

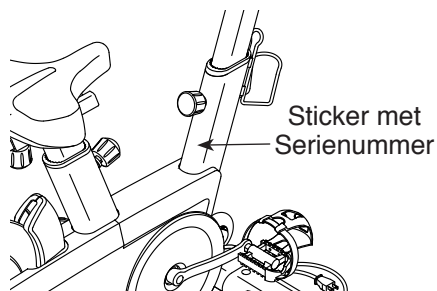
PRO-FORM[®]

Le
de TOUR
FRANCE

Modelnr. PFEVEX71316.0

Serienr. _____

Schrijf het serienummer hierboven
voor verdere raadpleging.



KLANTENDIENST

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

4021 529 7186

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

Website:

www.iconsupport.eu

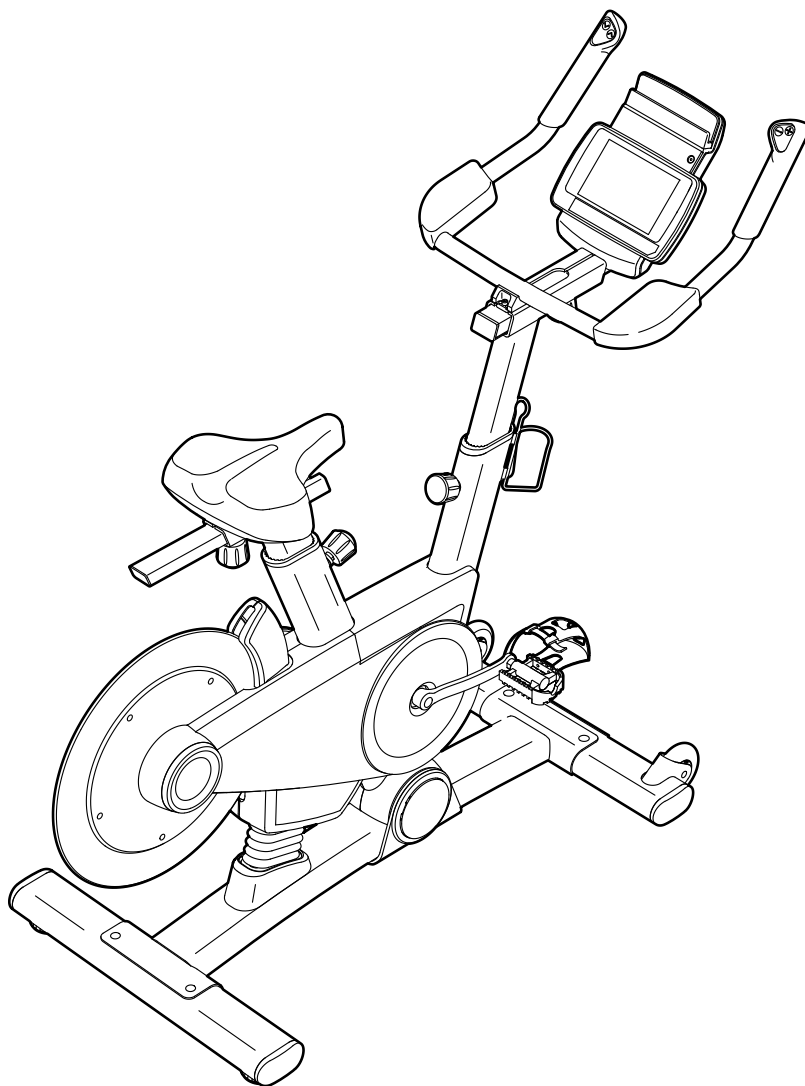
Email:

