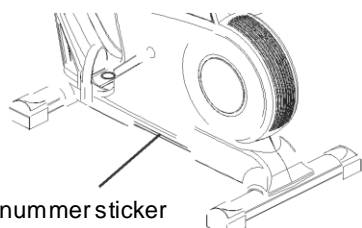




*fitness. life. style.*

## Handleiding VX500i

Model Nummer NTIVEX73014.0  
Serie Nummer : \_\_\_\_\_



Serienummer sticker

Schrijf het serienummer in de ruimte boven voor referentie.

### Vragen ?

Mocht u vragen hebben over dit model aarzel dan niet dit aan ons te stellen.

Nederland & België  
Tel: +31 74 76 00 200

Website:

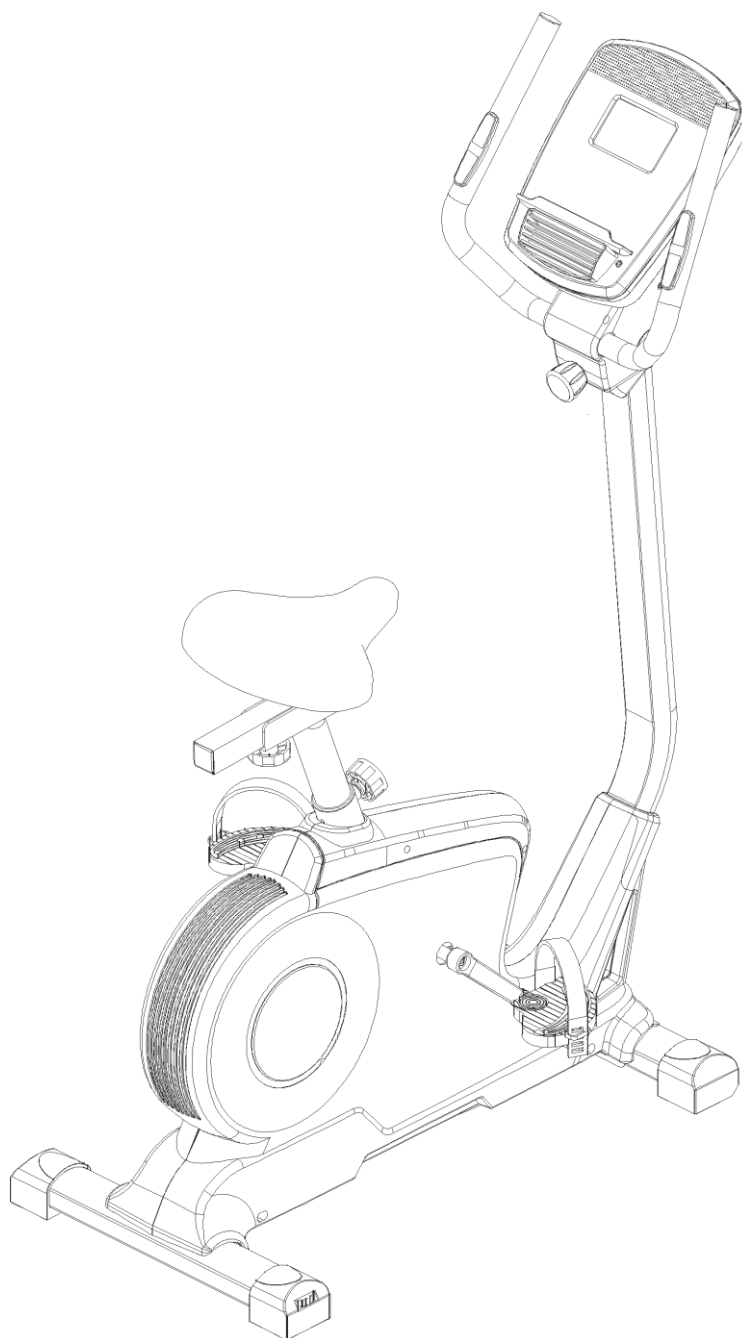
[www.fitnessbenelux.nl](http://www.fitnessbenelux.nl)

E-mail:

[service@fitnessbenelux.nl](mailto:service@fitnessbenelux.nl)

### WAARSCHUWING

Lees alle instructies en voorzorgsmaatregelen voordat u dit product in gebruik neemt. Bewaar deze handleiding voor toekomstig gebruik.



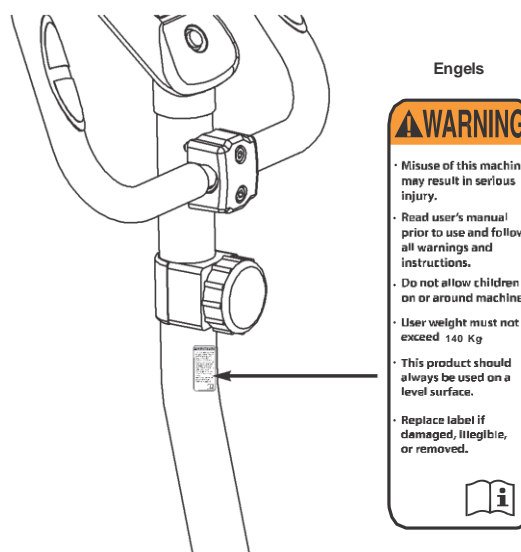
# INHOUDSOPGAVE

STICKER MET WAARSCHUWING. ....	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN .....	3
VOORDAT U BEGINT.. .....	4
MONTAGE. ....	5/8
IN GEBRUIK NEMEN VAN DE HOMETRAINER. ....	9
HOE KUNT U UW HARTSLAG METEN .....	10
DISPLAY OPTIES. ....	11/20
ONDERHOUD EN PROBLEEMEN OPLOSSEN. ....	21
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN. ....	22
GEDETAILEERDE TEKENING. ....	23
ONDERDELENLIJST .....	24
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN .....	25

## WAARSCHUWINGS STICKER

Deze tekening toont de locatie (s) van de waarschuwingssticker (s). Als een sticker ontbreekt of niet leesbaar is, bel het telefoonnummer op de omslag van deze handleiding en vraag om een vervangende sticker. Breng de sticker aan op de aangegeven plaats.

Opmerking: de sticker (s) worden niet op ware grootte weergegeven.



# BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

**⚠ WAARSCHUWING** : Lees alle belangrijke voorzorgs maatregelen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen over uw hometrainer alvorens deze te gebruiken om het risico op ernstig letsel te voorkomen. ICON wijst alle aansprakelijkheid af voor lichamelijk letsel of materiele schade door het gebruik van dit product

1. Raadpleeg uw dokter voordat u aan een oefenprogramma begint. Dit is vooral van belang voor personen ouder dan 35 jaar of personen met gezondheidsproblemen.
2. Gebruik de hometrainer alleen zoals in deze handleiding wordt beschreven.
3. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar ervoor te zorgen dat alle gebruikers van de hometrainer degelijk zijn ingelicht over alle voorzorgsmaatregelen..
4. De hometrainer is alleen bestemd voor thuisgebruik. Gebruik de hometrainer niet in een commerciële context, noch voor verhuur of in een instelling
5. . Gebruik de hometrainer alleen binnenshuis, uit de buurt van vocht en stof. Plaats de hometrainer op een vlakke ondergrond, met een mat eronder om de vloer of het vasttapijt te beschermen. Laat minstens 0,9 meter vrije ruimte aan de voor- en achterkant van de hometrainer en 0,6 meter vrije ruimte aan de zijkanten..
6. Inspecteer regelmatig de onderdelen en zet ze vast. Vervang versleten onderdelen onmiddellijk.
7. Inspecteer regelmatig de onderdelen en zet ze vast. Vervang versleten onderdelen onmiddellijk.
8. De hometrainer mag niet worden gebruikt door personen die meer dan 140 kg wegen.
9. aag passende kleding tijdens het trainen; draag geen losse kleding die in de hometrainer vast kan komen te zitten. Draag altijd sportschoenen als voetbescherming tijdens het oefenen..
10. Neem de handgrepen of de armhendels vast wanneer u de hometrainer monteert, de-monteert of gebruikt.
11. De hartslagsensor is geen medisch apparaat. Verschillende factoren kunnen de nauwkeurigheid van de hartslagmetingen beïnvloeden. De hartslagsensor is slechts be-doeld als een hulpmiddel voor het bepalen van hartslagindicaties tijdens oefeningen in het algemeen.
12. Houd uw rug steeds recht wanneer u de hometrainer gebruikt; buig uw rug niet...
13. Overmatig oefenen kan tot ernstige letsels of zelfs levensgevaar leiden. Als u een flauwte of pijn voelt tijdens het oefenen, stop dan onmiddellijk totdat u afgekoeld bent.

---

## VOORDAT U BEGINT

Wij danken u voor het kopen van de NordicTrack VX500i. Deze hometrainer biedt u een reeks functies aan om uw trainingen thuis effectiever en aangener te maken.

