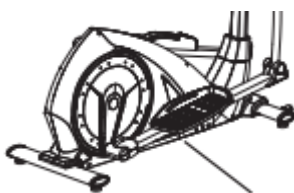


Gebruikershandleiding

Model No. :NTIVEL84014.0

Serienummer _____



Sticker serienummer

Schrijf het serienummer hierboven
voor verdere raadpleging

Vragen?

Wanneer u vragen heeft er
ontbreken onderdelen, gelieve ons
te contacteren:

Fitness Benelux

+31 (0)74-7600200

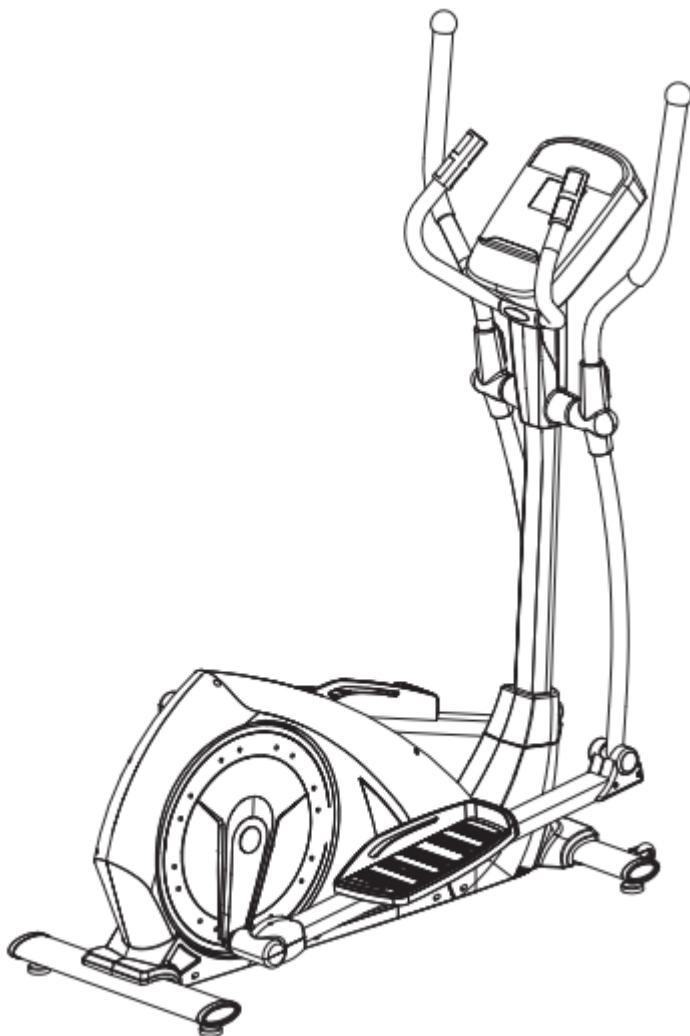
Maandag – vrijdag van 09:00 tot 17:30 uur.

www.fitnessbenelux.com

Nederland

Twekkelerweg 263

7553 LZ Hengelo



OPGELET

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

Inhoudsopgave

DE STICKER MET WAARSCHUWING	3
BELANGRIJKE VOORZORGSMaatregelen	4
VOORDAT U BEGINT	5
MONTAGE	5
HOE DE ELLIPTISCHE TRAINER TE GEBRUIKEN	9
FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL	11
ONDERHOUD EN OPlossen VAN PROBLEMEN	17
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN	18
GEDETAILLEERDE TEKENING A	19
GEDETAILLEERDE TEKENING B	20
LIJST MET ONDERDELEN	21
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN	22
RECYCLING INFORMATIE	22

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.



BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: lees om het risico op brandwonden, brand, elektrische shok, of persoonlijk letsel te verminderen, alle belangrijke voorzorgsmatregelen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op uw elliptische trainer voordat u deze gebruikt. ICON is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik van dit produkt.

1. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om zich ervan te vergewissen dat alle gebruikers van de elliptische trainer voldoende op de hoogte zijn van alle voorzorgsmatregelen.
 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 elliptische trainer alleen zoals in deze handleiding beschreven.
 4. De elliptische trainer is alleen voor thuisgebruik bedoeld. Gebruik de elliptische trainer niet commercieel, voor verhuur of institutionele situatie.
 5. Gebruik de elliptische trainer enkel binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats de elliptische trainer niet in een garage, op een overdekt terras of bij water.
 6. Plaats de elliptische trainer op een vlakke ondergrond en zorg ervoor dat er minstens 0,9 m vrije ruimte voor en achter en 0,6 m vrije ruimte aan zijkanten van de elliptische trainer is. Leg een matje onder de elliptische trainer om uw vloer of de vloerbedekking te beschermen.
 7. Controleer en draai alle delen regelmatig aan. Vervang versleten onderdelen meteen.
 8. Houd kinderen jonger dan 12 jaar en huisdieren uit de buurt van de elliptische trainer.
 9. Steek de stekker alleen in een geaard stopcontact.
 10. Pas het stroomsnoer niet aan en gebruik geen adapter om het stroomsnoer op een onjuist stopcontact aan te sluiten. Houd het stroomsnoer uit de buurt van verwarmde oppervlakken. Gebruik geen verlengsnoer.
 11. Gebruik de elliptische trainer niet wanneer het elektrische snoer of de stekker beschadigd is. Gebruik de loopband niet als hij niet goed werkt.
 12. **GEVAAR:** verwijder altijd de sleutel, trek de stekker uit het stopcontact, en zet de schakelaar in de uit-stand wanneer u de elliptische trainer niet gebruikt en voordat u de elliptische trainer reinigt. Onderhoud, anders dan de procedures in deze handleiding, dient uitsluitend te worden uitgevoerd door een erkende onderhoudsvertegenwoordiger.
 13. Deze elliptische trainer is niet geschikt voor gebruik door personen die meer dan 150 kg wegen .
 14. Draag geschikte kleding wanneer u de elliptische trainer gebruikt; draag geen losse kleding die vast kan komen te zitten in de elliptische trainer. Draag altijd gymschoenen tijdens het oefenen om uw voeten te beschermen.
 15. Houd de handgrepen of de armhendels vast bij het opstappen, het afstappen of tijdens het gebruik van de elliptische trainer.
 16. 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.
 17. Met de elliptische trainer kan men niet free-wheelen; de pedalen blijven ronddraaien totdat het vliegwiel stopt. Verlaag uw fietssnelheid op een gecontroleerde manier.
 18. Houd tijdens het gebruik van de elliptische trainer uw rug recht. Krom uw rug niet.
- 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

Bedankt voor het aanschaffen van de NordicTrack AudioStrider 400. De elliptische trainer biedt een aantal indrukwekkende functies die zijn ontwikkeld om uw trainingen thuis effectiever en leuker te maken.