csuk@iconeurope.com

⚠️ OPGELET

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

GEBRUIKERSHANDLEIDING



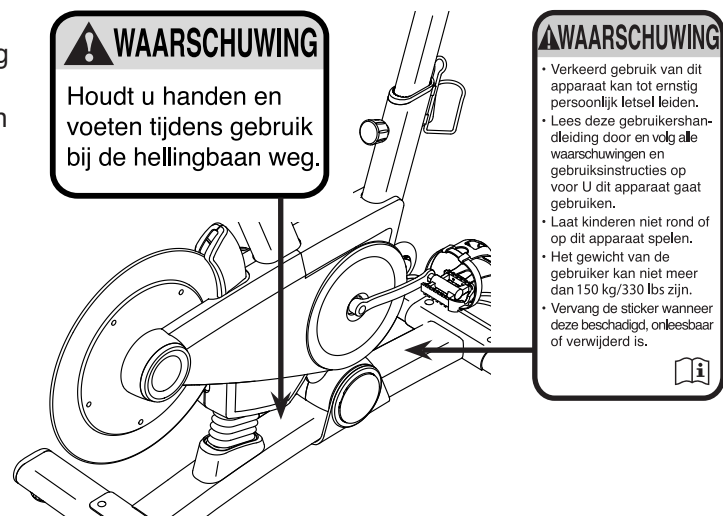
www.iconeurope.com

INHOUD

DE STICKERS MET WAARSCHUWING	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	5
ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA	6
MONTAGE	7
HOE DE ELLIPTISCHE TRAINER TE GEBRUIKEN	13
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN	25
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN	27
LIJST MET ONDERDELEN	28
GEDETAILLEERDE TEKENING	30
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN	Achterzijde
RECYCLING INFORMATIE	Achterzijde

DE STICKERS MET WAARSCHUWING

De hier afgebeelde waarschuwingsstickers worden meegeleverd bij dit product. Bevestig de waarschuwingsstickers bovenop de Engelse waarschuwingen op de aangegeven locatie. De stickers met waarschuwing hier getoond zijn op de aangegeven plaatsen geplakt. **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.** Let op: De stickers worden mogelijk niet op ware grootte weergegeven.



PROFORM is een geregistreerd handelsmerk van ICON Health & Fitness, Inc. IFIT is een geregistreerd handelsmerk van ICON Health & Fitness, Inc. LE TOUR DE FRANCE is een geregistreerd handelsmerk van Société du Tour de France. App Store is een handelsmerk van Apple Inc., geregistreerd in de VS en andere landen. Android en Google Play zijn handelsmerken van Google Inc. Het woordmerk BLUETOOTH® en de logo's zijn geregistreerde handelsmerken van Bluetooth SIG, Inc. en in licentie worden gebruikt. IOS is een handelsmerk of een geregistreerd handelsmerk van Cisco in de VS en andere landen en wordt onder licentie gebruikt.

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: Lees alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op uw trainingsfiets voordat u deze gebruikt om het risico op brandwonden, brand, elektrische schok of ernstig letsel aan personen te verminderen. ICON is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik van dit product.

1. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om zich ervan te vergewissen dat alle gebruikers van de oefenfiets voldoende op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen.
2. Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen boven de 35 jaar, of personen met bestaande gezondheidsproblemen.
3. De oefenfiets is niet bedoeld om gebruikt te worden door personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of verstandelijke vermogens of met een gebrek aan ervaring en kennis, tenzij er toezicht is of tenzij zij instructie hebben ontvangen over het gebruik van de oefenfiets door iemand die voor hun veiligheid verantwoordelijk is.
4. Gebruik de oefenfiets alleen zoals in deze handleiding beschreven.
5. Deze oefenfiets is alleen voor thuisgebruik bedoeld. Gebruik de trainingsfiets niet commercieel of voor verhuur.
6. Gebruik de trainingsfiets uitsluitend binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats de trainingsfiets niet in een garage, op een overdekt terras of bij water.
7. Plaats de trainingsfiets op een vlakke ondergrond met minstens 0,6 m vrije ruimte rondom de fiets. Leg een matje onder de trainingsfiets om uw vloer of vloerbedekking niet te beschadigen.
8. Controleer steeds bij gebruik alle onderdelen van de trainingsfiets en draai ze goed vast. Vervang versleten onderdelen meteen.
9. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 13 en huisdieren bij de oefenfiets vandaan.
10. Steek de stekker alleen in een geaard stopcontact.
11. 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.
12. Gebruik de trainingsfiets niet wanneer het elektrische snoer of de stekker beschadigd is. Gebruik de trainingsfiets niet als hij niet goed werkt.
13. **GEVAARLIJK:** Verwijder altijd de sleutel, trek de stekker uit het stopcontact, en druk de stroomschakelaar in de Off (uit) -stand wanneer u de trainingsfiets niet gebruikt en voordat u de trainingsfiets reinigt. Onderhoud, anders dan de procedures in deze handleiding, dient uitsluitend te worden uitgevoerd door een erkende onderhoudsvertegenwoordiger.
14. Draag geschikte kleding wanneer u de trainingsfiets gebruikt. Draag nooit losse kleding die in de fiets bekneld kan raken. Draag altijd sportschoenen voor voetbescherming.
15. De trainingsfiets mag alleen door mensen die minder dan 150 kg wegen gebruikt worden.

16. Wees voorzichtig bij het monteren en demonteren van de trainingsfiets.

17. Houd tijdens het gebruik van de trainingsfiets uw rug recht. Krom uw rug niet.

18. Te veel oefeningen doen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u pijn voelt, kortademig of duizelig wordt tijdens het oefenen, dient u onmiddellijk te stoppen en af te koelen.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

