

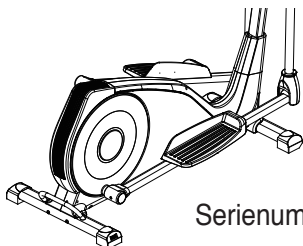
NordicTrack[®]

fitness. life. style.

Handleiding AudioStrider 500i

Model No. : NTIVEL74214.0

Serie No. : _____



Serienummer sticker

Schrijf het serienummer in de ruimte hierboven voor de referentie.

Vragen?

Als u vragen heeft, of als er onderdelen missen, neem gerust contact op met ons:

Tel: +31 (0)74-7600200

Website: www.fitnessbenelux.nl

E-mail:
service@fitnessbenelux.nl

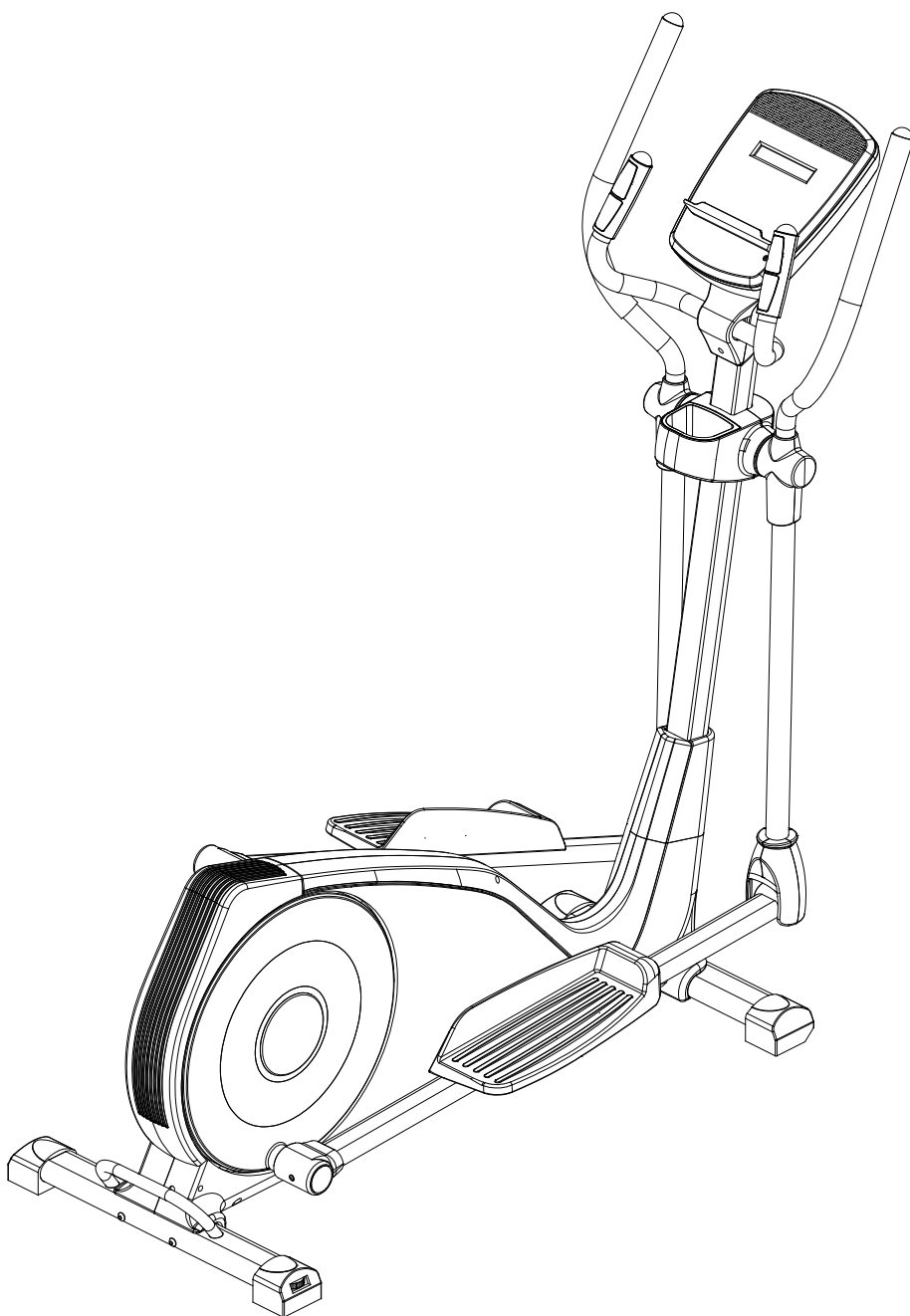
Adres:

Fitnessbenelux
Twekkelerweg 263
7553LZ Hengelo
Nederland



Waarschuwing

Lees alle voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding voordat u het apparaat gebruikt. Bewaar deze handleiding voor toekomstig gebruik.




Ga naar onze website
www.fitnessbenelux.nl

Inhoudsopgave

ONDERHOUD EN PROBLEEMOPLOSSING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	4
PLAATSING VAN WAARSCHUWINGSSTICKER... ..	4
MONTAGE	5
WERKEN MET DE CROSSTRAINER.....	10
FUNCTIE VAN HET APPARAAT.	11
UITVOERING RICHTLIJNEN	16
UITGELICHTE TEKENINGEN	18
ONDERDELEN LIJST	19
VERVANGENDE ONDERDELEN BESTELLEN... ..	.Laatste pagina

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

 **WAARSCHUWING:** Om het risico van ernstig letsel te voorkomen, lees alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding. Lees ook alle waarschuwingen op uw apparaat voor gebruik.

ICON: aanvaardt geen aansprakelijkheid voor persoonlijk letsel of materiële schade opgelopen door het gebruik van dit product.

1. Raadpleeg uw arts voordat u begint met een trainingsprogramma. Dit is vooral belangrijk voor personen boven de leeftijd van 35 jaar of personen met reeds bestaande gezondheidsproblemen.
2. Gebruik de crosstrainer alleen zoals beschreven in deze handleiding.
3. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van de crosstrainer voldoende wordt ingelicht over alle voorzorgsmaatregelen.
4. De crosstrainer is uitsluitend bedoeld voor thuisgebruik. Gebruik de crosstrainer niet in een commerciële, gehuurde of institutionele setting.
5. Hou de crosstrainer binnenshuis en weg van vocht en stof. Plaats de crosstrainer op een vlakke ondergrond, met een mat eronder om de vloer of tapijt te beschermen. Zorg ervoor dat er minstens 3 voet (0,9 m) ruimte is aan de voor- en achterzijde van de crosstrainer en 2 voet (0,6 m) aan elke zijkant.
6. Inspecteer en draai alle onderdelen regelmatig goed vast. Vervang versleten onderdelen onmiddellijk.
7. Houd kinderen jonger dan 12 en huisdieren te allen tijde uit de buurt van de crosstrainer.
8. De crosstrainer mag niet worden gebruikt door personen met een gewicht van meer dan 150 kg.
9. Draag passende kleding tijdens het gebruik van het apparaat. Draag geen losse kleding die tussen het apparaat kan komen. Draag ook altijd sportschoenen voor de bescherming van uw voeten tijdens het sporten.
10. Houdt de hendels of de lange armen vast tijdens het monteren, demonteren of gebruik van het apparaat.
11. De pols sensor is geen medisch hulpmiddel. Verschillende factoren kunnen van invloed zijn op de nauwkeurigheid van de hartslag lezingen. De pols sensor is alleen bedoeld als een hulpmiddel bij het bepalen van de hartslag trends in het algemeen.
12. De crosstrainer heeft geen 'freewheel'. De pedalen blijven bewegen totdat het vliegwiel tot stilstand is gekomen. Verlaag uw trapsnelheid dus op een gecontroleerde manier.
13. Houd je rug recht tijdens het gebruik van de crosstrainer; buig je rug niet.
14. Overdreven hard trainen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u zich duizelig voelt of als u ergens pijn heeft stop dan direct met trainen.

Voordat u begint

Dank u voor de aanschaf van de NordicTrack® Au-dioStrider 500i. De crosstrainer biedt een scala aan functies die zijn ontworpen om uw thuistrainingen effectief en plezierig te maken.

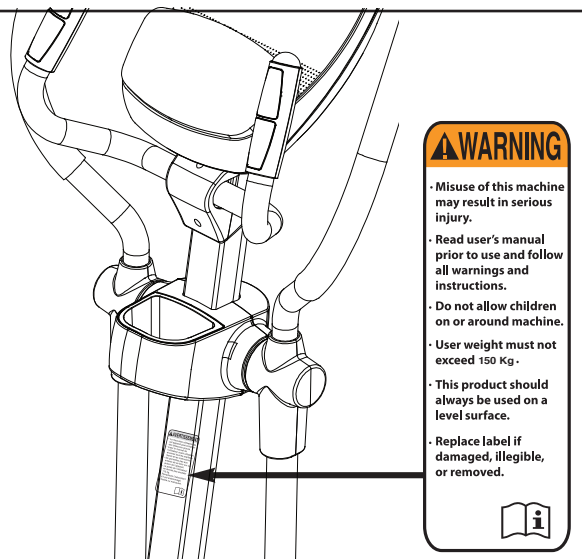
Lees deze handleiding zorgvuldig door voordat u de crosstrainer gebruikt. Mocht u na het lezen van deze handleiding nog vragen hebben neem dan gerust contact met ons op (zie voorkant handleiding). Zorg dat u het modelnummer en serienummer bij de hand heeft voordat u contact met ons op neemt.