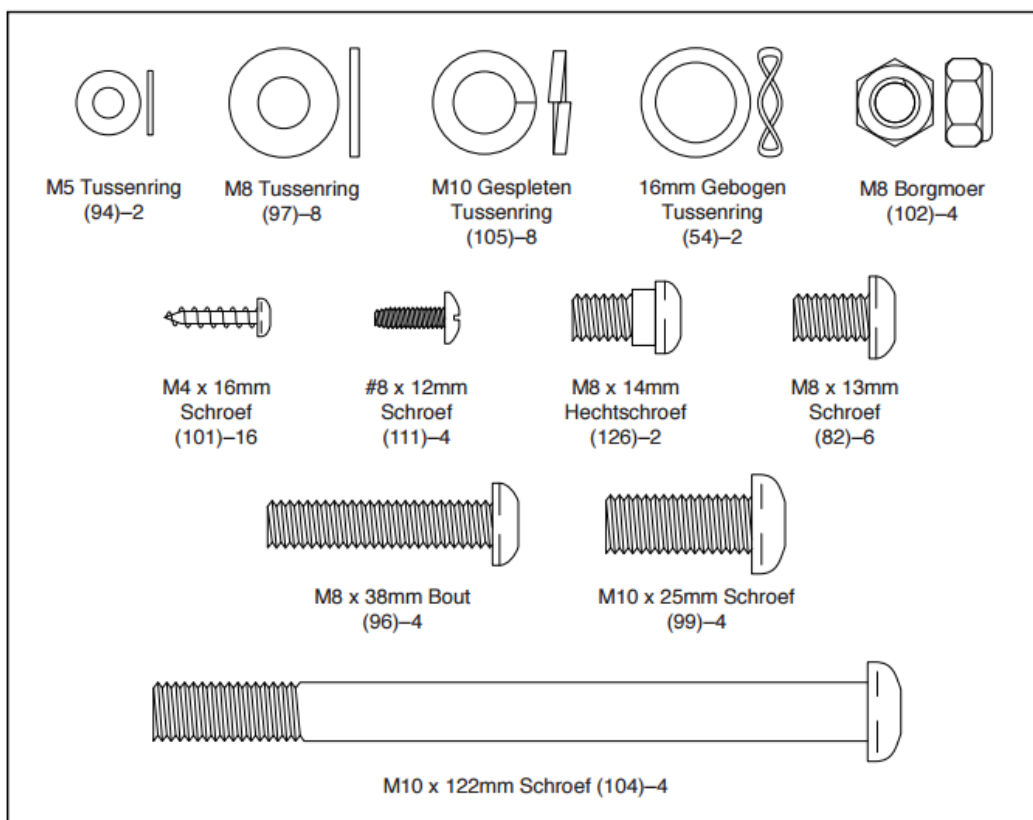
Lees, voor uw welzijn, deze handleiding zorgvuldig door voordat u de elliptische trainer begint te gebruiken. Raadpleeg de kaft van deze handleiding

Mocht u nog vragen hebben nadat u de handleiding hebt doorgelezen. Voordat u contact met ons contact opneemt, schrijf het serienummer even op. De plaats waar u de sticker van het model- en serienummer kunt vinden wordt op de kaft aangegeven. Voordat u verder leest, bekijk eerst aandachtig de tekeningen hieronder en de verschillende onderdelen.

MONTAGE

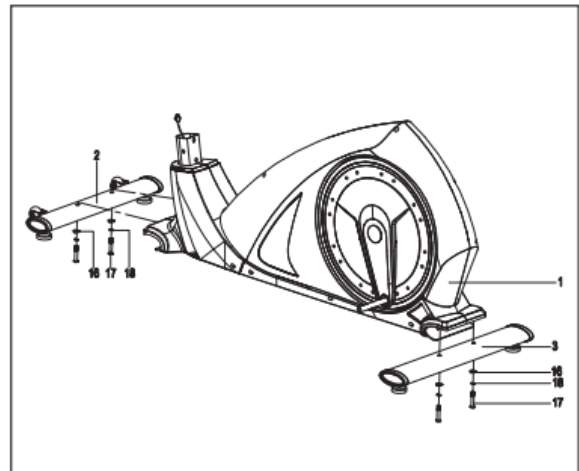
Bij de montage zijn er 2 personen nodig. Plaats alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal niet weg tot u volledig klaar bent met de montage. Naast het meegeleverde gereedschap heeft u een kruiskopschroevendraaier  en een verstelbare moersleutel  nodig.

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 hardware set bevindt, controleert u of deze al vooraf is gemonteerd. Er zijn mogelijk extra metalen onderdelen meegeleverd.**



Stap 1

Installeer de voorste onderste buis (2) en de achterste onderste buis (3) op het basis frame (1) met de inbusbout (17), veerring (18) en de Arc ring (16) zoals afgebeeld.