Lees voor uw eigen veiligheid deze gebruikershandleiding aandachtig door alvorens de hometrainer te gebruiken. Heeft u nog vragen na het lezen van deze handleiding, kijk dan op de voorkant. Om u zo goed mogelijk te kunnen helpen, verzoeken wij u het model- en het serienummer van het product bij de hand te houden voordat u contact met ons opneemt.

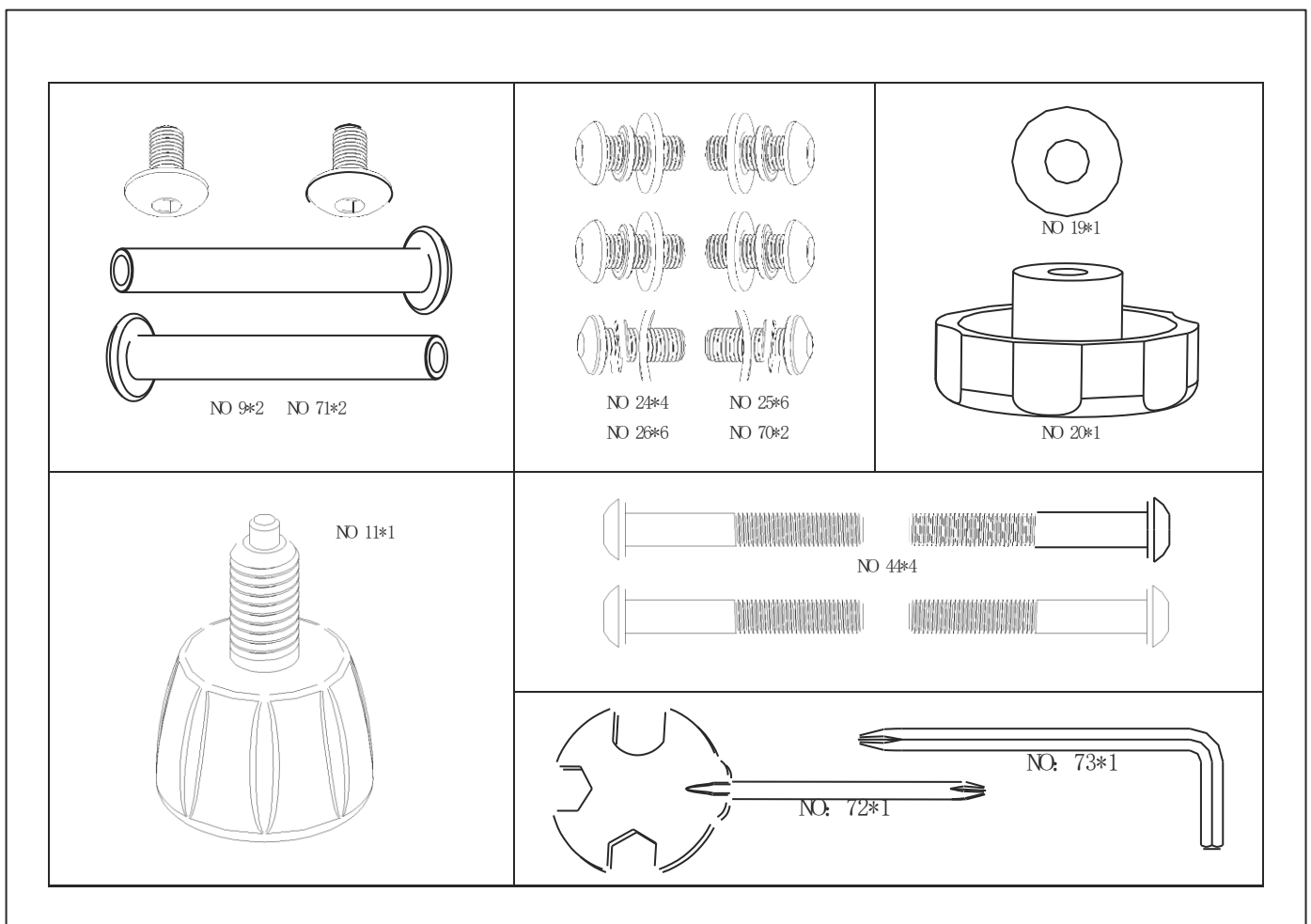
Het modelnummer is **NTIVEX73014.0** en de plaats van de sticker met het serienummer staan vermeld op de voorkant van deze handleiding. Bestudeer de onderdelen goed die in de onderstaande tekening zijn gebruikt alvorens verder te lezen..

# Montage

Montage van dit model vereist twee personen. Plaats alle onderdelen van de hometrainer op een open plek en verwijder de verpakking. Gooi de verpakking pas weg als u klaar bent met het monteren van het toestel. Ter aanvulling op het bijgeleverde gereedschap vereist de assemblage het volgende:

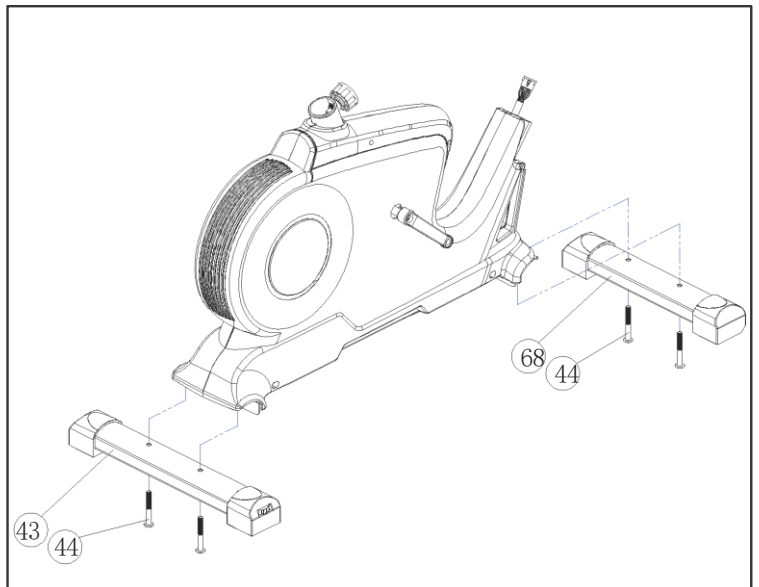
Kruiskop schroevendraaier  en een verstelbare sleutel 

Als u de hometrainer gaat monteren, gebruik dan de onderstaande tekeningen om de kleine onderdelen te identificeren. Het getal tussen de haakjes onder iedere tekening is het nummer van het onderdeel van de **LIJST MET ONDERDELEN** die aan het eind van deze handleiding is toegevoegd. Het getal tussen de haakjes is het aantal te monteren onderdelen. Opmerking: Als een onderdeel niet in de hardware kit zit, kunt u controleren om te zien of het onderdeel al gemonteerd is.



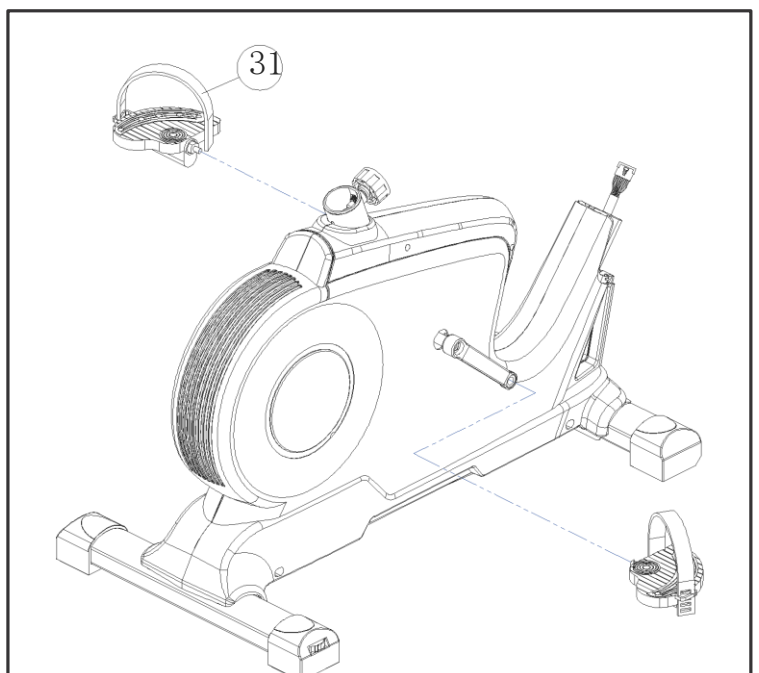
### Stap 1

1. Monteer de voorstabilisator (68) aan het main frame (69) met 2 slotbouten (44).
2. Monteer de achter stabilisator (43) aan het main frame (69) met 2 slotbouten (44).