Het modelnummer is NTIVEL74214.0 en de locatie van de serienummer sticker wordt weergegeven op de voorkant van deze handleiding.

Zorg dat u bekend bent met de onderdelen in de onderstaande afbeelding voordat u verder leest.

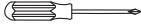

PLAATSING VAN WAARSCHUWINGSSTICKER

Deze tekening geeft de locatie(s) van de waarschuwingssticker(s) aan. Als een sticker ontbreekt of onleesbaar is, belt u het telefoonnummer op de voorkant van deze handleiding en kunt u een gratis vervangingssticker aanvragen. Plaats de sticker op de aangegeven locatie.
Opmerking: De sticker(s) kan niet worden weergegeven op ware grootte.



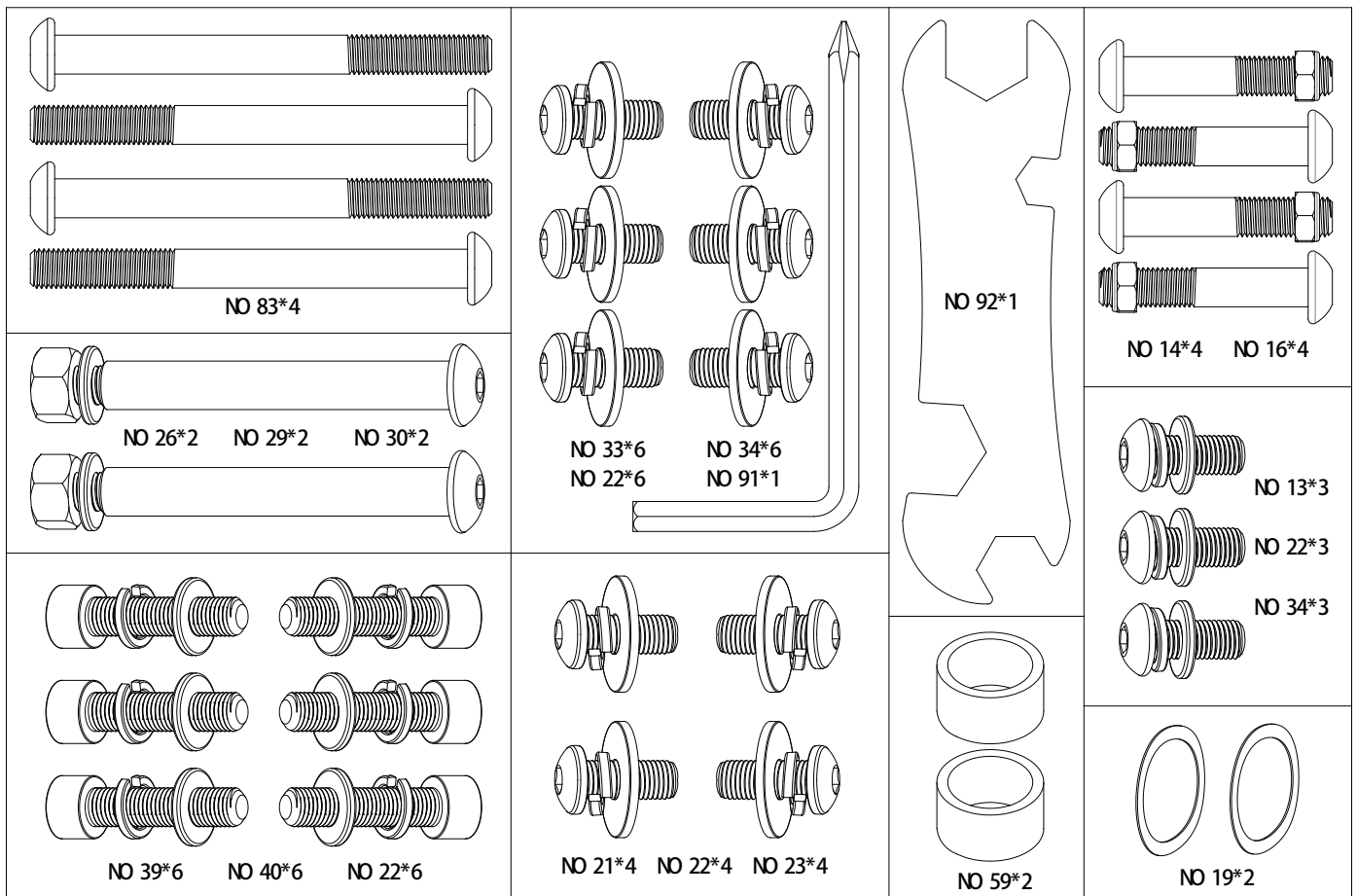
Montage

Montage vereist twee personen. Plaats alle onderdelen van de crosstrainer in een open ruimte en verwijder de verpakking. Gooi de verpakking niet weg totdat de montage compleet is.

Wat betreft het benodigde gereedschap. U heeft een schroevendraaier  en een verstelbare  moersleutel nodig voor de montage.

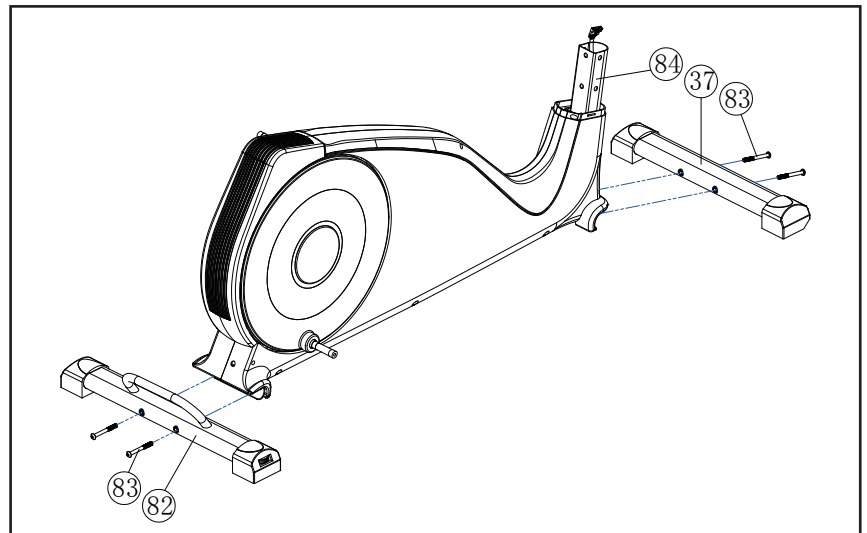
Als u het apparaat monteert, gebruik dan de onderstaande afbeelding om de kleine onderdelen te identificeren. De nummers die voor het sterretje staan zijn de nummers van de onderdelen, genoteerd in de ONDERDELENLIJST aan het einde van deze handleiding. Het nummer na de haakjes is de hoeveelheid die nodig is voor de montage.

Opmerking: Als een deel niet in de hardware-kit zit, controleer dan of het onderdeel voorgemonteerd is.



STAP 1

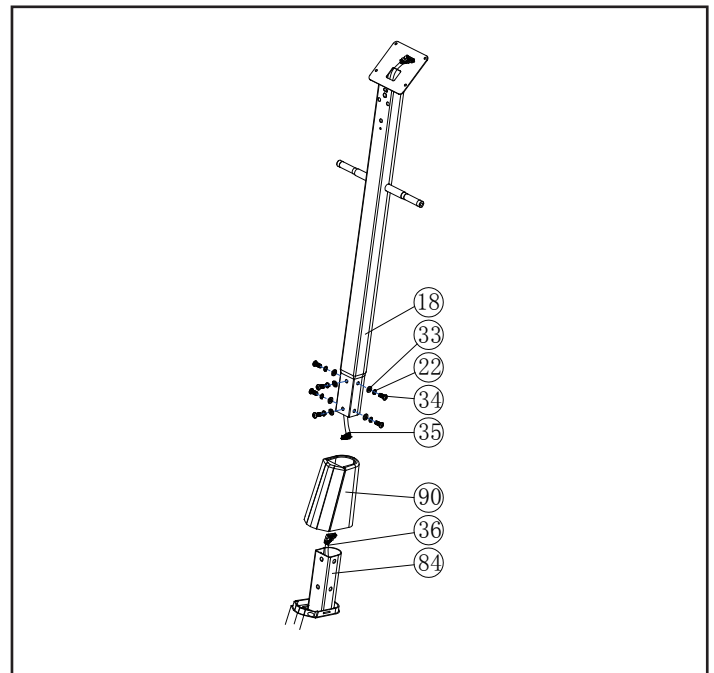
Monteer de voorste stabilisator (37) met 2 Allen bouten (83).
Monteer de achterste stabilisator (82) met 2 Allen bouten (83).