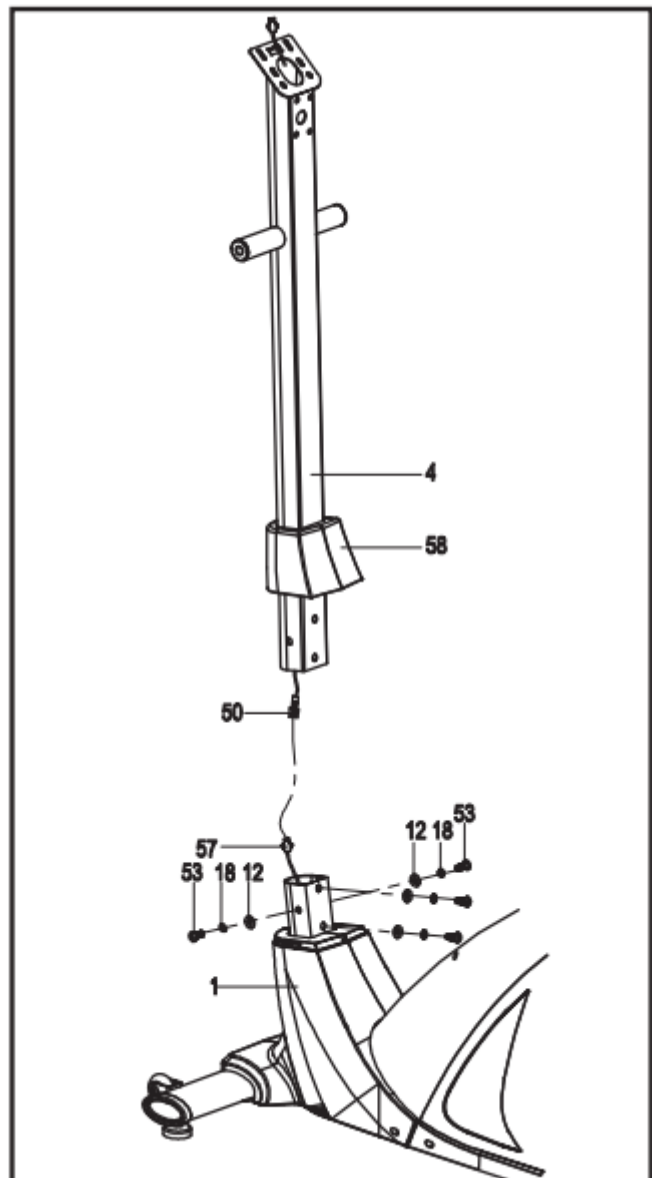


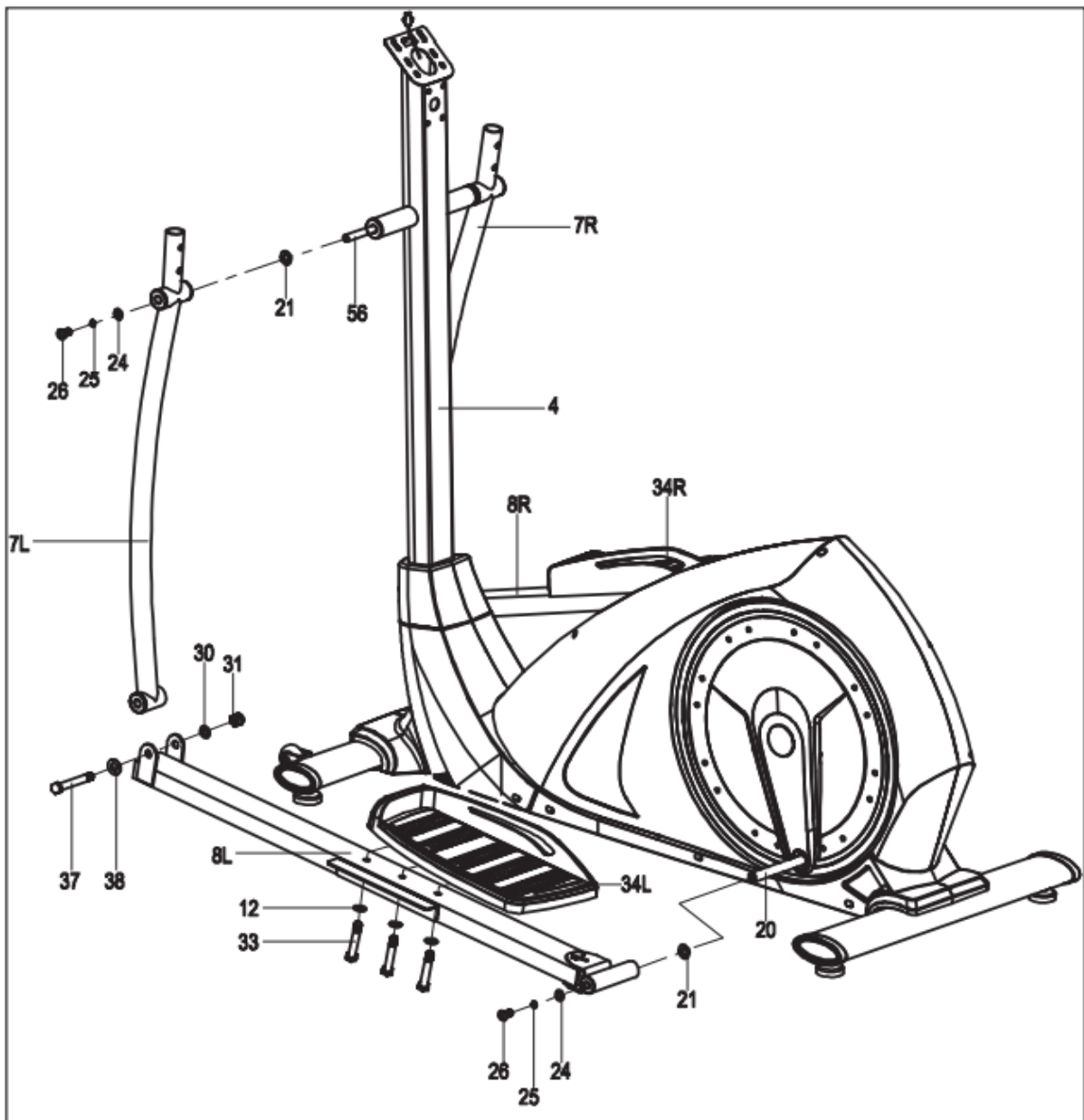
Stap 2

A: plaats de cover mast (58) op het stuur post (4).