### Stap 2:

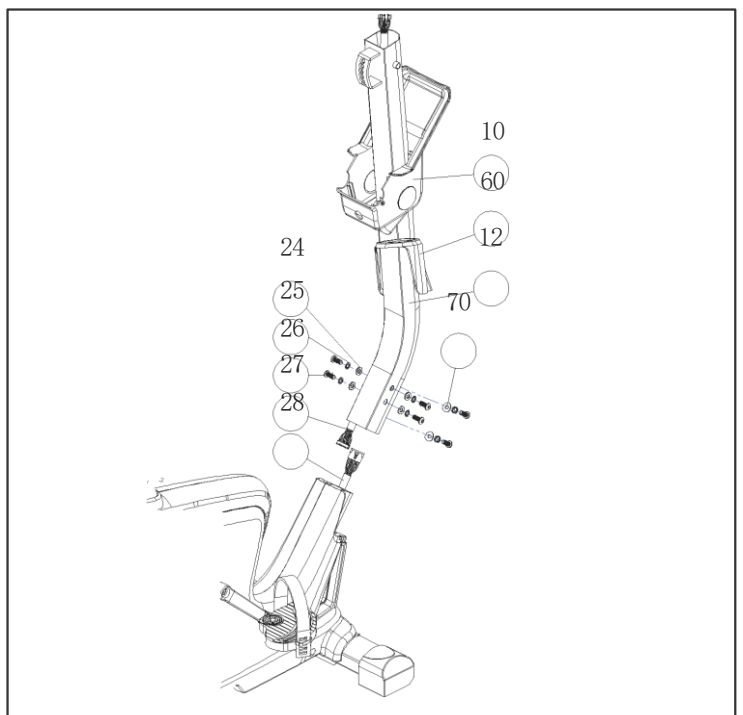
1. Schroef het rechter pedaal (31R) in de rechter pedaal crank. (NB: draai het pedaal met de klok mee om deze vast te zetten).
2. Schroef het linker pedaal (31L) in de linker pedaal crank. (NB: draai het pedaal met de klok mee om deze vast te zetten).



### Stap 3:

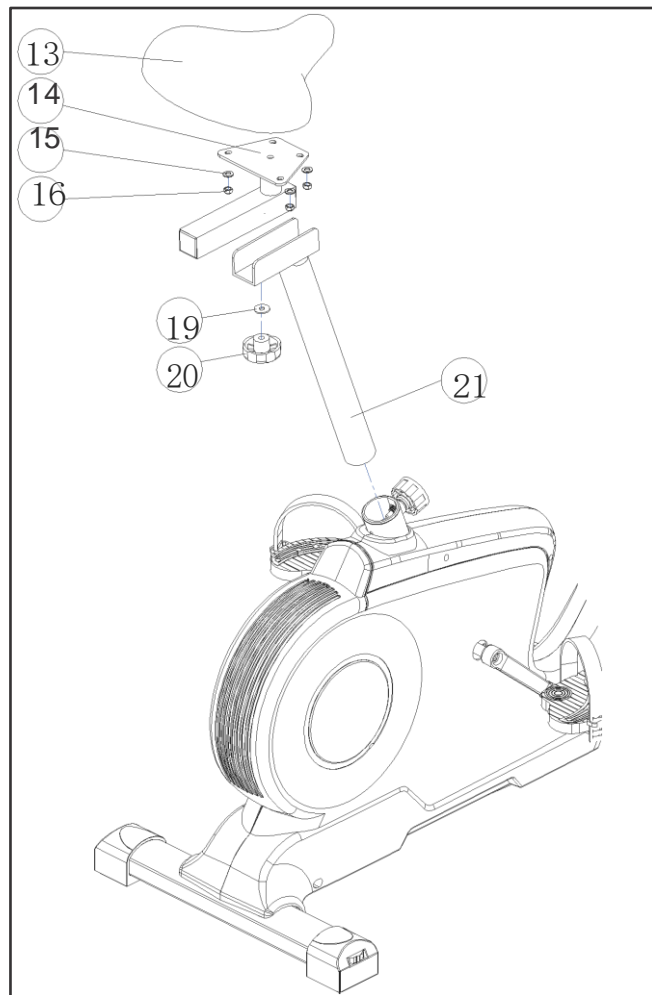
1. Schuif het computer rek (10) en de voorste plastic kap (60) over de stuur post (12) en bevestig deze aan het main frame (69). Bevestig tevens de bovenste computer kabel (27) met de onderste computer kabel (28).

Maak de stuurpost vast met onderdelen 25, 26 en 70. Let op: draai de bouten pas goed straks vast als de stuurpost goed recht staat.



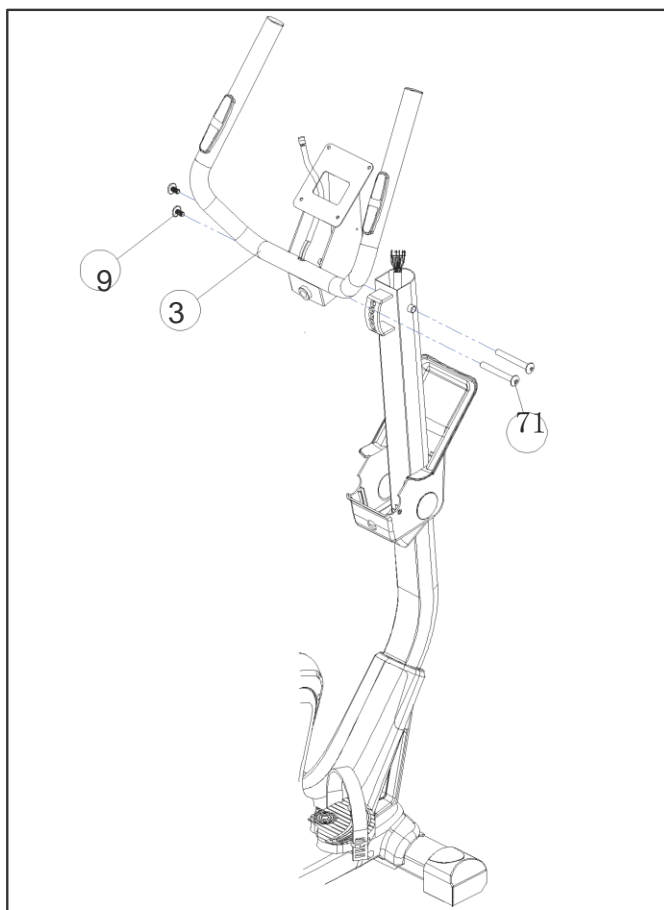
Stap 4:

1. Schuif de zadelpen (21) in het main frame en zet deze vast met onderdeel (69).
2. Bevestig zadel (13) op de slide van onderdeel (14).



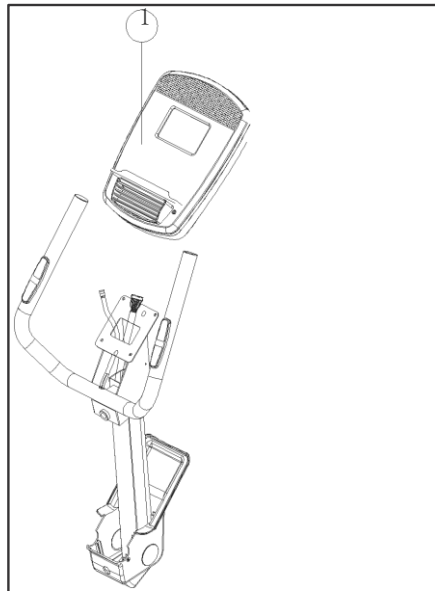
Stap 5

Bevestig het stuur (3) op de stuurpost (12) met 2 schroeven (9) en 2 schroeven (71). Draai deze stevig vast.



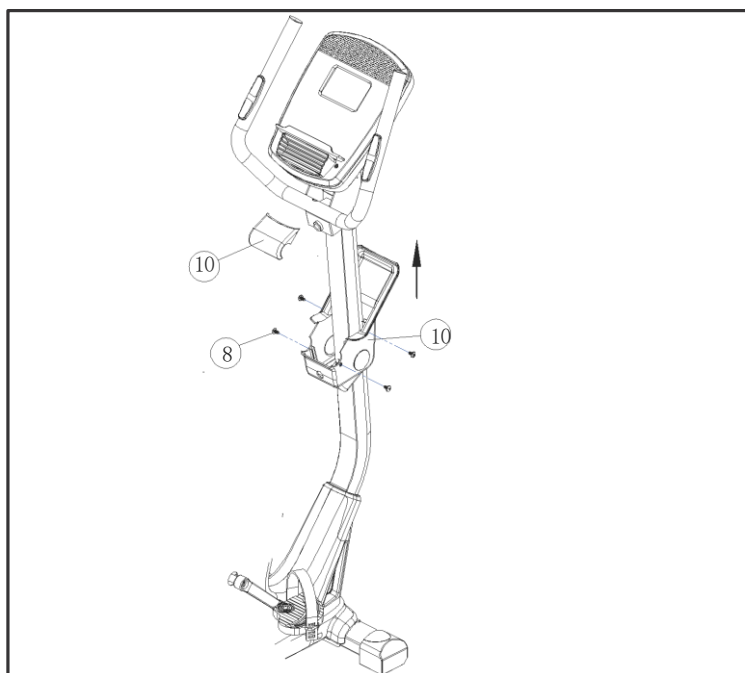
### Stap 6

Sluit de bovenste computerkabel en de twee handsensoren (6) met de kabel aan de achterkant van de computer aan (1). Bevestig de computer (1) op de beugel en maak deze vast met 4 schroeven.



