	1	Zitting	62	6	M6 x 10mm Schroef
13	1	Rugleuning	63	25	M4 x 15mm Schroef
14	1	Onderstel van de Rugleuning	64	1	Achterste Leuningkap
15	1	Zittinghandvat	65	1	Voorste Leuningkap
16	1	Zittinghendel	66	4	Bumper
17	1	Rembeugel	67	8	M6 x 20mm Schroef
18	1	Handvat van de Zitting	68	13	M6 Kleine Tussenring
19	1	Kap van de Staander	69	2	Bovenste Rol
20	1	Bovenste Beugelkap	70	4	Onderste Rol
21	1	Linker Scherm	71	2	As
22	1	Rechter Scherm	72	1	Rem
23	2	Borgring	73	1	Remblok
24	2	Kap van het Scherm	74	3	M10 Borgmoer
25	2	Kapje van de Crankarm	75	2	M10 x 45mm Schroef
26	2	Achterste Stabilisatorkap	76	5	M6 Gespleten Tussenring
27	2	Poot van de Stabilisator	77	2	Tussenstuk van de Rem
28	2	Stelvoet	78	1	Doorvoerhuls
29	1	Rechter Pedaal/Riem	79	1	Beugel van de Accessoireshouder
30	1	Linker Pedaal/Riem	80	1	Onderste Beugelkap
31	1	Eddymechanisme	81	1	Rechter Handvat
32	1	Ruststandrol	82	1	Bedieningspaneelbeugel
33	1	Weerstandmotor	83	1	Bijstelknop
34	1	Weerstandkabel	84	1	Beugel van de Staander
35	1	Bladveerschakelaar/Draad	85	1	Bovenste Blok
36	11	M4 x 19mm Schroef	86	1	Onderste Blok
37	1	Klem	87	2	Bus van de Beugel van het Bedieningspaneel
38	2	Cranklager			Bus van de Beugel van de Staander
39	2	Magneet	88	2	M8 x 14mm Schroef
40	1	Katrol	89	4	Rechter Handgreep van de Zitting
41	1	Hoofddraad	90	1	Zwenkas
42	1	M6 x 50mm Schroef	91	1	M8 Grote Tussenring
43	1	Rechterachterscherm	92	2	Linker Handgreep van de Zitting
44	2	M10 x 120mm Schroef	93	1	M8 x 13mm Schroef
45	1	Ruststandschroef	94	6	M8 Moer
46	1	Linkerachterscherm	95	5	M10 x 130mm Bout
47	7	M8 x 20mm Schroef	96	1	M10-1,25 Flensmoer
48	1	M8 Dunne Tussenring	97	2	M8 Tussenring
49	2	M8 x 50mm Bout	98	1	Rechter Crankarm
50	2	M10-1,0 Flensmoer	99	1	

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
100	1	Linker Crankarm	108	4	M8 Gespleten Tussenring
101	2	M10 x 60mm Bout	109	2	Voorste Stabilisatorkap
102	8	M8 Borgmoer	110	2	M10 x 96mm Schroef
103	3	M6 x 15mm Schroef	111	4	M4 x 30mm Schroef
104	2	Crankborgring	112	8	M6 Tussenring
105	1	Krukas	113	1	M8 Inbusmoer
106	1	Kap van het Onderstel	*	–	Gebruikershandleiding
107	1	Stroomadapter	*	–	Gereedschap voor het Monteren

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.

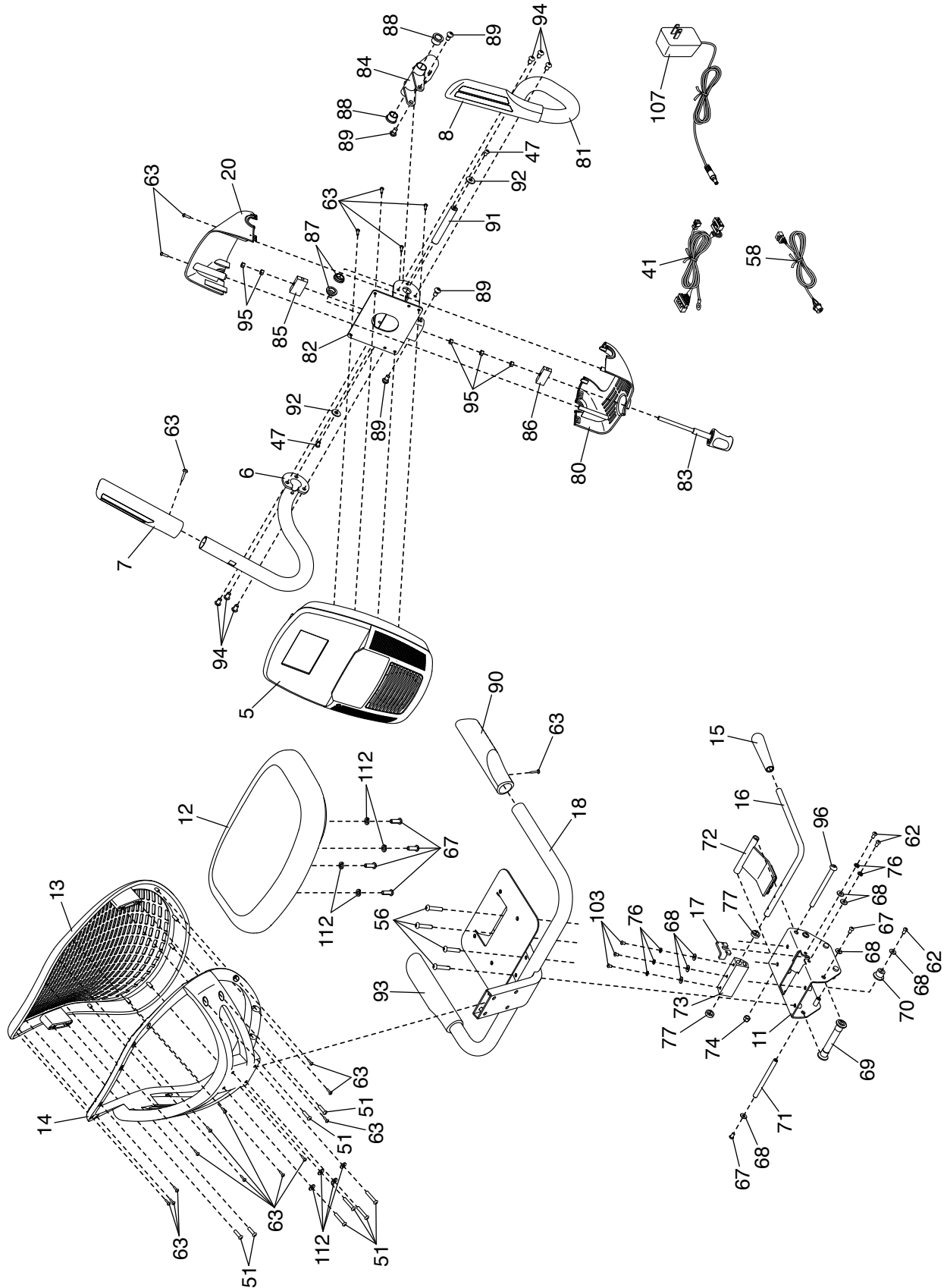
GEDETAILEERDE TEKENING A

Modelnr. NTEVEX79915.0 R0515A



GEDETAILEERDE TEKENING B

Modelnr. NTEVEX79915.0 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.