B: Sluit de extensie kabel (50) aan op het sensor draad (57). Bevestig daarna het stuur post (4) op het basis frame (1) met de Allen bout (53), veerring (18) en platte ring (12).

C: Plaats de cover mast (58) en vergrendel het strak.





Stap 3

A: Plaats de zwenkas (56) in het stuurpost (4), bevestig de swingbuis (7L/R) op de zwenkas (56) met een Allen bout (26), veerring (25), D-vormige ring (24) en Wave ring (21). Niet te strak aandraaien tot nu toe.

B: Zet de pedaal (34L/R) op de trapondersteuning (8L/R) draai het aan met de Hex bout (33) en sluitringen (12).

C: Bevestig de trapondersteuning (8L/R) op de crank (20) met inbusbout (26), veerring (25), D-vormige ring (24) en wave ring (21). Niet te strak aandraaien tot nu toe.

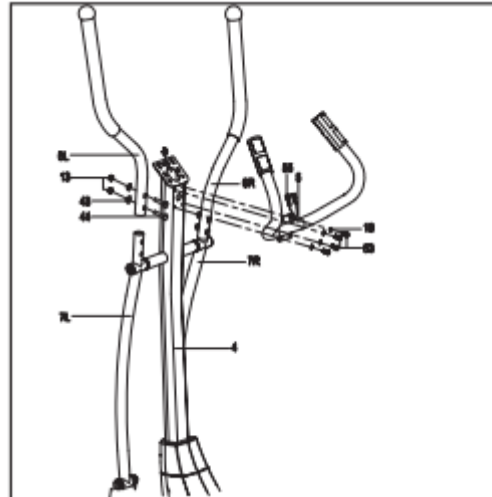
D: Sluit de swingbuis (7L/R) en trapondersteuning (8L/R) samen met de bout (37), sluitringen (38), platte sluitring (30) en nylon moer (31) zoals getoond. En dan sluit de bovengenoemde Allen bout (26), bout (37) en nylon moer (31) stevig aan.

Stap 4

A: Zet het handvat (6L/R) op de swingbuis (7L/R) nauw met vervoer bouten (44), Arc ringen (43) en nylon moer (13).

B: Rijg het hand pulse draad (55) in het gat van het stuur post (4) en haal het vervolgens uit de computer beugel.

C: Zet het vaste handvat (5) op het stuurpost (4) met de Allen bout (53) en veerring (18).

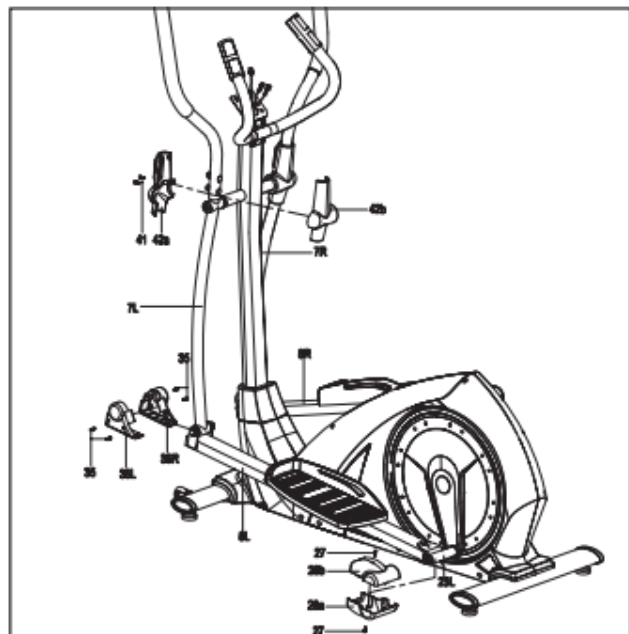


Stap 5

A: Bevestig de beschermkap (42A/B) op de swing buis (7L/R) met de Tapping schroef (41).

B: Bevestig de beschermkap (36L/R) op de aansluiting van de swing buis (7L/R) en trapondersteuning (8L/R) met de Tapping schroef (35).

C: Bevestig de beschermkap (28A/B) op de pedaal buis gezamenlijke (23L/R) met de kruiskopschroef (27).

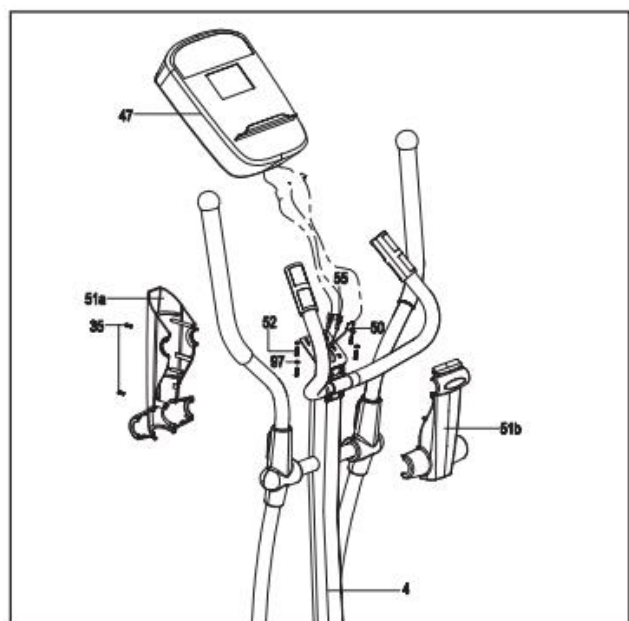


Stap 6

A: Plaats eerst de extensie kabel (50), met de hand pulse draad (55) naar de opening achter het console (47), dan bevestig het console (47) op de beugel (4) met een kruiskopschroef (52) en een platte ring (97).

B: Zet de beschermkap (51A/B) op de stuur post (4) met de Tapping schroef zoals getoond.

C: Plaats de adapter (54) in de fiets en connect met de DC lijn (99).