### Stap 7

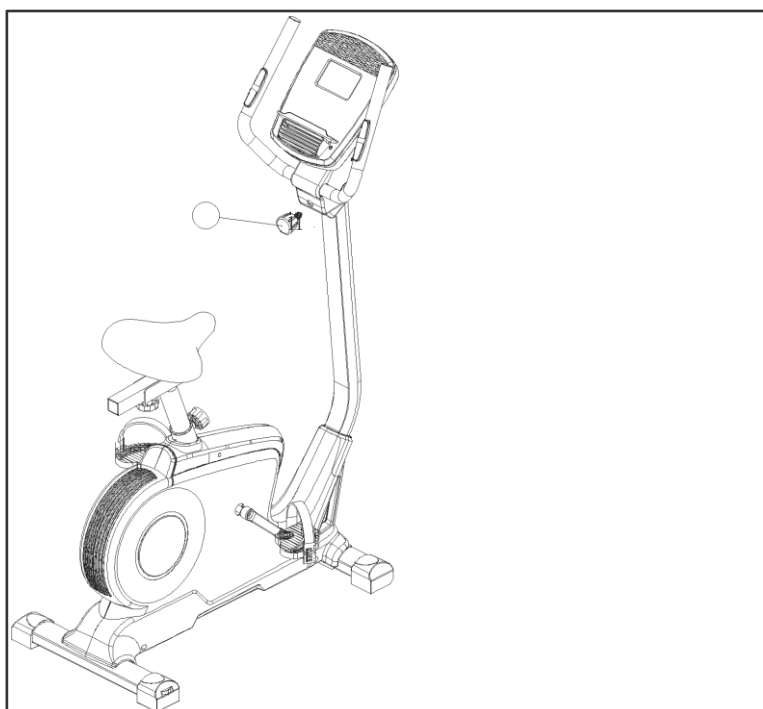
Bevestig afdekplaatje (10) op het stuurpost doormiddel van 4 schroeven (8).



### Stap 8

Bevestig het afdekplaatje (10) aan het stuur (3) door de draaikop vast te draaien (11).

**Nu is de hometrainer klaar voor gebruik.**



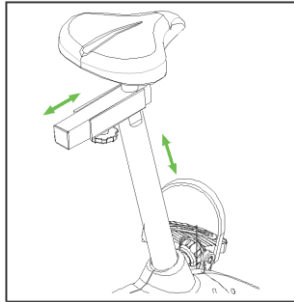


# IN GEBRUIK NEMEN VAN DE HOMETRAINER

## DE HOOGTE EN POSITIE VAN HET ZADEL AANPASSEN

Voor effectieve oefeningen, moet de zitting op de juiste hoogte zijn.

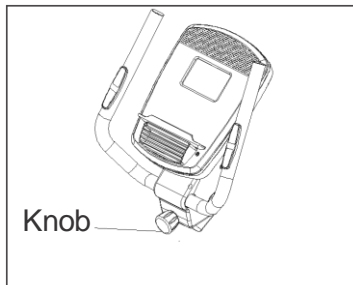
Als u trapt moet er een lichte buiging zijn in uw knieën wanneer de pedalen in de laagste stand staan.



Om de hoogte van de zitting aan te passen moet u eerst de zadelpen knop draaien. Vervolgens trekt u aan de knop, schuift u de zadelpen omhoog of omlaag om de gewenste stand te krijgen en laat dan de knop weer los. Verplaats de zadelpen naar boven of naar beneden om te zorgen dat de knop in een van de bijstelgaten zit. Draai vervolgens de knop aan. Om de stoel aan te passen dient u eerst de stoelknop los te maken en vervolgens kunt u de stoel in de gewenste positie te zetten.

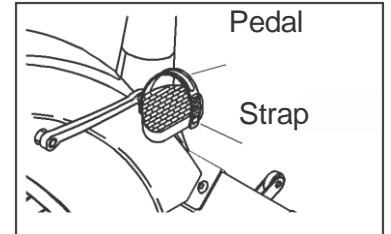
## DE HOEK VAN HET STUUR AANPASSEN

Om de hoek van het stuur aan te passen, draai de knop los en zet het stuur in uw gewenste stand. Draai vervolgens de knop weer dicht.



## HET INSTELLEN VAN DE PEDALEN

Om de pedalen te verstellen dient u eerst de lipjes van de pedalen te verstellen, trek aan het eind van de lipjes van de pedalen en stel deze naar uw wensen in en maak ze daarna weer vast.

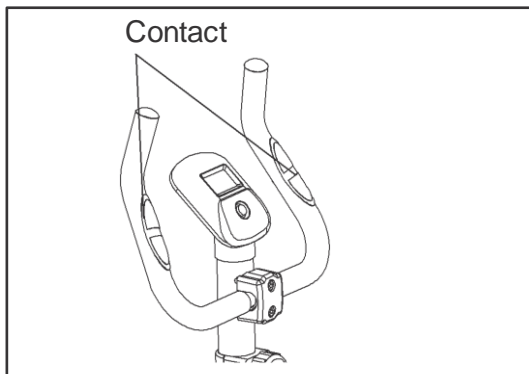


---

## HOE KUNT U UW HARTSLAG METEN

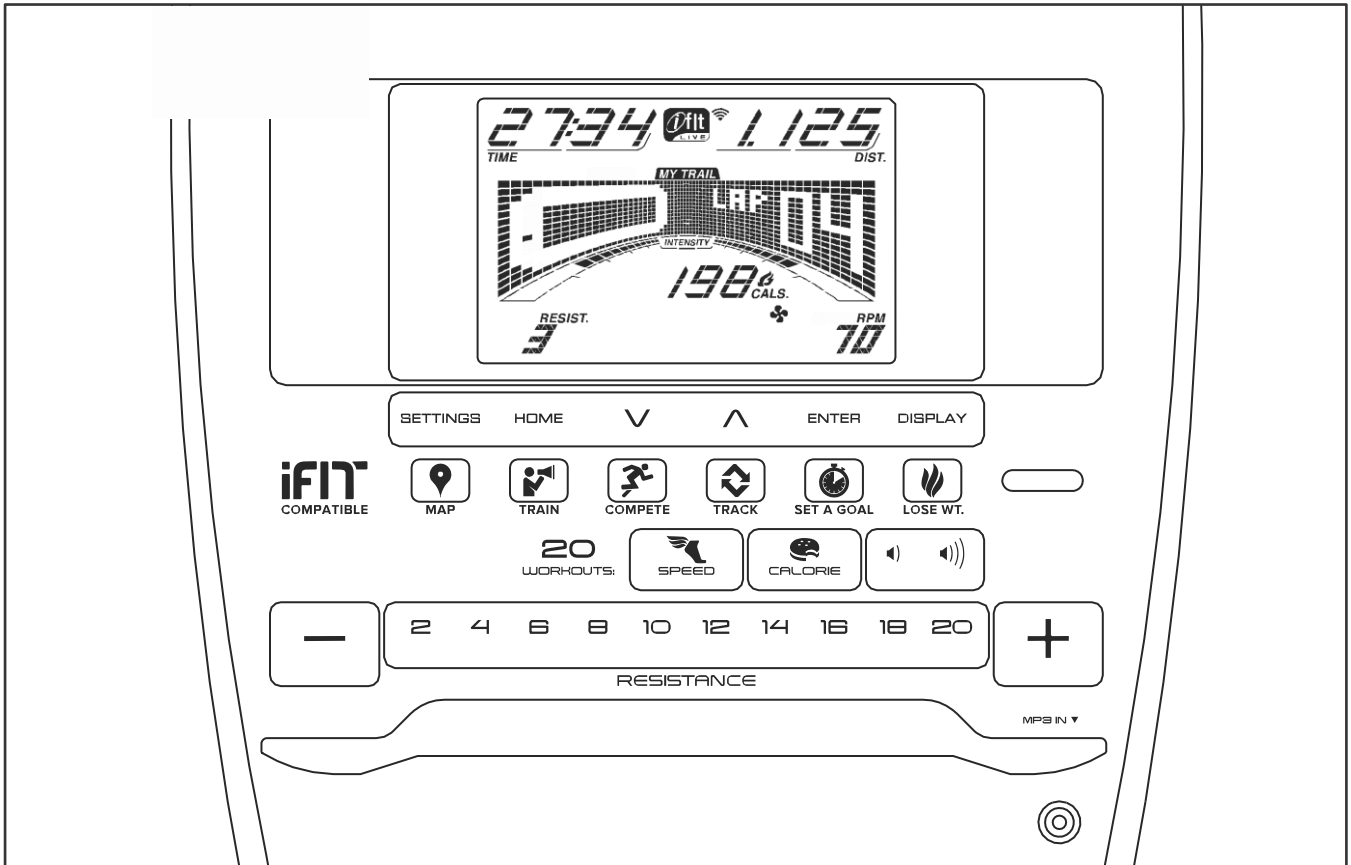
### Meet uw hartslag wanneer u het wenst.