STAP 2

I. Til voorzichtig de stuursteun (18) op totdat deze verticaal is. Zet de plastic omheining (90) in de stuursteun (18). Sluit de bovenste computerkabel (35) en de onderste computerkabel (36) aan elkaar vast.

II. Monteer de Allen bouten (34), veerring (22) en gebogen sluitringen en lijd de stuursteun uit zodat deze recht staat. Draai daarna de bouten stevig vast.

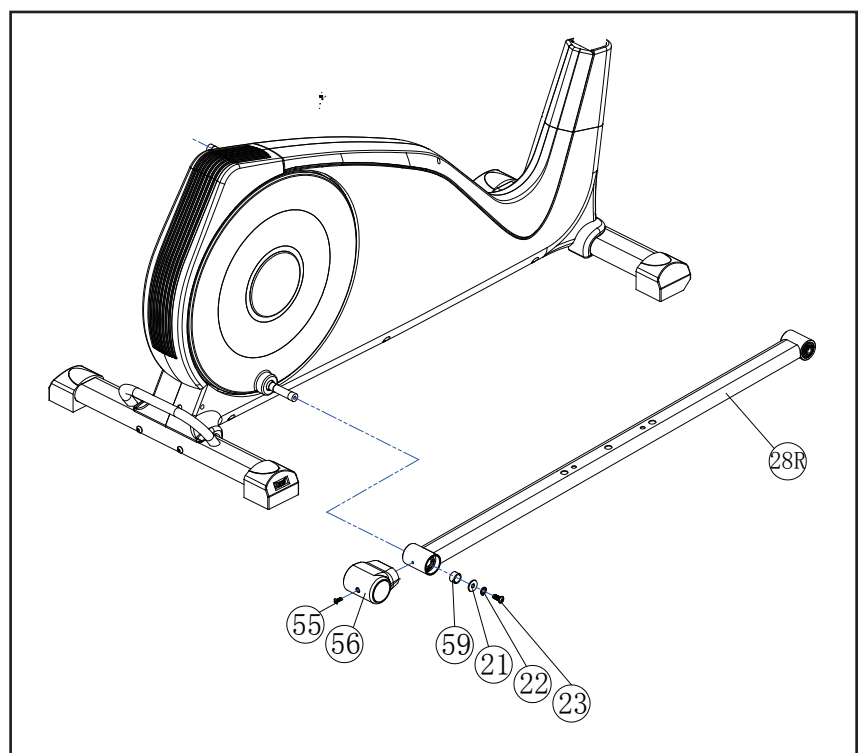


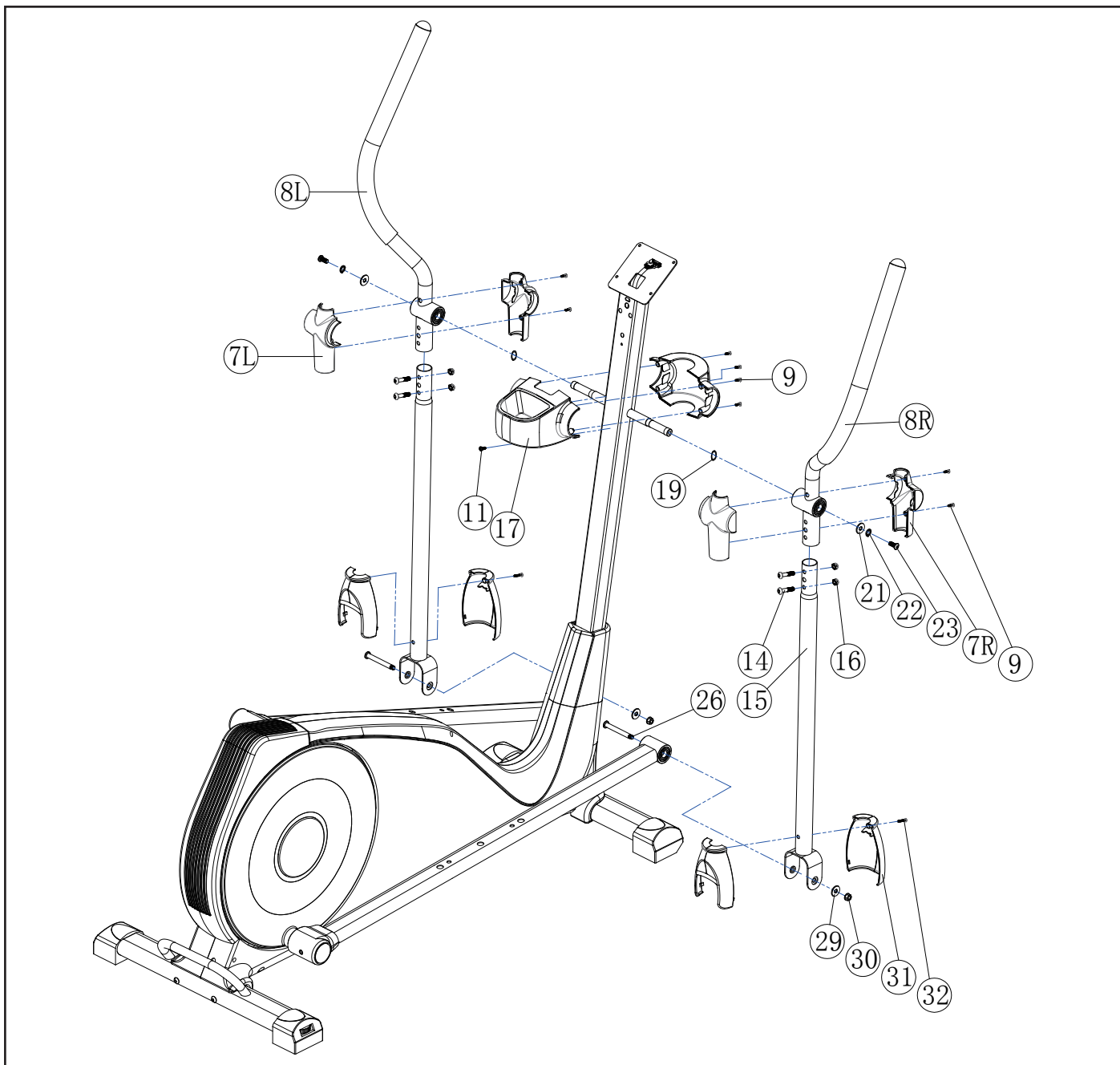
STAP 3

Doe het bijgevoegde vet op de as en glij de voetenplank houder (28R) op de as. Maak de voetenplank houder daarna vast aan de as door de spin (59) aan het einde vast te maken met de Allen bout (23), veerring (22) en vlakke sluitring (21).

Als dit vast zit, plaats dan de kunststof afdekking (56) op de voetenplank houder met een schroef (55)

Doe hetzelfde aan de linkerkant.





STAP 4

I. Doe het bijgevoegde vet op de as en glij de golf veerring (19) op de as van het stuur. Doe daarna de bovenste schommel balk (8) op de as en draai deze vast met een Allen bout (23), golf ring (21) en veerring (22).

Wanneer u klaar bent met de rechterkant. Doe dan hetzelfde aan de linkerkant.

II. Maak de onderste schommel balk (15) aan de linker en rechterkant aan de bovenste schommelbalk (8) vast. Monteer de balken aan elkaar met 4 Allen bouten (14) en 4 moeren (16).

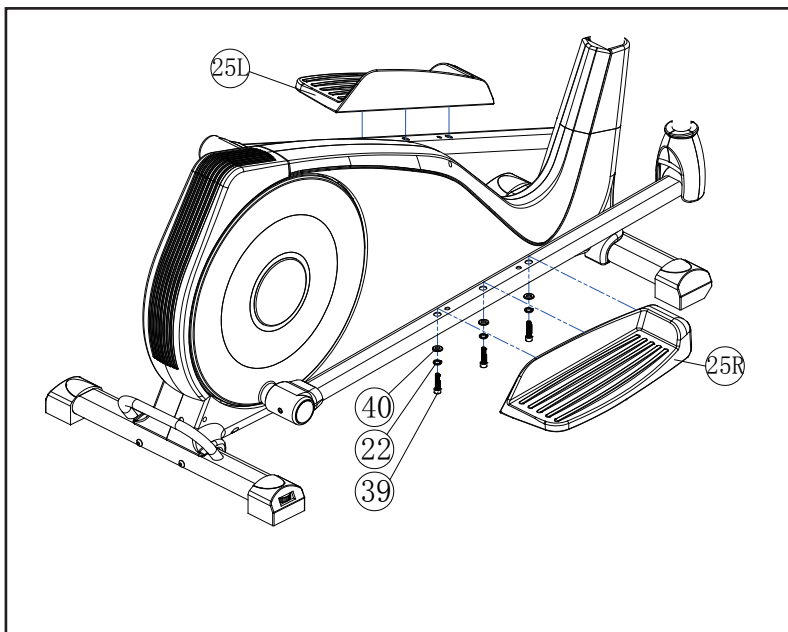
III. Maak de voetplaat ondersteuningsbalken (28R+L) vast aan de onderste schommelbalken (15R+L) en monteer deze met Allen bouten (26), sluitringen (29) en nylon moeren (30). Doe daarna de kunststof afdekking (31) op de voetplaat ondersteuningsbalken aan de linker en rechterkant met de schroef (32).