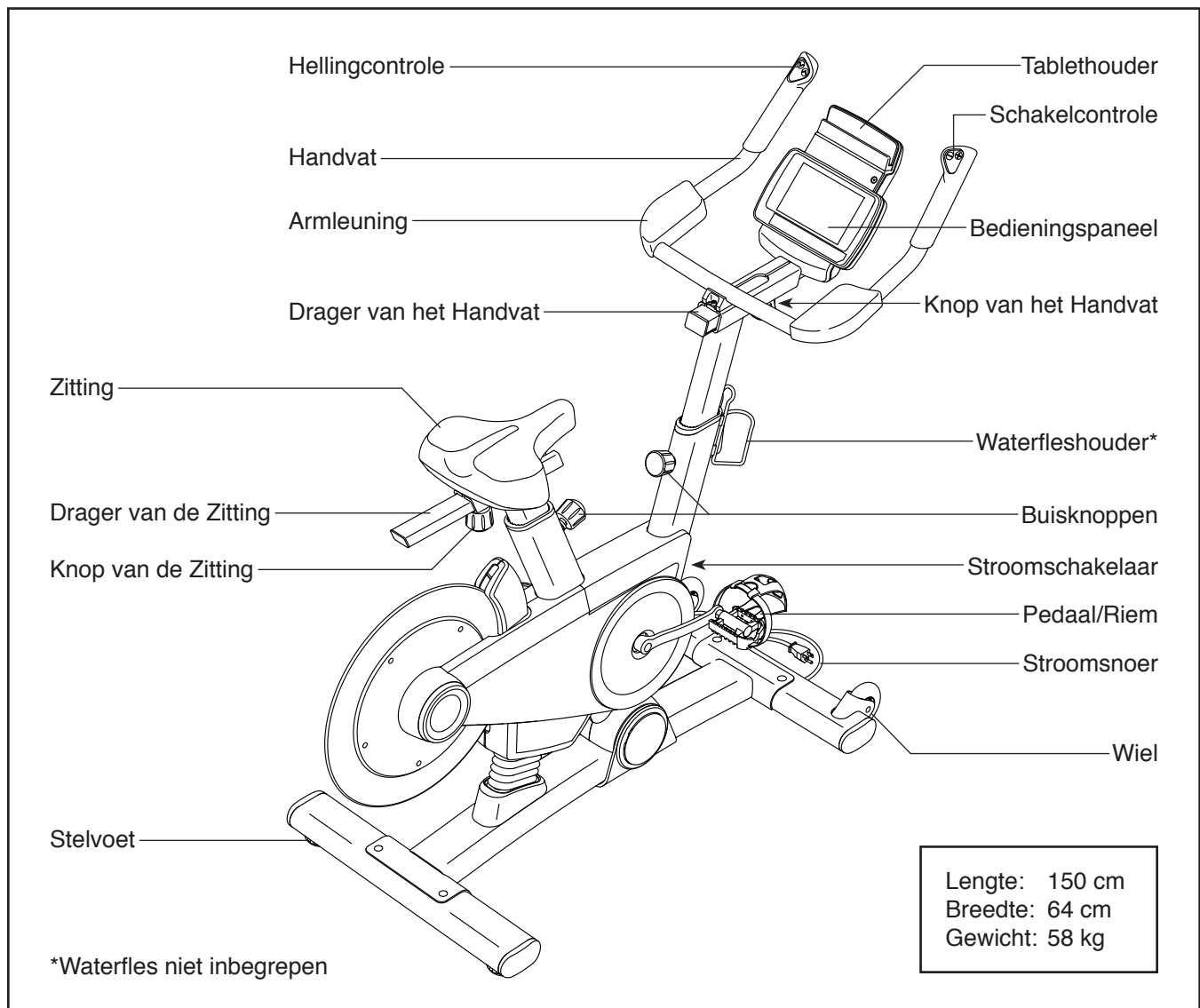
VOORDAT U BEGINT

Gefeliciteerd met uw keuze voor de revolutionaire PROFORM® LE TOUR DE FRANCE® trainingsfiets. De LE TOUR DE FRANCE trainingsfiets is anders dan elke andere trainingsfiets. De LE TOUR DE FRANCE trainingsfiets heeft een hellingssysteem waarmee u echt terrein simuleert en een reeks andere functies en is ontwikkeld om u binnen te laten genieten van het buiten fietsen.

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

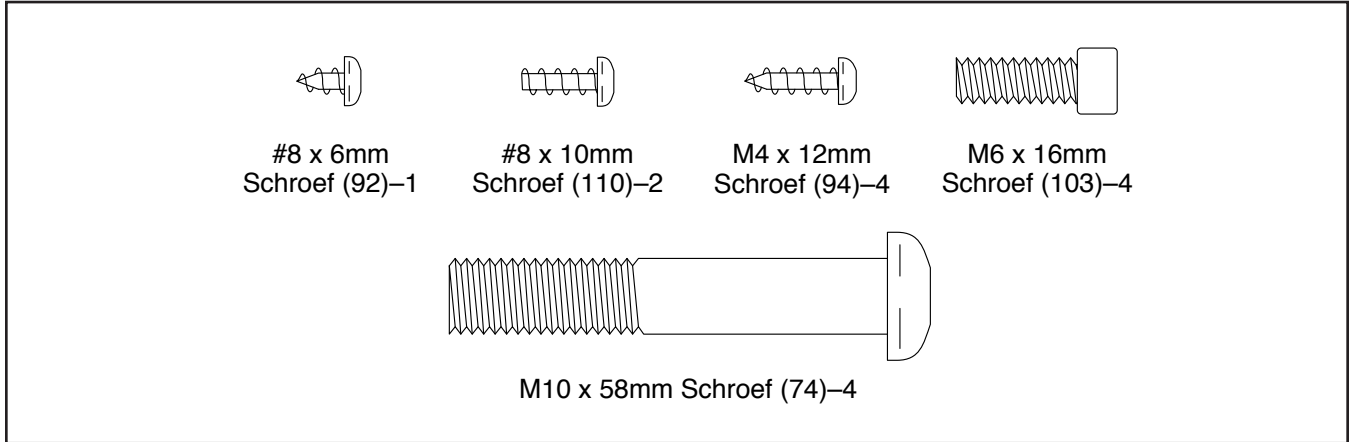
de omslag van deze handleiding als u nog vragen hebt. Noteer het productnummer en het serienummer voordat u met ons contact opneemt. De plaats waar u de stickers met het productnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de omslag van de handleiding aangegeven.