U kunt uw hartslag meten met behulp van de handgreep met polssensor. Als er een plastic op de metalen contacten zit, verwijder dan het plastic.



Daarnaast moet u ervoor zorgen dat uw handen schoon zijn. Om je hartslag te meten, houdt u zich vast aan de handsensoren met uw palmen tegen de metalen contactpunten. Beweeg uw handen niet en houd de contactpunten stevig vast. Als uw hartslag wordt gedetecteerd, zal uw hartslag worden weergegeven op het display. Voor de meest nauwkeurige hartslagmeting, houdt u de contactpunten ongeveer 15 seconden vast. Als uw hartslag niet wordt weergegeven, zorg ervoor dat uw handen worden geplaatst zoals beschreven. Wees voorzichtig dat u uw handen niet veel beweegt en de metalen contacten niet te strak vasthoudt. Voor optimale prestaties, maak de metalen contactpunten schoon met een zachte doek; gebruik nooit alcohol, schuurmiddelen of chemicaliën om de contactpunten te reinigen

# DISPLAY OPTIES



## MAAK JE FITNESS DOELEN WERKELIJKHEID MET IFIT.COM

Met uw nieuwe iFit-compatibel fitness apparatuur, kunt u veel verschillende functies gebruiken op iFit.com om uw fitness doelen te realiseren.



Oefen overal in de wereld met aanpasbare Google Maps.



Download trainings oefeningen ontworpen om u te helpen uw persoonlijke doelen te bereiken.



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



Upload uw workout resultaten naar de iFit cloud en houdt u prestaties bij.



Stel calorieën, tijd, of afstanden in als doel voor je trainingen.



Kies en download sets of gewichtsverlies trainingen.

**Ga naar [iFit.com](https://www.ifit.com) om meer te weten te komen.**

## FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het bedieningspaneel biedt veel mogelijkheden aan om uw oefeningen thuis effectiever en leuker te maken.

Als u de handmatige modus gebruikt, kunt u de weerstand van de pedalen veranderen met de druk op een knop. Terwijl je beweegt, zal het bedieningspaneel doorlopende feedback over uw oefening geven. U kunt ook uw hartslag meten met behulp de contactsensoren of de optionele borstkas hartslagmonitor (zie pagina 21 voor informatie over de optionele borstkas hartslagmonitor).

Het bedieningspaneel biedt ook een selectie van aan boord trainingen. Elke oefening wijzigt automatisch de weerstand van de pedalen als het u begeleid door een effectieve workout. U kunt ook een calorieën, afstand of tijds doel in stellen.

Het bedieningspaneel heeft ook een iFit-modus die het mogelijk maakt om de console met uw draadloze netwerk te verbinden via een optionele iFit module. Met de iFit-modus kunt u gepersonaliseerde workouts downloaden, uw eigen workouts maken, het bijhouden van uw workout resultaten, race tegen andere iFit gebruikers, en toegang bieden tot vele andere functies. Om een iFit module te kopen op elk gewenst moment, ga naar [www.iFit.com](http://www.iFit.com) of bel het telefoonnummer op de kapt van deze handleiding staat.

U kunt zelfs uw MP3-speler of CD-speler aan sluiten op de geluidsinstallatie en luisteren naar uw favoriete muziek of audioboeken terwijl u oefeningen uitvoert.

**Om de handmatige instelling te gebruiken, zie bladzijde 15. Om een workout te gebruiken, zie bladzijde 18. Om een set-a-goal workout te gebruiken, zie bladzijde 19. Om een iFit workout te gebruiken, zie pagina 20. Om het geluid systeem te gebruiken, zie pagina 21. Om de console-instellingen te wijzigen, zie pagina 22.**

Opmerking: Als er een stuk plastic op het display zit, verwijder het plastic dan.

## HOE GEBRUIKT U DE HANDMATIGE INSTELLINGEN

### 1. Begin met trappen of druk op een knop om het apparaat in te schakelen.

Wanneer u het apparaat aan zet, zal de display aan gaan. Het apparaat is vervolgens klaar voor gebruik.

### 2. Selecteer de handmatige modus

Druk op de Home-knop of druk op de Speed-knop of de Calorie toets om de handmatige modus te selecteren.

Opmerking: het zal een paar seconde duren.

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

### 3. Verander de weerstand van de pedalen zoals gewenst.

Als u fietst, verandert de weerstand van de pedalen door de weerstand te verhogen en verlagen

Opmerking: Nadat u op een knop drukt, zal het even duren voor de pedalen op de gewenste weerstand te bereiken.

#### 4. Volg uw vorderingen op het display.

Het display kan de volgende informatie tonen:

**Calorieën (Cals.)** - Deze display geeft het aantal calorieën dat je hebt verbrand aan.

**Calorieën per uur (Cals. / Hr)** - Deze display mode zal het aantal calorieën dat je verbrandt per uur tonen.

**Afstand (Dist.)** - Deze display mode zal de afstand die u hebt gefietst in mijlen of kilometers tonen.

**Pols**— Deze display mode zal uw hartslag wanneer u de handgreep met hartslag monitor of de optionele borstkas hartslagmonitor (zie stap 5) weergeven.

**Weerstand (Resist.)**— Deze display mode zal de weerstand van de pedalen voor een paar seconden lang weergeven als de weerstand verandert.

**RPM**—Deze display geeft uw snelheid per minuut aan.

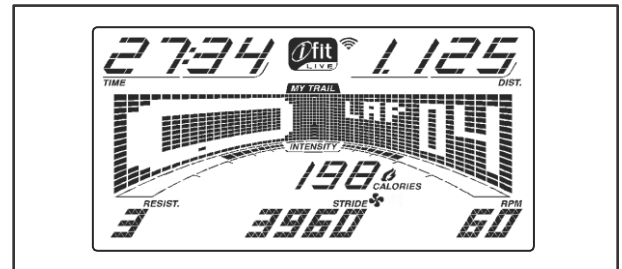
**Stappen**—Deze display geeft het totaal aantal slagen aan dat u heeft getrapt.

**Tijd**— Als de handmatige modus is geselecteerd, zal deze weergavemodus de verstreken tijd laten zien. Wanneer een training is geselecteerd, wordt deze weergavemodus de resterende tijd van de workout aangeven.

De matrix biedt verschillende tabbladen aan. Druk herhaaldelijk op de toets Display tot het gewenste tabblad wordt getoond. U kunt ook op de toename en afname toetsen naast de Enter-toets drukken.

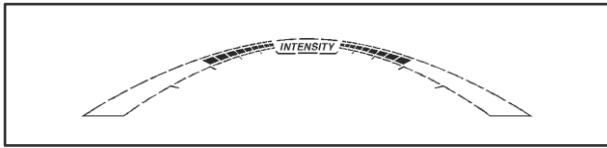
**Snelheid**— Dit tabblad zal een profiel van de snelheid van de workout aangeven. Een nieuw segment zal aan het einde van elke minuut verschijnen.

**My Trail**— Dit tabblad zal een track die 1/4 mijl (400 m) laten zien. Als je beweegt, zal de knipperende rechthoek uw vooruitgang laten zien. Het tabblad Mijn Trail zal ook het aantal rondjes dat u heeft gelopen volledig tonen



**Calorie**— Dit tabblad zal de hoeveelheid calorieën die je hebt verbrand bij benadering te tonen. De hoogte van elk segment vertegenwoordigt de hoeveelheid verbrande calorieën tijdens dat segment.

Als je beweegt, zal de trainingsintensiteit niveau bar de geschatte intensiteit van uw oefening weergeven.



Druk op de Home-knop om de training te verlaten en terug te keren naar het standaard menu (zie **HOE CONSOLE INSTELLINGEN VERANDEREN** op pagina 22 om het standaard menu in te stellen). Indien nodig, druk opnieuw op de home-knop.

Als een draadloos iFit module is aangesloten, ziet u aan de bovenkant van het scherm de sterkte van uw draadloze signaal zien. Vier bogen geven volledige signaalsterkte.