IV. Maak de kunststof afdekking (7) vast aan de schommelbalken met de schroef (9). Maak kunststof afdekking (17) vast met de schroeven (9) en (11).

STAP 5

Maak de rechter voetplaat (25R) vast met Allen bouten (39), springveer (22) en moer (40).

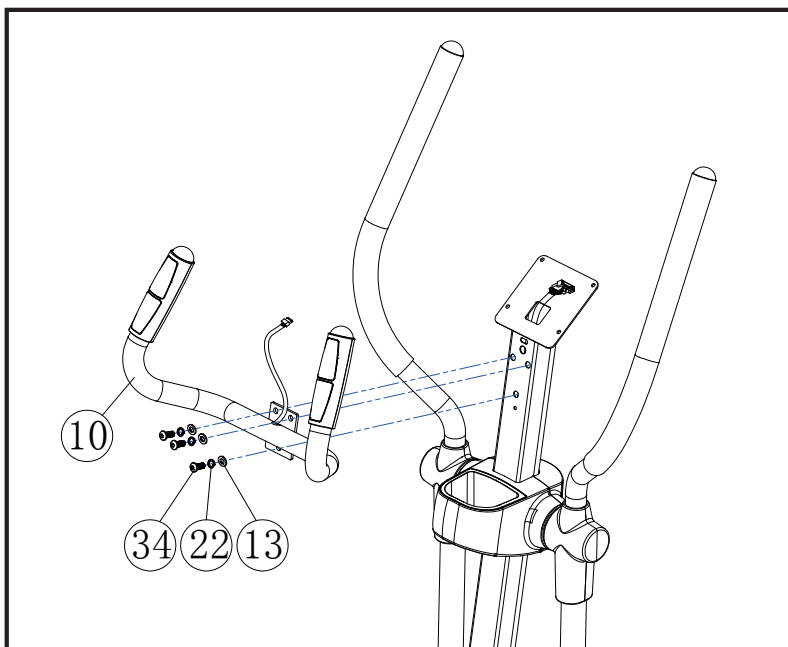
Doe hetzelfde aan de linkerkant.



STAP 6

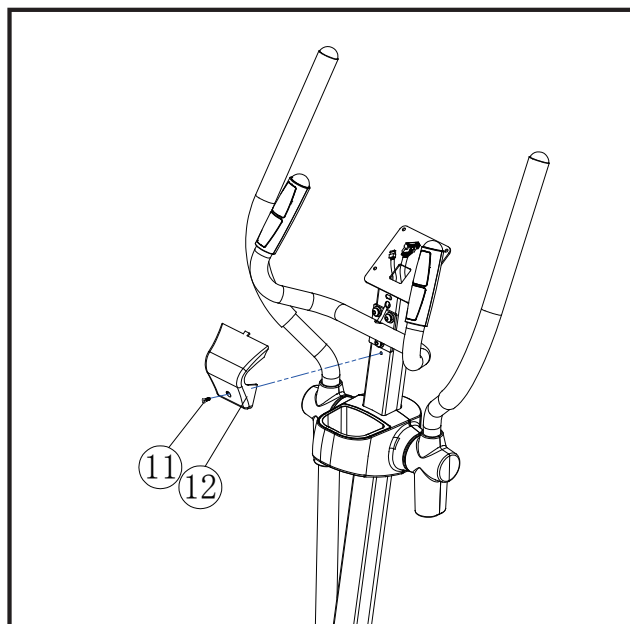
Maak het stuur (10) vast aan de houder en monteer deze met Allen bout (34), gebogen springveer (13) en springveer (22).

Trek het draad van het stuur door het gat aan de bovenkant en maak deze vast aan het draad in de houder.



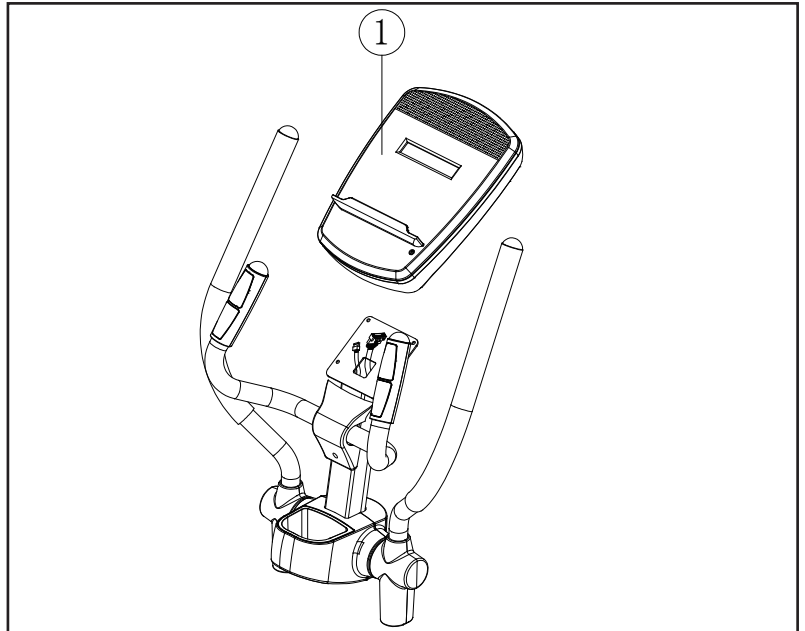
STAP 7

Maak de afdekking voor het stuur (12) vast aan de houder en monteer deze met de schroef (11).



STAP 8

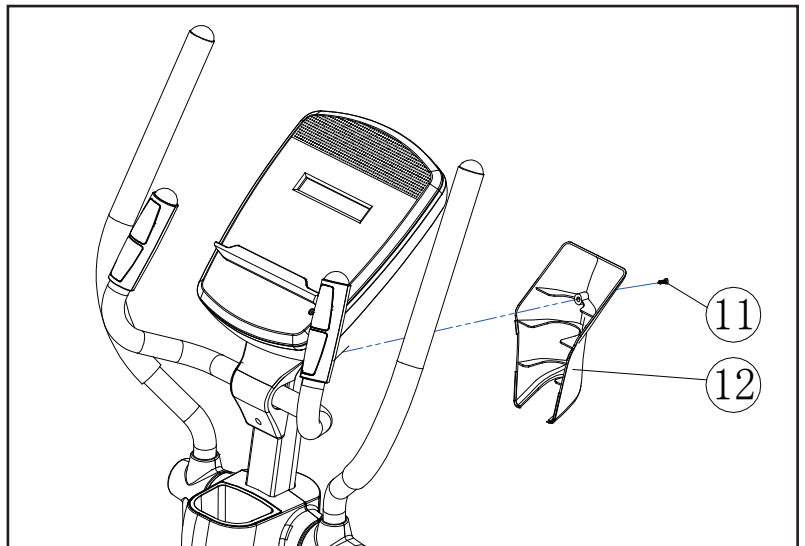
Maak de kabels van het stuur en de houder (6) vast aan de achterkant van de computer (1).
Maak dan de computer (1) vast aan de houder en monteer met 4 schroeven.



STAP 9

Maak de kunststofafdekking (12) vast aan de hendels met een schroef (11). Je moet de adapter in het stopcontact doen voordat deze gebruikt kan worden (zie onderstaande tekst)

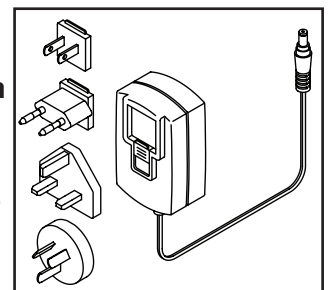
Opmerking:
Voordat u het product gebruikt, zorg ervoor dat alle schroeven goed vast zitten!



Hoe doe ik de adapter in het stopcontact:

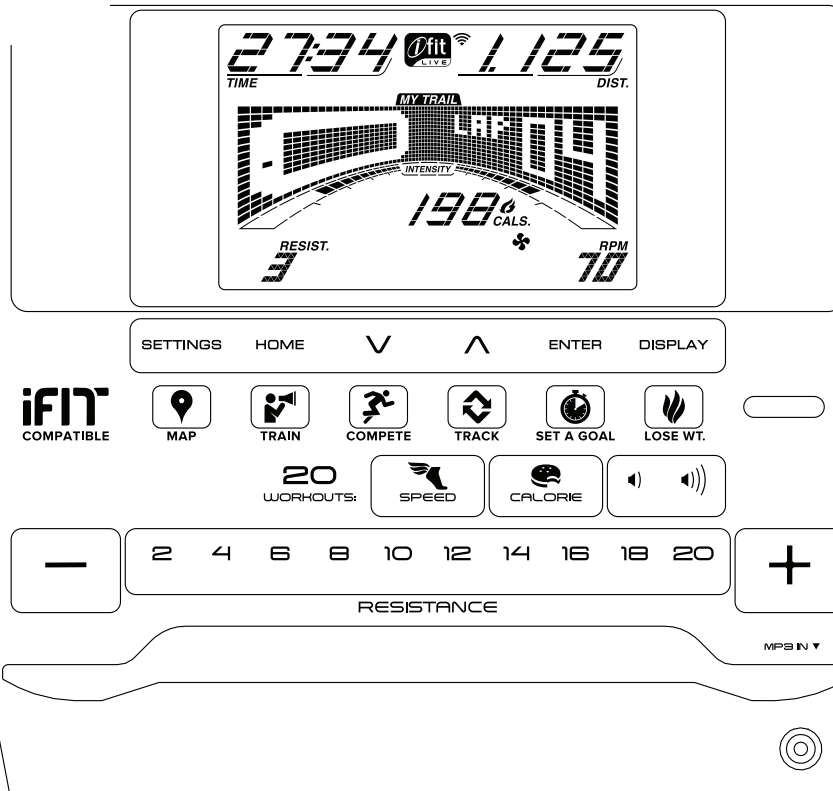
Als de crosstrainer is blootgesteld aan koude temperaturen, laat deze dan opwarmen tot kamertemperatuur voordat u de lichtnetadapter aansluit. Als u dit niet doet, kunnen de console displays of andere elektronische onderdelen beschadigen.