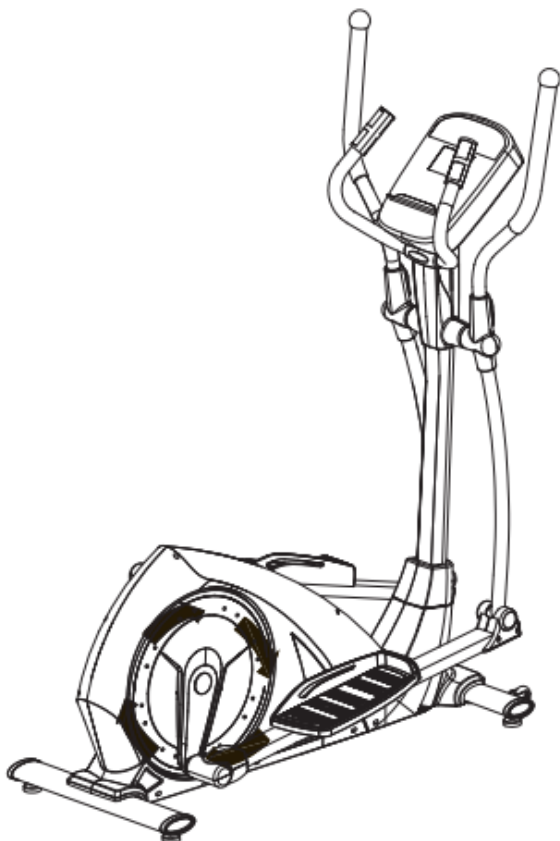


HOE DE ELLIPTISCHE TRAINER TE GEBRUIKEN

Hoe op de elliptische trainer te oefenen

Om de elliptische trainer te monteren houdt u de handvaten of de armhendels vast en stapt u op het pedaal dat zich in de laagste positie bevindt. Stap vervolgens op het andere pedaal. Duw op de pedalen tot u een vloeiende beweging bereikt. **Aandacht: de pedalen kunnen in beide richtingen draaien. Het wordt aanbevolen om de pedalen in de richting van onderstaande pijl te bewegen. Om af te wisselen, kunt u de pedalen ook in de tegenovergestelde richting bewegen.**

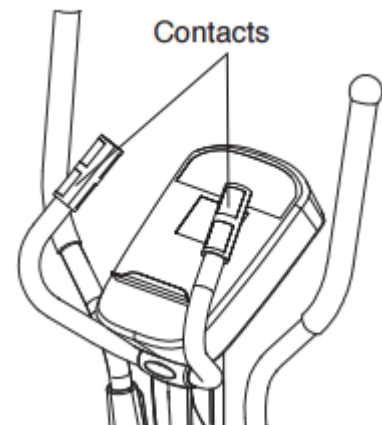
Wacht tot de pedalen helemaal gestopt zijn voordat u van de elliptische trainer afstapt. **Aandacht: met de elliptische trainer kan men niet freewheelen; de pedalen blijven ronddraaien totdat het vliegwiel stopt.** Wanneer de pedalen tot stilstand zijn gekomen, stapt u eerst van de hoogste pedaal. Stap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



Uw hartslag meten indien gewenst

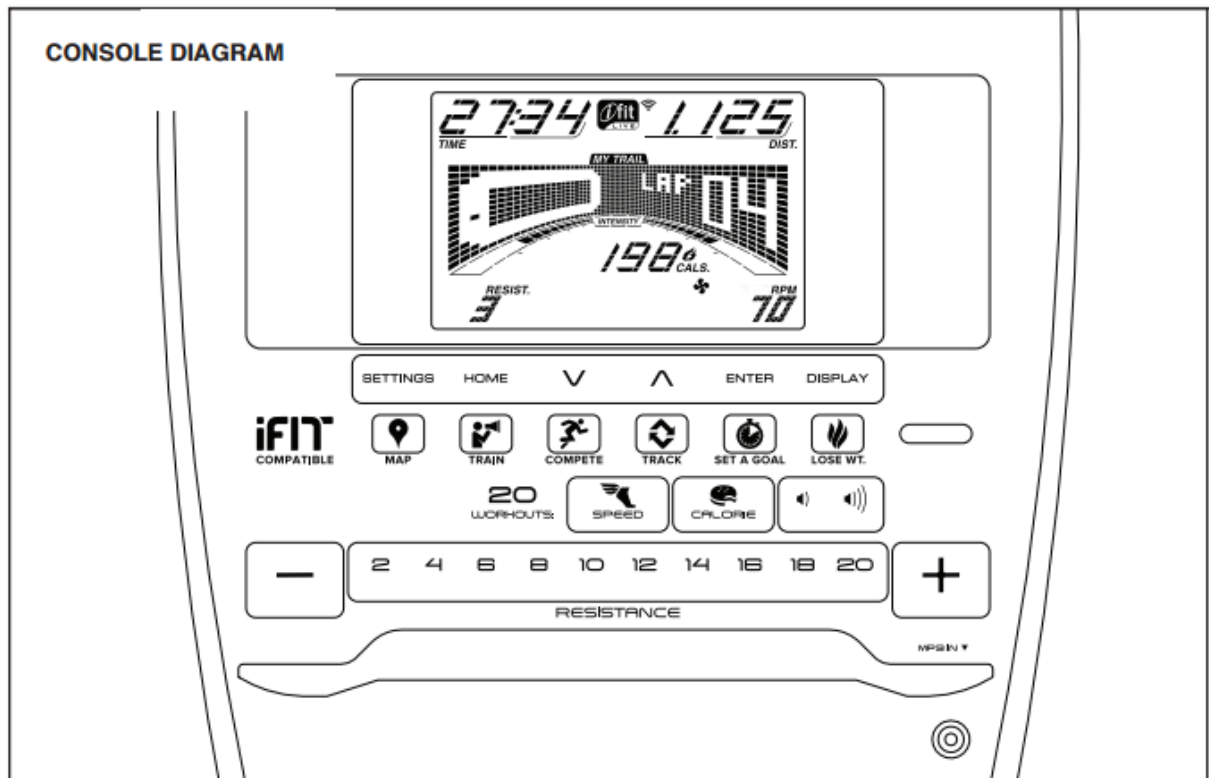
Je kunt je hartslag meten met behulp van de handgreep pulse sensoren of de optionele borst pulse sensor.