Het volume van de console wijzigen door op de het volume verhogen en verlagen te klikken.

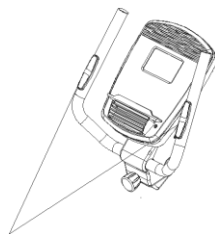


## 5. Meet uw hartslag als u wenst.

U kunt uw hartslag meten met behulp van de handgreep hartslagmeter of een optionele borstkas hartslagmonitor (zie pagina 21 voor informatie over de optionele borstkas hartslagmonitor).

**Opmerking: Als u beide hartslagmeters op hetzelfde moment gebruikt, zal uw hartslag niet nauwkeurig weergegeven worden.**

**Als er velletjesplastic op de metalen contactpunten van de handgreep zit, verwijder dan het plastic. Om uw hartslag te meten, houd de handgreep met hartslag monitor met uw palmen tegen de contacten. Beweeg uw handen niet en houd de contactpunten stevig vast.**



Contacts

Als uw hartslag wordt gedetecteerd, zal een hart symbool knipperen op de display elke keer dat uw hart klopt, één of twee streepjes verschijnen en dan wordt uw hartslag gepresenteerd aan het huidige segment. De hoogte van het knipperende segment geeft de doelstelling aan.

weergegeven. **Voor de meest nauwkeurige hartslagmeting, houd u de contactpunten ongeveer 15 seconden vast.**

Als de display uw hartslag niet weergeeft, zorg ervoor dat uw handen dan worden geplaatst zoals beschreven. Wees voorzichtig dat u uw handen niet teveel beweegt en de contacten strak vast houdt. Voor een optimale prestaties, reinig de contacten met een zachte doek; Gebruik nooit alcohol, schuurmiddelen of chemicaliën om de contactpunten te reinigen.

## 6. Wanneer u klaar bent met oefenen, zal de console automatisch uitgeschakeld.

Als de pedalen niet bewegen gedurende enkele seconden, zal een serie tonen klinken, de console zal pauzeren, en de tijd zal op de display opflikkeren.

Als de pedalen niet bewegen gedurende enkele minuten, zal de console worden uitgeschakeld en het display worden gereset.

**Opmerking:** Het bedieningspaneel toont een demostand, ontworpen om te worden gebruikt in een winkel. Als de demo-functie is ingeschakeld, zal de console een vooraf ingestelde presentatie laten zien. Om de demo-modus uit te schakelen, zie **HOE DE CONSOLE INSTELLINGEN TE VERANDEREN** op pagina 22

## HOE EEN OEFENING UIT TE VOEREN.

1. Begin met trappen of druk op een knop om de console in te schakelen. De console is nu klaar voor gebruik.
2. **Kies een workout**  
Om een workout te kiezen, drukt u op de Snelheid toets of herhaaldelijk op de Calorie toets totdat de gewenste oefening verschijnt in de display.

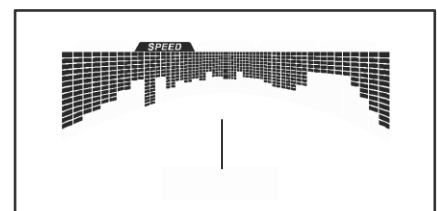
Wanneer u een workout kiest, zal het display de duur van de training en de naam van de workout aangeven. Een profiel van de snelheid van de oefening verschijnen in de matrix.

De display zal ook de maximale trapsnelheid en de maximale weerstand worden getoond.

3. **Begin te fietsen om de oefening te starten.**  
Elke training is verdeeld in segmenten van één minuut. Een weerstand en een doel rpm (snelheid) geprogrammeerd voor elk segment. **Opmerking:** Dezelfde weerstand en / of doel rpm kan worden geprogrammeerd voor opeenvolgende segmenten.

Het weerstandsniveau en het doel rpm voor het eerste segment zal verschijnen in de matrix.

Tijdens de training, zal op het profiel uw voortgang worden weergegeven met knipperende segmenten.



Aan het einde van elk segment van een oefening hoort u een reeks tonen en het volgende segment van het profiel begint te knippen. Als er een andere weerstand en / of doel toerental is geprogrammeerd voor het volgende segment, zal de weerstand en / of het beoogde toerental verschijnt op het display een paar seconden van tevoren om u te waarschuwen. De weerstand van de pedalen zal dan veranderen.

Terwijl u oefent, wordt u gevraagd om uw snelheid bij te houden in de buurt van het doel rpm voor het huidige segment. Wanneer een naar boven wijzende pijl op het scherm verschijnt, verhoogd uw tempo. Wanneer een beneden wijzende pijl verschijnt, verlaag uw tempo. Als er geen pijl verschijnt, blijft u het huidige tempo houden.

**BELANGRIJK:** Het doel toerental is alleen bedoeld om u te motiveren. Uw werkelijke trapsnelheid kan langzamer zijn dan de doelstelling rpm. Zorg ervoor dat u op een snelheid aanhoudt die comfortabel is voor uzelf.

Als de weerstand voor het huidige segment te hoog of te laag is, kunt u deze handmatig bijstellen door op de weerstand toetsen te klikken. **BELANGRIJK:** Als het huidige segment van de oefening eindigt, zullen de pedalen automatisch aanpassen aan de weerstand niveau geprogrammeerd voor het volgende segment.

De oefening gaat op deze manier tot het laatste segment door. Om de training op elk gewenst moment te stoppen, stop met trappen. De tijd zal op het display opflikkeren. Om de training te hervatten, gewoon verdergaan trappen.

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

Zie stap 4 op pagina 15.

#### 5. Meet uw hartslag wanneer u het wenst.

Zie stap 5 op pagina 16.

#### 6. Wanneer u klaar bent met oefenen, zal de console automatisch uitgeschakeld.

Zie stap 6 op pagina 17.

### HOE EEN SET-A-GOAL TRAINING TE GEBRUIKEN

#### 1. Begin met trappen of druk op een knop om de console in te schakelen.

Wanneer u de console aan zet, gaat de display aan. De console is nu klaar voor gebruik.

#### 2. Stel een calorie, afstand of tijd doel in.

Om een calorieën, afstand of tijds doel, in te stellen, drukeerst op de Set A Goal.

Vervolgens drukt u op de toename en afname toetsen naast de Enter toets totdat de naam van het gewenste doel in het display verschijnt. Druk vervolgens op de Enter-toets.

Druk vervolgens op de toename en afname toetsen naast de Enter-knop om het gewenste doel in te stellen.

### 3. Begin te fietsen om de oefening te beginnen

Elke training is verdeeld in segmenten van één minuut

U kunt de weerstand van de pedalen handmatig veranderen zoals gewenst tijdens de training door op de weerstand toets te drukken.

Opmerking: Als u handmatig de weerstand verandert tijdens een calorieprogramma, zal de lengte van de training automatisch zich aanpassen om ervoor te zorgen dat u uw calorieën doel behaalt.

**Opmerking: Het calorieën doel is een schatting van het aantal calorieën dat u zult verbranden tijdens de training. Het feitelijke aantal calorieën dat u verbrandt, hangt van verschillende factoren zoals uw gewicht. Daarnaast, als je de weerstand tijdens de training handmatig wijzigt, zal het aantal calorieën dat je verbrandt worden beïnvloed.**

De oefening gaat op deze manier verder totdat calorieën, afstand of tijd doel is bereikt. Om te pauzeren, stop met trappen. De tijd zal pauzeren op het display. Om de training te hervatten, gewoon hervatten met trappen.

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

Als je beweegt, zullen de calorieën, tijd of afstand op het display aftellen totdat het gewenste doel is bereikt.

Zie stap 4 op pagina 15.

#### **5. Meet uw hartslag wanneer u het wenst.**

Zie stap 5 op pagina 16.

#### **6. Wanneer u klaar bent met oefenen, zal de console automatisch uitschakelen.**

Zie stap 6 op pagina 17.

Druk op de knop Kaart, de knop Train, of gewicht verliezen toets om de volgende workout van dat type in uw schema te downloaden.

Druk op de Compete knop om te concurreren in een race die u eerder hebt gepland.

Druk op de Track-knop om een recente iFit workout van uw schema uit te voeren. Vervolgens drukt u op de toetsen verhogen en verlagen om de gewenste oefening te selecteren. Druk vervolgens op de Enter-knop om de training te starten.

Om een set-a-goal workout te gebruiken, drukt u op de een doel toets (zie pagina 19).



## HOE EEN IFIT OEFENING TE GEBRUIKEN

U moet een iFit module hebben om een iFit workout te gebruiken. Om een iFit module te kopen op elk gewenst moment, gaat u naar [www.iFit.com](http://www.iFit.com) of bel met het telefoonnummer op de kapt van deze handleiding.

Voor meer informatie over de iFit workouts, zie [www.iFit.com](http://www.iFit.com).