Steek de voedingsadapter in de contactdoos en aan het frame van de crosstrainer. Steek vervolgens de adapter van de macht in de plug-adapter (zie het plaatje rechts). Sluit de plug-adapter op een geschikt stopcontact dat overeenstemming met alle lokale codes en verordeningen correct is geïnstalleerd.



U kunt u crosstrainer nu gebruiken.

Apparaat Display



Maak uw fitnessdoelen werkelijkheid met iFIT.COM

Met de nieuwe iFit fitness apparatuur kunt u scala aan functies gebruiken om uw fitnessdoelen werkelijkheid te maken.



Train overall in de wereld met aanpasbare Google Maps.



Download trainingsoefeningen ontworpen om te helpen om uw persoonlijke doelen te bereiken.



Je vooruitgang meten door te concurreren tegen andere gebruikers in de Gemeenschap iFit.



Upload uw trainingsresultaten naar de iFit-Cloud en hou zo uw prestaties bij.



Calorie, tijd of afstand doelen voor uw work-outs instellen.



Kies en download sets van gewichtsverlies trainingen.

Ga naar [iFit.com](https://www.ifit.com) voor meer informatie.

Functies van de console

Deze geavanceerde crosstrainer biedt u een scala aan functies die uw trainingen effectiever en leuker maken

Wanneer u de handmatige modus gebruikt, kunt u de weerstand van de pedalen met de aanraking van een knop wijzigen. Terwijl u traint, zal de console continu feedback weergeven over de oefening. U kunt ook uw hartslag meten met behulp van de hartslagmeter handgreep op het apparaat of door middel van de optionele borst hartslagmonitor (zie pagina 21 voor meer informatie over de optionele borst hartslagmeter).

De console biedt ook een selectie van interne trainingen. Elke training verandert automatisch de weerstand van de pedalen zodat het u begeleidt bij een effectieve workout. U kunt ook een calorie-, afstand- of tijdsdoel instellen.

De console beschikt ook over een iFit modus waarmee de console met uw draadloze netwerk verbonden kan worden via een optionele iFit module. Met de iFit modus kunt u persoonlijke trainingen downloaden, uw eigen trainingen maken, bijhouden van de resultaten van uw trainingen, racen tegen andere iFit gebruikers en geeft u toegang tot vele andere functies. Om een iFit module te kopen, ga naar www.iFit.com of bel het telefoonnummer op de voorkant van deze handleiding.

U kunt zelfs uw MP3-speler of CD-speler verbinden met het systeem van de console en luisteren naar uw favoriete muziek of audio boeken terwijl u traint.

Als u de handmatige modus wilt gebruiken, zie bladzijde 15. Als u de interne trainingen wilt gebruiken, zie pagina 18. Als u een set-en-doel training wilt gebruiken, zie pagina 19. Als u een iFit training wilt gebruiken, zie bladzijde 20. Als u de console instellingen wilt wijzigen, zie bladzijde 22.

Opmerking: Als er een plastic laagje over het display zit, haal deze er dan vanaf.

Gebruik van de handmatige modus

1. Begin met trappen of druk op een willekeurige toets om de console aan te zetten.

Als u de console aanzet zal het display ook aan gaan. Nadat u dit heeft gedaan is de console klaar voor gebruik.

2. Selecteer handmatige modus

Druk meerdere malen op de thuisknop, de snelheidsknop of de calorieknop om de handmatige modus te selecteren.

Als u geen iFit module heeft geïnstalleerd dan zal de handmatige modus direct geselecteerd worden.

3. Verander de weerstand van de pedalen

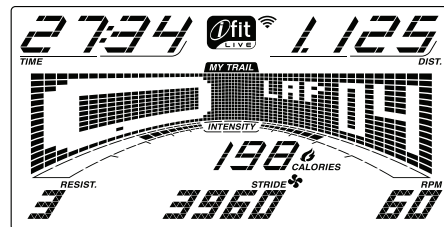
Druk terwijl u trapt op een van de weerstandsknoppen

om de weerstand lager of hoger te zetten.

Opmerking: Nadat u op een knop hebt gedrukt zal het een aantal seconden duren voordat de weerstand zal veranderen.

4. Volg uw vooruitgang met de display

De display kan de volgende informatie weergeven:



Calorieën (Cals.)—Deze display modus laat zien hoeveel calorieën u ongeveer heeft verbrand.

Calorieën per uur (Cals./hr)—Deze display modus laat zien hoeveel calorieën u ongeveer per uur verbrand.

Afstand (Dist.)—Deze display modus laat de afstand zien die u heeft getrapt in mijlen of in kilometers.

Pols—Deze display laat uw hartslag zien als u uw handen op de ijzere plaatjes op de handvatten houdt of als u de borst hartslagmeter heeft aangesloten. (zie stap 5).

Weerstand (Resist.)—Deze display modus laat het weerstandslevel zien van de pedalen. Dit gebeurt een aantal seconden wanneer u van weerstand verandert.

RPM—Deze display modus laat uw snelheid van pedalen zien in rates per minuut (rpm).

Slagen - Deze display modus laat het aantal slagen zien dat u heeft getrapt.

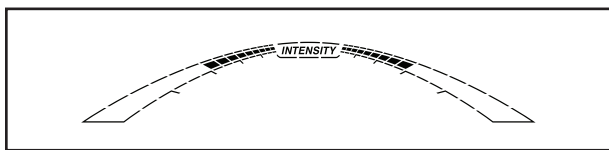
Tijd—Als de handmatige modus is ingeschakeld laat deze display de verstreken tijd zien. Wanneer er een bepaalde oefening is geselecteerd dan wordt er aangegeven hoe lang de oefening nog duurt. De matrix biedt verschillende displays tabs. Druk meerdere keren op de display knop om naar de gewenste tab te gaan. Het is ook mogelijk om de twee pijltjes, links naast de enter knop, hiervoor te gebruiken.

Snelheid—Deze knop laat een profiel zien van de snelheidsopties van een oefening. Hierdoor verschijnt er een nieuw segment aan het einde van elke minuut.

Mijn oefening—Deze tab laat een track zien van 1/4 mijl (400 m). In de knipperende rechthoek wordt dan uw vooruitgang weergegeven. Deze tab laat dan ook het aantal rondes zien dat u heeft getrapt.

Calorie—Deze tab laat zien hoeveel calorieën u ongeveer heeft verbrand. De hoogte van elk segment laat zien hoeveel calorieën u heeft verbrand gedurende het desbetreffende segment.

Tijdens de oefening laat de intensiteits balk zien wat uw huidige intensiteitsniveau is.



Druk op de thuis knop om terug te gaan naar het hoofdmenu en uw oefening te beëindigen. Zie pagina 22 voor uitleg over het veranderen van de instellingen naar de standaard instellingen.

Wanneer een draadloze iFit module is aangesloten, zal het draadloze symbool aan de bovenkant van het scherm de kracht van uw draadloze signaal tonen. Vier bogen betekent volledige signaalsterkte.



Het volumeniveau van de console kunt u wijzigen door de volume knoppen in te drukken (zie afbeelding rechts).

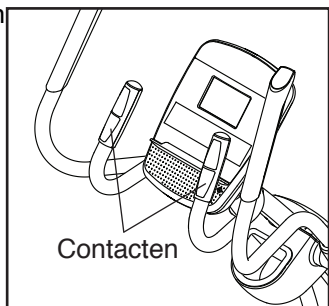


5. Meten van uw hartslag indien gewenst.

U kunt uw hartslag meten met behulp van de hartslagmeter op de handgreep of een optionele borst hartfrequentie-meter (zie pagina 21 voor meer informatie over de optionele borst hartslagmeter).

Opmerking: Als u beide Hartslagmeters op hetzelfde moment gebruikt, dan zal de console uw hartslag niet nauwkeurig weergeven.

Als er vellen van kunststof op de metalen contacten van de handgreep zitten verwijderen deze dan. Om uw hartslag te meten met de handgrepen, houdt uw palmen tegen de metalen contacten en vermijd het verplaatsen van uw handen tijdens de meting.