Opmerking: Als je de handsensoren en borst sensor tegelijkertijd gebruikt dan zal het console je hartslag niet nauwkeurig weergeven. Als er een doorzichtig stukje plastic op de metalen contactpunten zit, verwijder dan het plastic. Daarnaast, zorg ervoor dat uw handen schoon zijn. Om uw hartslag te meten, houd de pulse sensoren met uw palmen tegen de metalen contactpunten aan. Beweeg uw handen niet en houd de contactpunten stevig vast.



Wanneer u klaar bent met oefenen

Als de pedalen niet bewegen gedurende enkele minuten en de knoppen zijn niet ingedrukt, dan zal de console uitgaan.



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](https://www.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, als u de handmatige instelling gebruikt, de weerstand van de pedalen en de helling van het onderstel met één druk op de knop wijzigen. 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 27 voor meer informatie).

Het bedieningspaneel biedt ook een keuze aan vooraf ingestelde oefeningen. Elke oefening regelt automatisch de weerstand van de pedalen en de hellingsgraad van het loopvlak en vraagt u om de pedaalsnelheid te variëren naargelang u de doeltreffende oefening doorloopt. U kunt ook een op u afgestemd oefeningendoel instellen met de vooraf ingesteld doel-oefening.

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.

HOE DE HANDMATIGE INSTELLING TE GEBRUIKEN

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

Zie HOE DE STROOM IN TE SCHAKELEN op bladzijde 19.

2. **Selecteer de handmatige modus.**

Druk op de toets Manual Control (handmatig controle) of Home op het bedieningspaneel om de handmatige instelling te kiezen.

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

3. **Wijzig desgewenst de weerstand van de pedalen en de helling van het hellingloopvlak.**

Tijdens het stappen kunt u de weerstand van de pedalen veranderen door op de toenametoets en afnametoets One Touch Resistance (weerstand met één druk) te drukken, of te drukken op de genummerde toetsen One Touch Resistance.

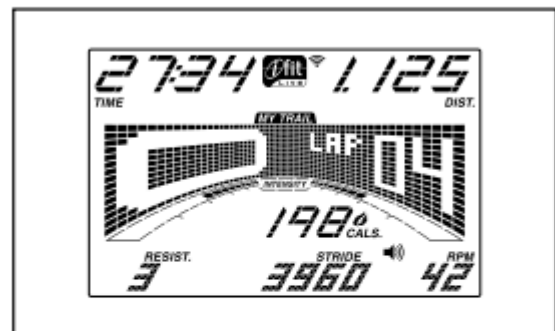
Aandacht: als u een toets hebt ingedrukt, zal het een tijdje duren voordat de pedalen het gewenste weerstandsniveau hebben bereikt.

U kunt om de beweging van de pedalen af te wisselen de helling van het loopvlak wijzigen. Om de helling aan te passen, drukt u op de toenametoets en afnametoets One Touch Ramp (hellingloopvlak met één druk), of op een van de genummerde toetsen One Touch Ramp.

Aandacht: als u op een toets drukt, dan zal het eventjes duren voordat het onderstel het gewenste hellingsniveau 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 weerstandinstelling een paar seconden lang aangeven.

RPM (TPM)—deze display-instelling zal uw stapsnelheid in toeren per minuut (tpm) aangeven.

Stride (stappen)—deze display-instelling toont het totale aantal stappen dat u getrapt hebt.

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

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

Speed (snelheid)—dit tabblad zal een profiel van de snelheidsinstellingen van de oefening weergeven. Een nieuw segment zal aan het einde van 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 28 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 toename-toets en afname-toets 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 27 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 bevinden, verwijder deze dan. Om uw hartslag te meten, houd uw handen op de hartslagmonitor met de palmen van uw hand leunen tegen de contactpunten. **Beweeg uw handen niet en houd de contacten niet te stevig vast.**

EEN VOORAF INGESTELDE OEFENING GEBRUIKEN

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

Zie HOE DE STROOM IN TE SCHAKELEN op bladzijde 19.

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.

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

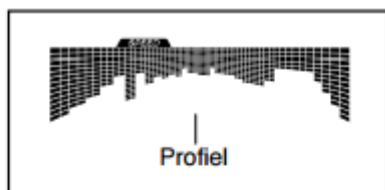
3. **Start de oefening.**

Druk op de toets Quick Start (snelstart) of begin met fietsen om het programma te starten.

Elke oefening is verdeeld in 1-minuut segmenten. Voor elk segment is een weerstand-, een hellingniveau en een doeltempo (snelheid) geprogrammeerd. Aandacht: hetzelfde weerstandsniveau, hellingniveau en/of na te streven snelheid kunnen voor opeenvolgende segmenten geprogrammeerd worden.

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

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



gegeven zodat u uw vordering kunt volgen. Het knipperend segment van het profiel stelt het huidige segment van de oefening voor. De hoogte van het knipperende segment geeft de doelsnelheid of het hellingniveau 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-, hellingniveau en/of doelsnelheid zijn geprogrammeerd voor het volgende segment, dan zullen het weerstandsniveau, het hellingniveau en de doel-tpm een paar seconden lang in de display verschijnen om u te waarschuwen. De weerstand van de pedalen en het hellingniveau van het onderstel zullen dan veranderen.

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

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

Als het weerstandsniveau of de hellinggraad voor het huidige segment te hoog of te laag is, kunt u de instellingen handmatig wijzigen door op de toetsen One Touch Resistance (weerstand met één druk) of One Touch Ramp (hellinggraad met één druk) te drukken. **BELANGRIJK: de pedalen zullen wanneer het huidige segment van de oefening eindigt, automatisch aan het geprogrammeerde weerstandsniveau van het volgende segment aangepast worden en het hellingniveau zal automatisch op het geprogrammeerde hellingniveau van het volgende segment aangepast worden.**

Druk op de toets Pauze/End (pauze/stoppen) om de oefening op enig moment te stoppen of stop met trappen. De tijd zal op de display knipperen. Om de oefening te hervatten als het bedieningspaneel is gepauzeerd, start u eenvoudigweg met trappen.