Opmerking: om een iFit module gebruiken, moet u toegang hebben tot een computer met internetverbinding en een USB-poort. U hebt ook een iFit.com lidmaatschap nodig. Als u een draadloze iFit module gaat gebruiken, moet u ook uw eigen draadloze netwerk gebruiken, inclusief een 802.11b / g / n router met ingeschakeld SSID broadcast (verborgen netwerken worden niet ondersteund).

### 1. Begin met trappen of druk op een knop om de console in te schakelen.

Wanneer u de console aanzet, gaat de display aan. De console is nu klaar voor gebruik.

### 2. Steek de iFit module in de console.

Om een iFit workout te gebruiken, zorg ervoor dat de iFit module in de console is geplaatst.

**BELANGRIJK:** Om blootstelling te voorkomen, moet de antenne en de zender in de iFit module minstens 20 cm van alle personen verwijderd zijn en mag niet in de buurt van of verbonden zijn aan andere antenne's of zenders.

### 3. Kies een gebruiker.

Als er meer dan één gebruiker is geregistreerd op uw iFit account kunt u gebruikers schakelen in het hoofdscherm iFit. Druk op de toename en afname toetsen naast de Enter-toets om een gebruiker te selecteren.

### 4. Selecteer een iFit oefening.

Om een iFit-oefening te selecteren, drukt u op een van de iFit knoppen. Voordat sommige workouts zullen downloaden, moet u deze toevoegen aan uw schema op [www.iFit.com](http://www.iFit.com).

Druk op de knop Kaart, de knop Train, of de gewicht verliezen toets om de volgende workout van dat type in uw schema te downloaden.

Druk op de Compete knop om te concurreren in een race die u eerder heeft gepland.

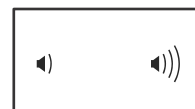
Druk op de Track-knop om een recente iFit workout van uw schema opnieuw uitvoeren. Vervolgens drukt u op de toetsen verhogen en verlagen om de gewenste oefening te selecteren. Druk vervolgens op de Enter-knop om de training te starten.

Om een set-a-goal workout te gebruiken, drukt u op de set-a-goal toets (zie pagina 15).

Wanneer u een iFit-oefening selecteert, zal de display van de duur van de training en het geschatte aantal calorieën je verbrandt tonen. De display kan ook de naam van de training tonen. Als u een competitie workout kiest, kan het scherm aftellen naar het begin van de race.

Opmerking: De iFit toetsen kunnen ook draaien op demo workouts. Om de demo workouts te gebruiken, verwijdert u de iFit module uit de console en drukt u op een van de iFit knoppen.

volume met behulp van de volume toename en afname toetsen op de console of het volume op uw persoonlijke audio-speler.



## 5. Start de oefening.

Zie stap 3 op pagina 18

Tijdens sommige workouts, zal een audio coach u begeleiden in uw training. U kunt de audio-coach zelf instellen. (zie HOE CONSOLE INSTELLINGEN VERANDEREN op pagina 22) Om de oefening op elk moment stoppen, stop met trappen. De tijd zal knipperen op de display. Om de training te hervatten, gewoon het trappen hervatten.

## 6. Volg uw vorderingen op de display.

Zie stap 4 op pagina 15.

Het tabblad Mijn Trail zal een kaart van het parcours laten zien of het zal een baan en het aantal ronden wat voltooid is laten zien.

Tijdens een wedstrijd workout, zal het tabblad Compete je voortgang in de race laten zien. Als je race, zal de bovenste lijn in de matrix zal aangeven hoeveel van de race voltooid is. De andere lijnen zullen andere concurrenten tonen. Het einde van de matrix is het einde van de wedstrijd.

## 7. Meet uw hartslag wanneer u het wenst.

Zie stap 5 op pagina 16.

## 8. Wanneer u klaar bent met oefenen, zal de console automatisch uitgeschakeld.

Zie stap 6 op pagina 17

**Voor meer informatie over de iFit mode, ga naar [www.iFit.com](http://www.iFit.com).**

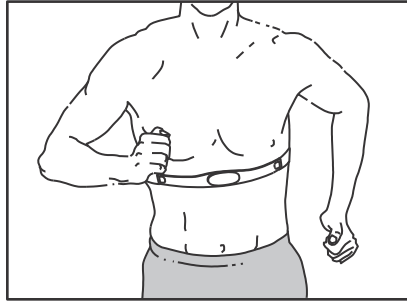
## HOE MAAKT U GEBRUIK VAN HET GELUIDS SYSTEEM

Om muziek of audioboeken af te spelen via de geluidsinstallatie tijdens het oefenen, sluit u een 3,5 mm naar 3,5 mm audio kabel (niet meegeleverd) in de aansluiting op de console en in een aansluiting op uw MP3-speler, CD-speler, of andere persoonlijke audio-speler. Zorg ervoor dat de audiokabel volledig is aangesloten. Opmerking: Als u een audiokabel wilt kopen, zie uw lokale elektronica winkel.

Druk vervolgens op de play-knop op uw persoonlijke audio-speler. Regel het

## DE OPTIONELE BORSTKAST HARTSLAGMONITOR

Of uw doel is om vet te verbranden of uw cardiovasculair systeem te versterken, de sleutel tot het bereiken van de beste resultaten is het handhaven van de juiste hartslag tijdens je trainingen.



De optionele borstkast hartslagmeter stelt u in staat om voortdurend te controleren uw hartslag tijdens het oefenen, die u helpen om uw persoonlijke fitness doelen te bereiken. Om een borstkast hartslagmonitor en ontvanger aan te schaffen, raadpleegt u de omslag van deze handleiding.

## HOE DE INSTELLINGEN TE VERANDEREN

### 1. Selecteer de instellingen modus.

Om de instellingen-modus te selecteren, houdt u de knop Instellingen in totdat de instellingen informatie wordt weergegeven in de display.

De display zal het totaal aantal uren dat de hometrainer is gebruikt en de totale afstand (in kilometers of mijlen) die zijn getrapt op de elliptische tonen.

Als een iFit module is aangesloten op de console, zal de display de woorden WIFI MODULE of USB MODULE tonen.

Als er geen module is aangesloten, zal de display de woorden tonen NO IFIT MODULE. Als er geen module is aangesloten, zal een deel van de instellingen opties niet beschikbaar zijn.

### 2. Navigeren door de modus instellingen

Terwijl de modus-instellingen zijn geselecteerd, zal de matrix van het scherm verschillende optionele schermen tonen. Druk naast de Enter-toets op de afname knop herhaaldelijk om de gewenste optionele scherm te selecteren.

Het onderste gedeelte van de display zal instructies voor het geselecteerde scherm weer geven. Zorg ervoor dat u de instructies in het onderste deel van het scherm volgt.

### 3. Instellingen veranderen zoals gewenst.

**Eenheden**-De huidige geselecteerde meeteenheid verschijnt op de display. Om de meeteenheid te veranderen, druk op de Enter-knop. Om de afstand in mijlen te bekijken, selecteert ENGELS. Om de afstand in kilometers te bekijken, selecteert u METRIC.

**Demo**— Het bedieningspaneel toont een demostand, ontworpen om te worden gebruikt als de elliptische wordt weergegeven in een winkel. Druk op de Enter-toets om de demo-modus AAN of UIT.

**Contrast niveau**— De momenteel geselecteerde contrastniveau verschijnt op het display. Druk op de Weerstand toename en afname toetsen om het contrast aan te passen.

**Trainer Stem**— De momenteel geselecteerde instelling voor de audio-coach verschijnt op het display. Druk herhaaldelijk op de Enter-knop om de audio coach aan of uit te zetten.

**Default Menu**— Het standaard menu verschijnt wanneer u op de Home-knop drukt. Druk op de Enter-toets herhaaldelijk om de handmatige modus of de iFit menu als standaard menu te selecteren.

**Check Status**— De woorden BEKIJK WIFI STATUS of BEKIJK USB STATUS verschijnt op het display. Druk op de Enter-toets. Na een paar seconden, zal de status van de iFit module verschijnt op het display. Om dit scherm te verlaten, drukt u op de knop Instellingen.

**Send/Receive**— De woorden SEND / RECEIVE DATA verschijnt op het display. Druk op de Enter-toets. De console zal dan controleren op iFit workouts en beschikbare downloads.

#### 4. Verlaat de instellingen.

Druk op de knop Instellingen om de modus-instellingen te verlaten.

---

## ONDERHOUD EN PROBLEMEN OPLOSSEN

Inspecteer en draai alle onderdelen van de hometrainer regelmatig vast.

Vervang versleten onderdelen meteen.

Om de hometrainer schoon te houden, gebruik een vochtige doek en een kleine hoeveelheid milde zeep.