Wanneer uw hartslag wordt gedetecteerd zal er een hartsymbool verschijnen die elke keer knippert als uw hart klopt. Één of twee streepjes worden weergegeven, en vervolgens wordt uw hartslag getoond. Voor de meest nauwkeurige hartslagmeting, houdt u de metalen contacten voor ten minste 15 seconden vast.

Als uw hartslag niet wordt weergegeven in het display, zorg er dan voor dat uw handen zijn geplaatst zoals beschreven. Probeer uw handen niet te verplaatsen of overmatig te knijpen. Voor optimale prestaties, reinig de contacten met een zachte doek; gebruik nooit alcohol, schuurmiddelen of chemicaliën om de contacten schoon te maken.

6. Wanneer u stopt met trainen, zal de console automatisch uitschakelen.

Als de pedalen gedurende enkele seconden niet bewegen zal een reeks tonen klinken, de console zal onderbreken en de verstreken tijd knippert op het display.

Als de pedalen voor enkele minuten niet bewegen zal de console zichzelf uitschakelen en het display zal worden gereset.

Opmerking: De console beschikt over een weergavemodus demo, ontworpen om te worden gebruikt als de elliptische trainer wordt weergegeven in een winkel. Als de demo-modus is ingeschakeld, verschijnt op de console een vooraf ingestelde presentatie. Als u deze wilt uitschakelen, zie hoe CONSOLE instellingen gewijzigd moeten worden op pagina 22.

Het gebruik van een ingebouwde training

1. Begin met trappen of druk op een willekeurige toets om de console aan te doen.

Wanneer u de console inschakeld, zal het display aan gaan. De console is dan klaar voor gebruik.

2. Selecteer een training

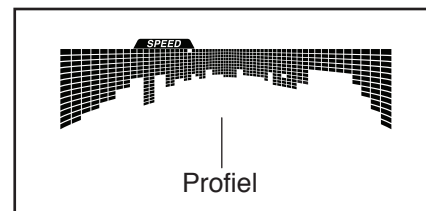
Om een training te selecteren drukt u herhaaldelijk op de snelheid-knop of de Calorie-knop druk totdat de gewenste training in het display verschijnt.

Als u een training selecteert, verschijnt op het display de duur van de training en de naam van de training. Een profiel van de snelheidsinstellingen van de training zal verschijnen in de matrix.

Het display geeft ook de maximale trapsnelheid (rpm) en het maximale weerstandsniveau weer.

3. Begin met trappen om een training te beginnen

Elke training is onderverdeeld in segmenten van één minuut.



Één weerstandsniveau en één doel rpm (snelheid) zijn geprogrammeerd voor elk segment.

Opmerking: Hetzelfde weerstandsniveau en/of doel voor RPM kan worden geprogrammeerd voor opeenvolgende segmenten.

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

Aan het einde van elk segment van de training, zult u een reeks tonen horen en het volgende segment van het profiel zal beginnen te knipperen. Als een verschillend weerstandsniveau of RPM doel is geprogrammeerd voor het volgende segment, verschijnt het nieuwe weerstandsniveau of RPM doel op het display voor een paar seconden om u te alarmeren. De weerstand van de pedalen zal daarna veranderen.

Tijdens een training, wordt u gevraagd om uw trapsnelheid in de buurt van het RPM doel van het huidige segment te houden. Wanneer een opwaartse pijl in het display verschijnt, Verhoog uw tempo. Wanneer een naar beneden wijzende pijl verschijnt, verlagen uw tempo. Wanneer geen pijl verschijnt, houd uw huidige tempo aan.

BELANGRIJK: Het RPM doel is alleen bedoeld voor het bieden van motivatie. Uw werkelijke trapsnelheid wordt wellicht langzamer dan het RPM doel. Zorg ervoor dat u trapt op een snelheid die voor u comfortabel is.

Als het weerstandsniveau voor het huidige segment te hoog of te laag is, kunt u handmatig de instelling overschrijven door de weerstand knoppen in te drukken.

BELANGRIJK: Wanneer het huidige segment van de training eindigt, worden de pedalen automatisch aangepast aan het weerstandsniveau van het volgende segment.

De training zal dit blijven doen tot het einde van het laatste segment. Stop met trappen om te stoppen met de training op elk gewenst moment. De tijd knippert dan op het display. Als u de training wilt hervatten gaat u simpelweg weer verder met trappen.

4. Volg uw voortgang via het display

Zie stap 4 op pagina 15

5. Meet uw hartslag

Zie stap 5 op pagina 16

6. Als u klaar bent met training gaat het console automatisch uit

Zie stap 6

Hoe u een iFit training moet gebruiken

U moet een iFit module hebben om een iFit training te kunnen doen. Om een iFit module aan te schaffen ga naar www.ifit.nl of bel het telefoonnummer op de voorkant van deze handleiding.

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

1. Begin met trappen of druk op een willekeurige toets om de console aan te doen.

Wanneer u de console inschakelt, zal het display aan gaan. De console is dan klaar voor gebruik.

2. Doe de iFit module in de console

Om een iFit training te starten heeft u een iFit module nodig.

BELANGRIJK: Om te voldoen aan blootstellingseisen, moeten de antenne en de borstband in de iFit module ten minste 8 inch (20 cm) van alle personen vandaag zijn en moeten niet in de buurt van of verbonden aan een andere antenne of zender zijn.

3. Selecteer een gebruiker

Als meer dan één gebruiker is geregistreerd op uw iFit account, kunt u gebruikers in het hoofdscherm iFit overschakelen. Druk op de verhoging en verminder knoppen naast de Enter-knop om een gebruiker te selecteren.

4. Selecteer een iFit training

Als u een iFit training wilt selecteren, drukt u op een van de iFit knoppen. Voordat u sommige trainingen downloadt, moet u ze toevoegen aan uw planning op www.iFit.com.

Druk op de knop toewijzen of de trein-knop voor het downloaden van de volgende training van dat type in uw planning.

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

Druk op de baan-knop voor het opnieuw uitvoeren van een recente iFit training van uw schema. Vervolgens druk op de pijltjes om de gewenste training te selecteren. Druk vervolgens op de Enter-knop om te beginnen met de training. Voor het gebruik van een doel training, drukt u op de knop "een doel instellen" (zie pagina 19).

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

Opmerking: De iFit knoppen kunnen ook demo trainingen uitvoeren. Als u een demo-training wilt starten, verwijder dan de iFit module uit de console en druk op een van de iFit knoppen.

5. Start de training

Zie stap 3 op pagina 18

Tijdens sommige trainingen, zal een audio coach u begeleiden door middel van uw training. U kunt de instellingen voor de audio coach (zie hoe te wijzigen CONSOLE-instellingen op pagina 22). Stop met trappen om te stoppen met de training. De tijd knippert dan op het display. Als u de training wilt hervatten, gaat u simpelweg door met trappen.

6. Volg uw voortgang met het display.

Zie stap 4 op pagina 15.

In het tabblad 'mijn spoor' verschijnt een kaart van de weg en het aantal rondes dat u heeft voltooid

Tijdens een competitie-training, wordt in het tabblad competitie uw voortgang weergegeven in de race. Tijdens de race, wordt de in bovenste regel in de matrix weergegeven hoeveel van de race u heeft voltooid. De andere lijnen tonen andere concurrenten. Het einde van de matrix vertegenwoordigt het eind van de race.

5. Meet uw hartslag

Zie stap 5 op pagina 16

6. Als u klaar bent met training gaat de console automatisch uit

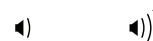
Zie stap 6 op pagina 17

Voor meer informatie over de iFit modus, gaat u naar www.iFit.com.

Hoe u het geluidssysteem gebruikt

Om muziek of audio boeken af te spelen op de console, moet u een aux kabel van 3,5 mm (aan beide kanten) gebruiken om bijvoorbeeld uw MP3 speler aan te sluiten. Zorg er wel voor dat de kabel volledig is aangesloten. Opmerking: Om de desbetreffende kabel aan te schaffen kunt u naar uw lokale electronica winkel gaan.

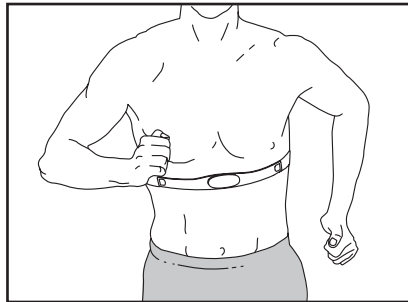
Druk daarna op de knop afspelen op uw mediaspeler om af te spelen. Regel het volume met de volumeknoppen op de console.



DE OPTIONELE BORST HARTSLAGMETER

Of uw doel is om vet te verbranden of om uw cardiovasculaire systeem te versterken, de sleutel tot de beste resultaten is het behouden van de juiste hartslag tijdens uw training.

Met de optionele borst hartslagmonitor krijgt u voortdurend controleinformatie over uw hartslag tijdens het trainen. Dit kan helpen om uw persoonlijke fitness-doelen te bereiken. Om een borst hartslagmeter aan te schaffen, raadpleegt u de voorkant van deze handleiding.



HET WIJZIGEN VAN DE CONSOLE-INSTELLINGEN

1. Selecteer de modus instellingen

Schakel de instellingenmodus in. Houdt de knop instellingen ingedrukt totdat de instellingeninformatie in het display verschijnt.