Om de oefening te beëindigen als het bedieningspaneel is gepauzeerd, drukt u opnieuw op de toets Pauze/End. Dan verschijnt een overzicht van de oefening gedurende een paar seconden in de displays.

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

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

Zie stap 4 op bladzijde 21.

5. **Meet desgewenst uw hartslag**

Zie stap 5 op bladzijde 22.

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. **Plaats de iFit-module in het bedieningspaneel.**

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

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

3. **Kies een gebruiker.**

U kunt, als er meer dan één gebruiker is geregistreerd bij uw iFit-lidmaatschap, overschakelen op andere gebruikers in het iFit-hoofdscherm. Druk op de toenametoets en afnametoets 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 (volgen) om een recentelijke iFit-oefening van uw planning opnieuw te doen. Druk vervolgens op de toenametoets en afnametoets 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 (een doel instellen) (zie bladzijde 25).

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

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

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. **Start de oefening.**

Zie stap 3 op bladzijde 23.

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 28).

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 20.

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

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

7. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 5 op bladzijde 21.

8. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 6 op bladzijde 22.

9. Trek de stekker uit het stopcontact wanneer u klaar bent met oefenen.

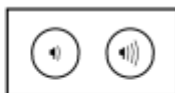
Zie stap 7 op bladzijde 22.

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

HOE HET GELUIDSSYSTEEM TE GEBRUIKEN

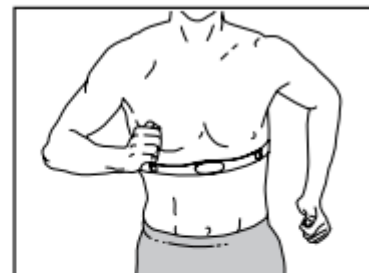
Steek een audiokabel met 3,5 mm mannelijke uiteinden (niet meegeleverd) in de audioaansluiting op het bedieningspaneel en in de audioaansluiting van uw MP3-speler, CD-speler, of andere eigen audio-speler om via het geluidssysteem van het bedieningspaneel muziek of audioboeken af te spelen. **Zorg ervoor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

Druk dan op de play-toets van uw eigen audio-speler. Pas het volume aan met de toenametoets en afnametoets volume op het bedieningspaneel of de volumeregelpop 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 hart-



slag 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 compatibel met BLUETOOTH® Smart hartslagmonitoren.

DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL VERANDEREN

1. Selecteer de stand instellingen.

Om de instellingenmodus te kiezen druk op de versnellingsstoets. De instellingsinformatie verschijnt op het scherm.

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

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

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

2. Navigeren door de instellingenmodus.

Als de instellingenmodus is geselecteerd, zal het matrix van het scherm verschillende optionele schermen weergeven. Druk herhaaldelijk op de toenametoets en 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 elliptische trainer 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 toename-toets en afname-toets One Touch Resistance (weerstand met één druk) 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 versnellingstoets 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 versnellingstoets om de instellingenmodus te verlaten.

ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

ONDERHOUD

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

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

PROBLEMEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL OPLOSSEN

Als het bedieningspaneel niet aan gaat, kijk dan na of het stroomsnoer goed is aangesloten.

Als er lijnen verschijnen in de display van het bedieningspaneel, raadpleegt u DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL VERANDEREN op bladzijde 28 en past u het contrastniveau van de display aan.

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

HET HELLINGSYSTEEM KALIBREREN

Als het hellingsysteem niet goed werkt, moet het mogelijk gekalibreerd worden. Om het loopvlak te kalibreren, houdt u de toets Calorie Workouts (calorie-oefeningen) enkele seconden ingedrukt tot de testmodus op de display verschijnt.

Druk vervolgens opnieuw op de toets Calorie Workouts. Druk op de toenametoets of afnametoets One Touch Ramp (loopvlak met één druk) om het loopvlak te kalibreren. Tijdens het kalibreren, beweegt het loopvlak omhoog en omlaag.

Wanneer het hellingloopvlak stopt met bewegen, wordt het hellingsysteem gekalibreerd. Druk dan herhaaldelijk op de toets Calorie Workouts om de kalibratiemodus te verlaten.

DE ROLLERS INSMEREN

Bekijk de GEDETAILLEERDE TEKENING aan het eind van deze gebruikershandleiding. Als de Rollers (51) piepen bij het bewegen van de Sporen (16) dient u de Sporen en de Rollers eerst te reinigen met een stofvrije doek en na te wrijven met alcohol. Breng vervolgens één pak (3 gram) van het meegeleverde PTFE vet aan op elk spoor. Gebruik een stofvrije doek of uw vingers en verspreid het vet gelijkmatig over de Sporen. Veeg overmatig vet weg. Als u het meegeleverde pak vet kwijt bent of het is op, gebruik dan een hoogkwalitatief helder of wit vet.

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.