***BELANGRIJK: Om schade aan het apparaat te voorkomen, houdt u vloeistoffen weg van het apparaat en houd het bedieningspaneel uit direct zonlicht.***

# RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

## WAARSCHUWING:




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

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

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

### INTENSITEIT VAN OEFENINGEN

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

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

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

**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 aerobicoefening 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 5 tot 10 minuten strekken en lichte oefeningen. Een warming-up verhoogt uw lichaamstemperatuur, hartslag en de bloedsomloop.

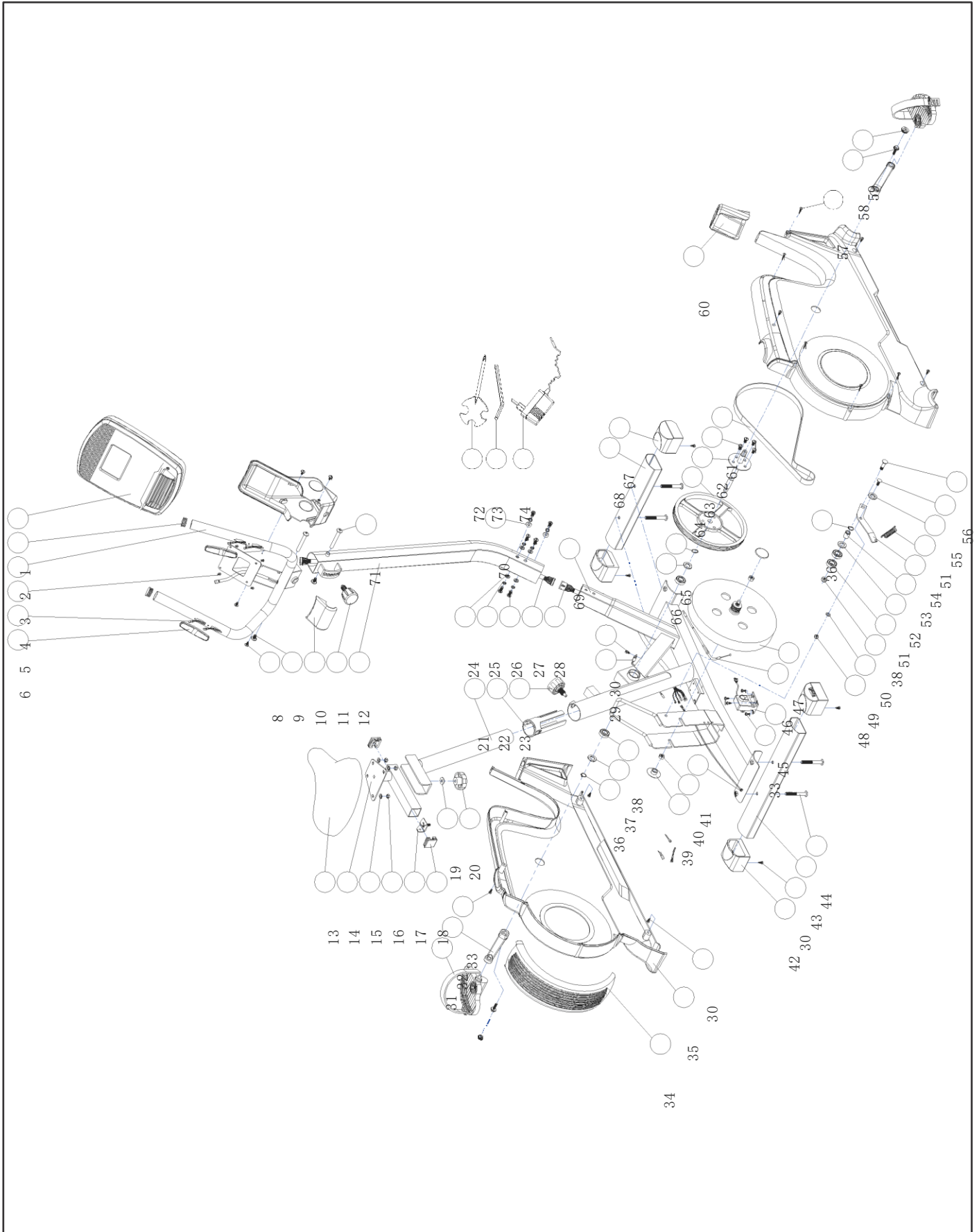
**Trainingszone-oefening**—Oefen gedurende 20 tot 30 minuten met uw hartslag in uw trainingszone. (Gedurende de eerste weken van uw oefeningsprogramma, dient u uw hartslag niet langer dan 20 minuten in uw trainingszone te houden.) Adem regelmatig en diep bij het uitvoeren van de oefening; houd uw adem niet in.

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

### FREQUENTIE VAN DE OEFENINGEN

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

# GEDETAILLEERDE TEKENING — Model No. NTIVEX73014.0



# ONDERDELENLIJST—Model No. NTIVEX73014.0

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Computer	39	2	Axle Kap
2	2	Kap $\Phi 22$	40	2	Sluitring oppervlakte zeshoekige
3	1	Stuur	41	1	Hoofd adapter socket & lead 650MM
4	2	Zelf draaiende schroef M4*15	42	2	Real End Cap
5	2	Handsensoren kabel	43	1	Real stabilizer
6	2	Handsensoren pads	44	4	Allen Bout M8*55
8	4	Schroef M4.2 * 25	45	1	Motor
9	2	Inbusbout M8 * 15	46	1	Draad 400mm
10	1	computer rek	47	1	Vliegwiel $\Phi 280*125$
11	1	Snel bout M16 * 27	48	1	Nylon bout M8
12	1	Stuurpen	49	1	Sluitring $\Phi 8*\Phi 16*1.5T$
13	1	Zadel	50	1	Nylon bout M10
14	1	Zadel Gliding Set	51	2	Sluitring $\Phi 10*\Phi 19*1.5T$
15	3	Sluitring $\Phi 8*\Phi 16*1.5T$	52	1	Buis tussenlaag $\Phi 10*\Phi 17*25mm$
16	3	Nylon moer M8	53	1	Onderdruk Paal
17	1	Kleine driehoekjes van het lassen	54	1	Veer 2.0*28
18	2	Kap 38*38	55	1	Ondersteunende bout M8*20
19	1	Sluitring $\Phi 10*\Phi 25*3T$	56	1	Ondersteunende bout M10*40
20	1	Knop M10	57	5	Zelf draaiende schroef M4.5*25
21	1	Zadelpen	58	2	Sluitring oppervlakte zeshoekige schroef M8 * 25
22	1	Kunststof hoes $\Phi 50$	59	2	Hoes Crank
23	1	Snel bout	60	1	Plastic Hoes
24	4	Sluitring $\Phi 8*\Phi 19*1.5T$	61	1	Riem 420J6
25	6	Veer $\Phi 8$	62	3	Allen Bolt M8*12
26	6	Allen Bout M8*20	63	1	Prieeel lassen $\Phi 17*170mm$
27	1	Bovenste computerkabel	64	1	Riem wiel $\Phi 260 J6$
28	1	Onderste computerkabel	65	1	Gebogen sluitring $\Phi 17.5*\Phi 22*0.5T$
29	1	Sensor	66	2	Sluitring $\Phi 17*\Phi 22*1.0T$
30	9	Boor schroef M5*15	67	2	Kap voorkant
31	1	Pedaal L+R	68	1	Voorste stabilisator
32	1	Crank L+R	69	1	Hoofd onderdeel
33	6	Boor schroef M5*20	70	2	Gebogen sluitring $\Phi 8*\Phi 19*1.5T$
34	1	Plastic hoes	71	2	Schroef $\Phi 10*79$
35	1	Ketting hoes L+R	72	1	Combinatiesleutel
36	2	C-Sharp Clip $\Phi 15$	73	1	Inbussleutel en moersleutel
37	2	Sluitring $\Phi 17*\Phi 22*1.0T$	74	1	Adapter
38	4	Lager			



---

## 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:

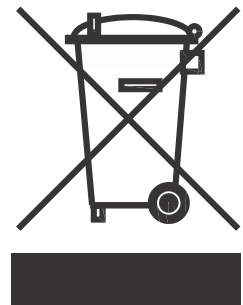
- het modelnummer en het serienummer van het apparaat (raadpleeg de omslag van deze handleiding)
- de naam van het apparaat (raadpleeg de omslag van deze handleiding)
- het nummer van het onderdeel en de beschrijving (zie LIJST MET ONDERDELEN en GEDETAILLEERDE TEKENING aan het eind van deze handleiding)

---

## RECYCLING INFORMATIE VOOR E. U. KLANTEN

Dit elektronische product mag niet bij het gemeentelijk afval worden gegooid. Om het milieu te beschermen, moet dit product volgens de wet worden gere-cycleerd 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.



---

## SPECIFICATIE :

Afmetingen : (L x l x h):116\*60\*146 cm

Product Gewicht : 38 Kg