Op het display verschijnt het totale aantal uren dat de crosstrainer is gebruikt en de totale afstand (in mijlen of kilometers) die zijn getrapt op de elliptische trainer.

Als een iFit module is aangesloten op de console, verschijnen op het display de woorden WIFI MODULE of USB-MODULE.

Als geen module is aangesloten, zal het display de woorden GEEN IFIT MODULE weergeven. Als er geen module is verbonden, zullen sommige instellingen niet beschikbaar zijn.

2. Navigeer binnen de instellingen

Terwijl de instellingenmodus is geselecteerd, worden in de matrix van het display verschillende optionele schermen weergegeven. Gebruik de pijltjes knoppen naast de Enter-knop om het gewenste optionele scherm te kiezen. **Het onderste gedeelte van het display zal instructies voor het geselecteerde scherm weergeven. Zorg ervoor dat u deze instructies opvolgt.**

3. Verander de instellingen.

Eenheden - De geselecteerde meeteenheid verschijnt in het display. Als u deze wilt wijzigen, drukt u herhaaldelijk op de Enter-knop. Om afstand in mijlen weer te geven, selecter ENGELS Voor kilometers, selecteer MATRIX.

Demo — de console beschikt over een demomodus, ontworpen om te worden gebruikt als de crosstrainer wordt weergegeven in een winkel. Druk meerdere malen op de Enter-knop om de demo modus in of uit te schakelen

Contrast niveau — het geselecteerde contrastniveau verschijnt in het display. Gebruik de pijltjes knoppen naast enter om het contrastniveau aan te passen.

Audio coach— De geselecteerde instelling voor de audio coach zal op het display verschijnen. Druk meerdere malen op de Enter-knop om de audio coach aan of uit te zetten.

Standaard Menu — het standaardmenu verschijnt wanneer u op de Home-knop drukt. Druk meerdere malen op de Enter-knop om de handmatige modus of het iFit menu te selecteren als het standaardmenu.

Status controleren — de woorden WIFI STATUS CONTROLEREN of USB-STATUS CONTROLEREN worden op het display weergegeven. Druk op de Enter-knop. Na een paar seconden, zal de status van de iFit module op het display verschijnen. Om af te sluiten, drukt u op de knop instellingen.

Verzenden/ontvangen — de woorden verzenden/ontvangen zullen in het display verschijnen. Druk op de Enter-knop. De console wordt dan gecontroleerd op iFit trainingen en firmware downloads.

4. Beëndig instellingen modus

Druk op de knop instellingen op de instellingen modus te verlaten.

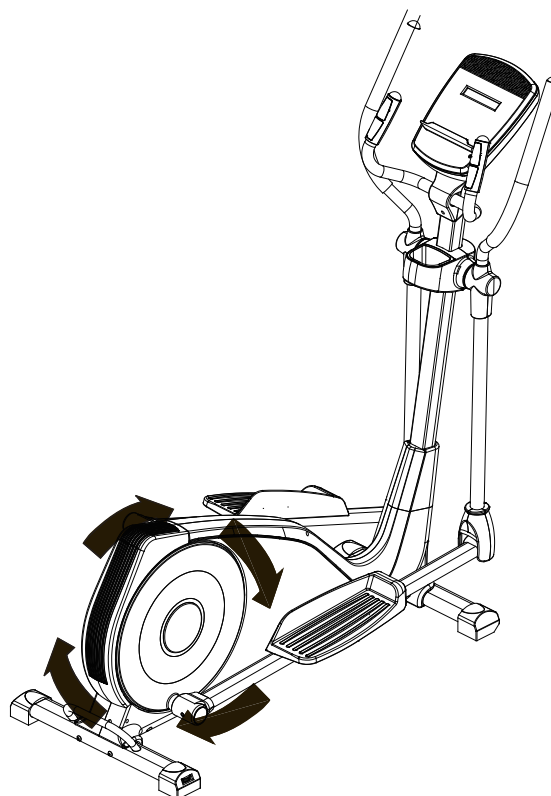
Hoe u de crosstrainer gebruikt

Om op de crosstrainer te stappen houdt u de armen goed vast en stapt u op het pedaal dat het laagste bij de grond is. Zet vervolgens uw andere voet op het andere pedaal. Duw steeds de bovenste pedalen naar beneden tot ze beginnen te draaien.

Opmerking: De pedaalschijven kunnen in beide richtingen draaien. Het is aanbevolen dat u de pedaalschijven in de richting draait zoals door de pijl is aangegeven op de afbeelding hiernaast; u kunt echter voor de afwisseling, de pedaal schijven inschakelen in de tegenovergestelde richting.

De armen van de crosstrainer zijn ontworpen om ook uw bovenlichaam te trainen. Duw de armen weg en trekt de armen naar u toe tijdens de training om uw bovenlichaam te trainen. Om u te concentreren op uw benen houdt dan uw armen stil.

Opmerking: De crosstrainer heeft geen Freewheel, de pedalen zullen dus blijven bewegen totdat het vliegwiel stopt met draaien. Als de pedalen stil staan, stap dan eerst uit het pedaal en daarna uit het onderste pedaal.



Onderhoud en probleemoplossing

Inspecteer en draai alle delen van de crosstrainer regelmatig.
Versleten onderdelen onmiddellijk vervangen!
Voor de reiniging van de crosstrainer, gebruik een vochtige doek en een kleine hoeveelheid mild schoonmaakmiddel.

Belangrijk: Om beschadigingen te voorkomen van de console, houdt vloeistoffen uit de buurt van de console en zet de console niet in direct in het zonlicht.

Trainingsrichtlijnen

⚠ Waarschuwing:

Raadpleeg uw arts voordat u begint met een oefeningsprogramma. Dit is vooral belangrijk voor personen boven de leeftijd van 35 jaar of personen met reeds bestaande gezondheidsproblemen. De pols sensor is geen medisch hulpmiddel. Verschillende factoren kunnen van invloed zijn op de nauwkeurigheid van hartslag lezingen. De pols sensor is alleen bedoeld als een hulpmiddel te fugeren bij het trainen.

Deze richtlijnen helpen u met het plannen van uw oefeningsprogramma. Raadpleeg uw arts voor gedetailleerde trainingsinformatie. Goede voeding en voldoende rust zijn essentieel voor succesvolle resultaten.

Oefeningsintensiteit

Oefenen met de juiste intensiteit is belangrijk voor het bereiken van uw doel. Of dit nu het verbranden van vet is of het versterken van uw cardiovasculaire systeem, in beide gevallen is de juist intensiteit belangrijk. U kunt daarvoor uw hartslag gebruiken. De grafiek hieronder toont de aanbevolen hartslag voor vetverbranding en cardiotraining.

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	

Om de juiste hartslagintensiteit te vinden, zoek uw leeftijd aan de onderkant van de grafiek (leeftijden zijn afgerond tot de dichtstbijzijnde tien jaar). De drie getallen daarboven geven de "trainingszone" aan. Het laagste getal is de hartslag voor vetverbranding, het middelste getal is de hartslag voor maximale vetverbranding, en het hoogste nummer is de hartslag voor het versterken van het cardiovasculaire systeem.

Vetverbranding — om vet effectief te verbranden moet u trainen op een laag intensiteitsniveau voor een langere periode van tijd. Tijdens de eerste paar minuten van de oefening maakt je lichaam gebruik van koolhydraten in calorieën voor energie. Pas na de eerste paar minuten gaat je lichaam opgeslagen vet gebruiken voor energie. Als uw doel is om vet te verbranden zorg er dan voor dat uw hartslag zo dicht mogelijk in de buurt is van het onderste getal. Na verloop van tijd kunt u uw training iets intensiever maken en uw hartslag gelijkstellen aan het middelste getal.

Cardiovasculair — als uw doel is uw cardiovasculaire systeem te versterken, moet u het cardiotraining doen met hoge intensiteit. Dit is een activiteit waarvoor grote hoeveelheden zuurstof nodig zijn voor lange tijd. Zorg er voor dat uw hartslag zo dicht mogelijk in de buurt zit van het bovenste getal als dit uw doel is.

Trainingsrichtlijnen

Warming Up — Start met 5 tot 10 minuten uit rekken en lichte oefeningen. Een warming-up verhoogt uw lichaamstemperatuur, hartslag en verkeer ter voorbereiding van de oefening.