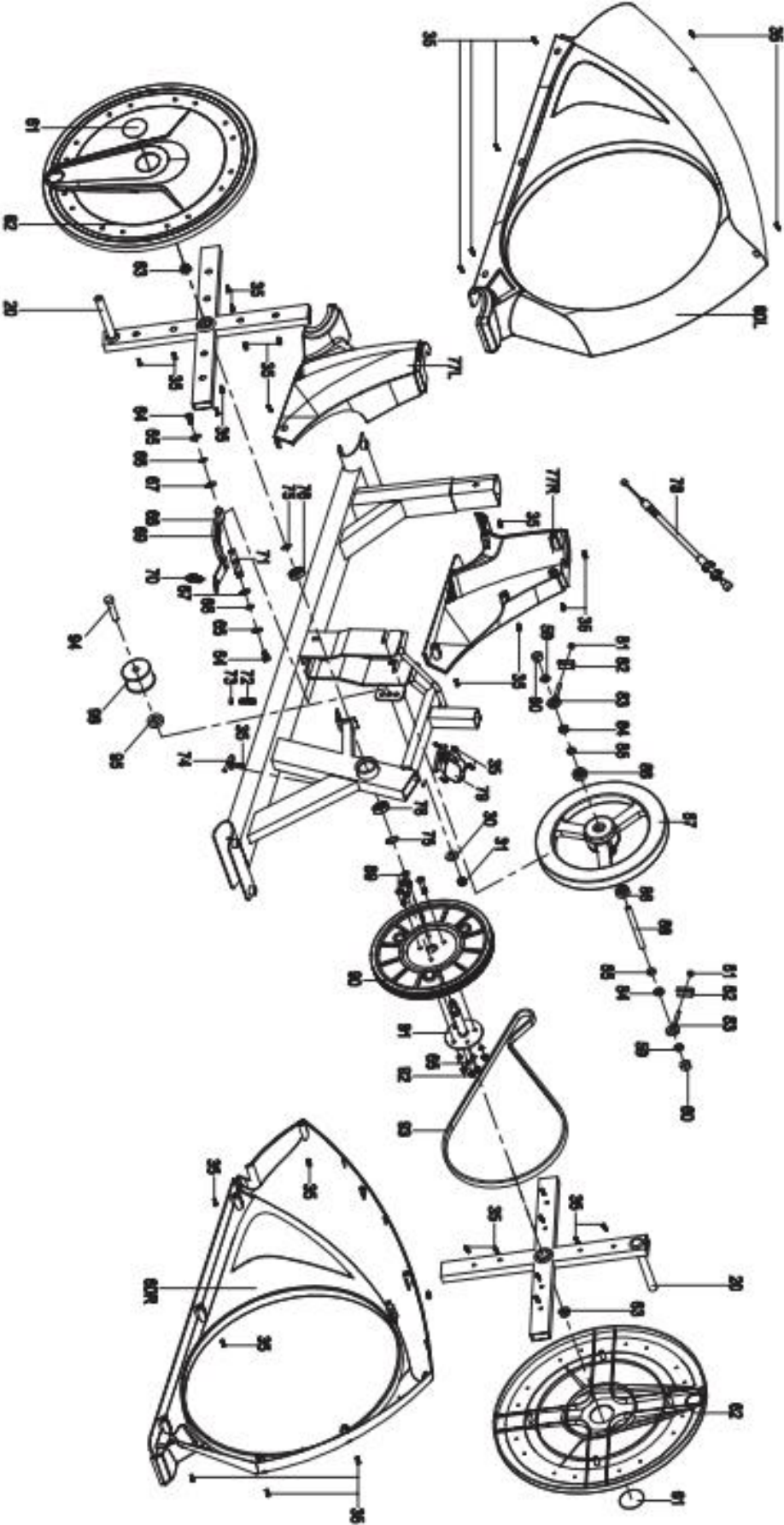
FREQUENTIE VAN DE OEFENINGEN

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.

GEDETAILLEERDE TEKENING A



GEDETAILLEERDE TEKENING B



LIJST MET ONDERDELEN

N°	Qty.	Description	N°	Qty.	Description
1	1	Main frame	50	1	Extension wire
2	1	Front bottom tube	51	2	Protective guard
3	1	Rear bottom tube	52	4	Phillips Screw M4x12
4	1	Handlebar post	53	8	Allen bolt M8x16
5	1	Fixed handlebar	54	1	Adapter
6	2	Handlebar	55	2	Hand pulse wire
7	2	Swing tube	56	1	Long shaft
8	2	Pedal support	57	1	Sensor wire
9	2	End cap	58	1	Mast cover
10	2	Hex screw M8x40xL12	59	2	Washer
11	2	Roller	60	2	Chain cover
12	12	Flat washer D8xΦ16x1.5	61	2	Crank Disk cap
13	6	Nylon nut M8	62	2	Crank Disk
14	4	Hex nut M10	63	2	Flange nut
15	4	Adjustable foot	64	2	Hex bolt
16	4	Arc washer d8x2xΦ25XR39	65	6	Spring washer
17	4	Allen bolt M8xL58	66	2	Flat washer
18	12	Spring washer D8	67	2	C-clip
19	2	End cap	68	1	Magnet holder
20	2	Crank	69	14	Magnet
21	4	Wave washer Φ17xΦ23x0.3	70	1	Tension spring
22	4	Plastic bushing	71	1	Magnet holder axle
23	2	Pedal tube joint	72	1	Hex bolt
24	4	D-shape washer	73	2	Hex nut
25	4	Spring washer D10	74	1	Sensor
26	4	Allen bolt M10x20	75	2	C-clip
27	4	Phillips screw M5x10	76	2	Bearing
28	4	Protective guard	77	2	Front cover
29	2	Hex bolt M10x55	78	1	Tension control cable
30	5	Flat washer D10xΦ20x2	79	1	Motor
31	5	Nylon nut M10	80	2	Hex nut
32	4	Bushing Φ18xΦ10x11	81	2	Hex nut
33	6	Hex bolt M8x45	82	2	U-shape washer
34	2	Pedal	83	2	Adjusting Bolt
35	50	Phillips Tapping Screw ST4.2x18	84	2	Thin nut
36	4	Protective guard	85	2	Spacer
37	2	Hex bolt Φ12xM10x80	86	2	Bearing
38	2	Flat washer D12xΦ24x1.5	87	1	Flywheel
39	4	Bushing Φ12xΦ32x15	88	1	Flywheel axle
40	6	Plastic bushing Φ16xΦ31x23	89	4	Bolt
41	4	Phillips Tapping Screw ST3.5x10	90	1	Pulley
42	4	Protective guard	91	1	Axle
43	4	Arc washer D8xΦ19x1.5xR30	92	4	Nylon nut
44	4	Carriage bolt M8xL45	93	1	Driven Belt
45	2	Foam grip	94	1	Bolt M10x40
46	2	Round cap	95	1	Spacer D10xΦ18x6
47	1	Console	96	1	Idler wheel
48	2	Round cap	97	4	Flat washer
49	2	Pedal pad	98	2	Hand pulse
			99	1	DC line

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.