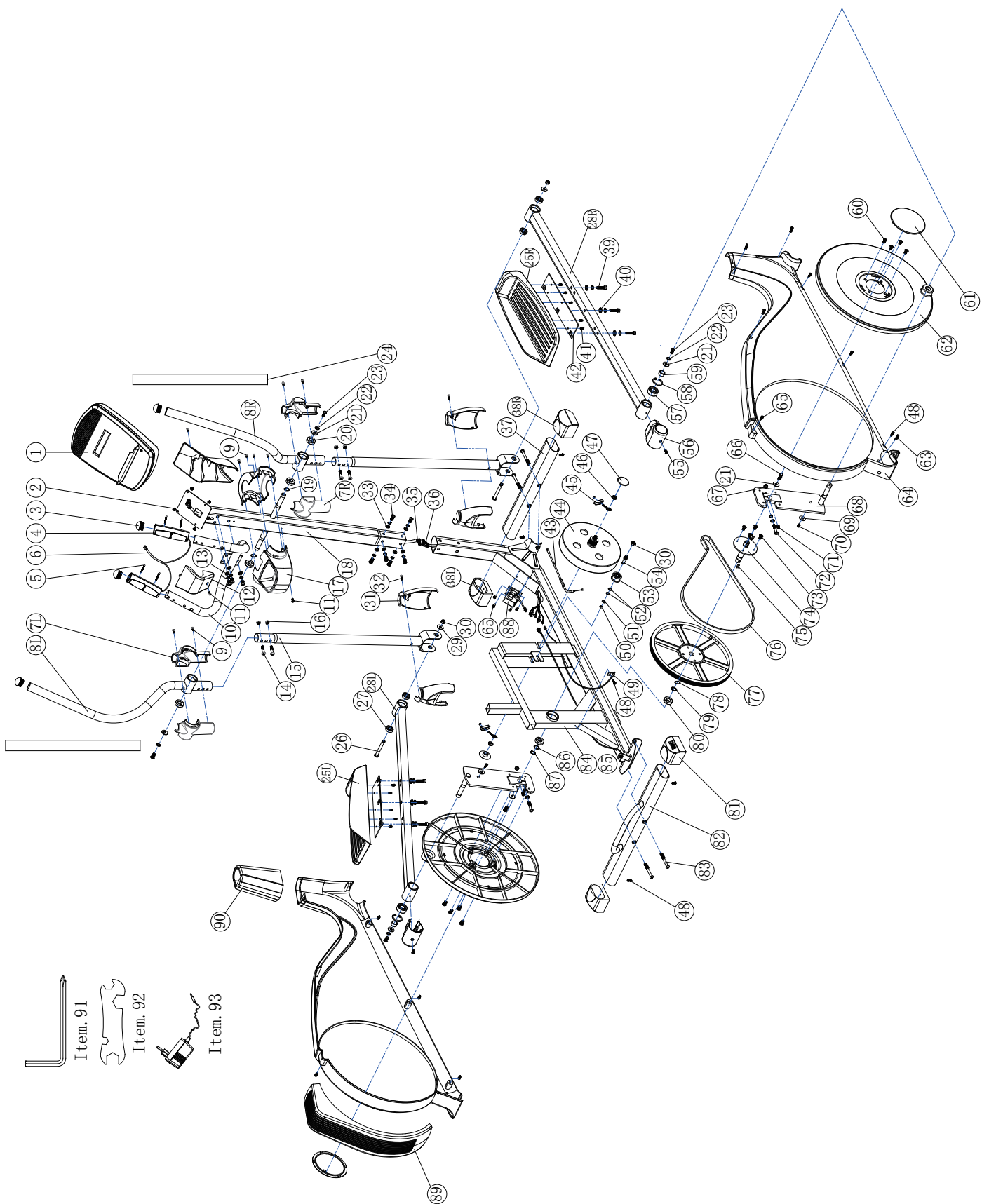
Zone training — train voor 20 tot 30 minuten met uw hartslag in de trainingszone. (train de eerste paar weken van uw trainingsprogramma niet langer dan 20 minuten) Adem diep en regelmatig tijdens het trainen en hou nooit uw adem in.

Cooling Down — eindig de training door 5 tot 10 minuten uit te rekken. Dit verhoogt de beweeglijkheid van uw spieren en helpt om erge spierpijn te voorkomen.

Oefeningsfrequentie

Train 3 keer in de week (met een dag rust na elke trainingsdag) om uw conditie te verbeteren. Na een aantal maanden kunt tot 5 keer in de week trainen, indien gewenst. De sleutel tot succes is ervoor zorgen dat de training een onderdeel word van uw dagelijkse leven.

Uitgelichte Modeltekening – Model Nr. NTIVEL74214.0



Onderdelenlijst—Model Nr. NTIVEL74214.0

Deel Aantal Omschrijving

Deel Aantal Omschrijving

1	1	Computer
2	4	Schroef
3	4	Eind kapje $\Phi 32$
4	2	Puls pads $\Phi 32$
5	4	Schroef M2.5*33
6	2	Puls kabel 550mm Center Plastic
7	2	omheining
8	2	welding
9	8	Zelfonttrekkende schroef M4*15
10	1	Stuur lassen
11	3	Schroef M5*15
12	1	computer rek
13	3	Sluitring $\Phi 8*\Phi 16*1.5T$
14	4	Allen Bout M8*43
15	2	Lage swing balk lasser
16	4	Noot M8
17	1	Centrale as dekking
18	1	Stuur post
19	2	Golf sluitring $\Phi 17*\Phi 22*0.5T$ Lager
20	4	6203-2RS
21	6	Sluitring $\Phi 8*\Phi 24*2T$
22	21	Veer sluitring $\Phi 8$
23	4	Allen Bout M8*20
24	2	Schuim $\Phi 32*3T*510mm$
25	2	Voetenplaat
26	2	Allen Bout M10*82
27	4	Lager 6200-2RS
28	2	Voetensteun sluitring $\Phi 10*\Phi 19*2T$
29	2	Noot M10
30	3	Plastic omheining
31	2	Zelfonttrekkende schroef M4.5*20
32	2	Sluitring $\Phi 8*\Phi 19*1.5T$
33	6	Allen Bout M8*20 5mm
34	9	Bovenste computer kabel 1100mm
35	1	Onderste computer kabel 900mm
36	1	Voorste stabilisator
37	1	Front End kapje
38	1	Allen Bout M8*35
39	6	Sluitring $\Phi 8*\Phi 16*2T$
40	8	Schroef M5*12
41	10	Voetenplaat lasser
42	2	Draad 520mm
43	1	Vliegwiel $\Phi 280*105*32$
44	1	Ketting
45	2	Aanpassingsset
46	2	Flens schroef
47	2	As kapje

48	11	Boor schroef M5*15
49	1	Sensor met kabel 800mm C-
50	1	Scherpe clip $\Phi 8$
51	1	Golf sluitring $\Phi 10*\Phi 15*0.5T$
52	2	Sluitring $\Phi 10*\Phi 15*1.0T$
53	1	Opdrukpaal
54	1	As $\Phi 10*42$
55	2	Schroef M5*7.5
56	2	Verbindings omheining
57	2	Lager 2203-2RS
58	2	Scherpe C-clip $\Phi 40$
59	2	Buis clip $\Phi 17.5*\Phi 22*12mm$
60	8	Allen Bout M6*15mm
61	2	Plastic omheining
62	2	Ronde omheining
63	4	Zelfonttrekkende schroef M4.5*25
64	1	Ketting schroef
65	6	Boor schroef M5*20
66	2	Hexagon schroef M8*20
67	2	Noot M8
68	2	Kruis
69	2	Sluitring $\Phi 5*\Phi 14*1.5T$
70	2	Zelfonttrekkende schroef M4.5*15
71	2	Allen Bout M6*15mm
72	2	Hexagon Schroef M8*50
73	4	Allen Bout M8*12mm
74	1	Ronde metalen plaat lasser
75	2	Scherpe C-clip
76	1	Riem 550J6
77	1	Riem wiel $\Phi 350*20.1$
78	1	Golf sluitring $\Phi 20*\Phi 25*0.5T$
79	1	Sluitring $\Phi 20*\Phi 25*1.0T$
80	2	Lager 6004-2RS
81	2	Real End kapje
82	1	Voorste stabilisator
83	4	Allen Bout M8*90mm
84	1	Hoofdframe
85	1	DC kabel
86	1	Sluitring $\Phi 20*\Phi 25*2T$
87	1	Scherpa C-clip
88	1	Motor
89	1	Plastic omheining
90	1	Plastic omheining
91	1	Allen moersleutel 5mm
92	1	Allen moetsleutel 6mm
93	1	Combinatie moetsleutel
94	1	Adaptor

Bestellen van vervangende onderdelen

Voor het bestellen van vervangingsonderdelen, raadpleegt u de voorkant van deze handleiding. Zorg ervoor dat u de volgende informatie bij de hand heeft wanneer u contact opneemt met ons:

- Het modelnummer en serienummer van het product (zie voorkant van deze handleiding)
- De naam van het product (zie voorkant van deze handleiding)
- De belangrijkste nummers en de beschrijving van de vervangende onderdelen (zie de onderdelenlijst en de tekening op de vorige twee pagina's).

BELANGRIJKE RECYCLING INFORMATIE VOOR E.U. KLANTEN

Dit elektronische product moet niet worden weggegooid in stedelijk afval. Voor het behoud van het milieu, moet dit product worden gerecycled na zijn gebruiksduur als vereist door de wet. Gebruik recyclingfaciliteiten die zijn gemachtigd om dit soort afval te innen. Wilt u meer informatie over een veilige en juiste verwijderingsmethode, neem dan contact op met uw lokale gemeente of de vestiging waar u dit product heeft gekocht.



TECHNISCHE SPECIFICATIES

Product dimensie : (L x l x h) : 143 x 68 x 153 cm

Product gewicht : 51 Kg