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

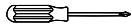


ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA

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. **Let op: Als een onderdeel zich niet in de hardwareset bevindt, controleert u of deze al vooraf is gemonteerd. Er zijn mogelijk extra metalen onderdelen meegeleverd.**



MONTAGE

- De montage moet door twee personen uitgevoerd worden.
 - Plaats alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal niet weg tot u volledig klaar bent met alle montagestappen.
 - De linkeronderdelen staan aangegeven met “L” of “Left” en de rechteronderdelen staan aangegeven met “R” of “Right”.
 - Zie bladzijde 6 om kleine onderdelen te kunnen herkennen.
 - Naast het meegeleverde gereedschap heeft u het volgende gereedschap nodig:
een kruiskopschroevendraaier 
- Montage is makkelijker met uw eigen set sleutels. Gebruik geen elektrisch gereedschap om schade aan onderdelen te voorkomen.

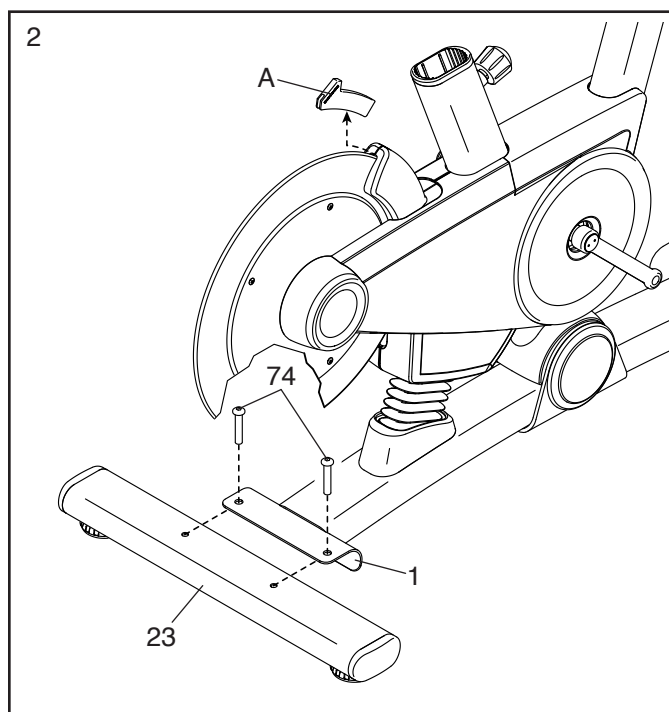
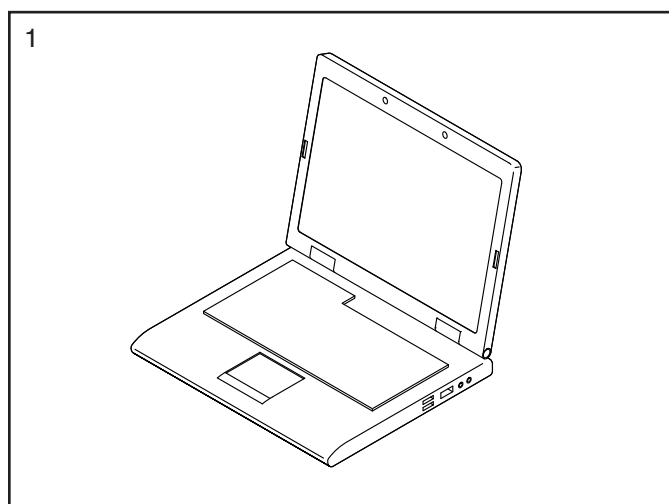
1. Ga naar www.iconsupport.eu op uw computer en registreer uw product.

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

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

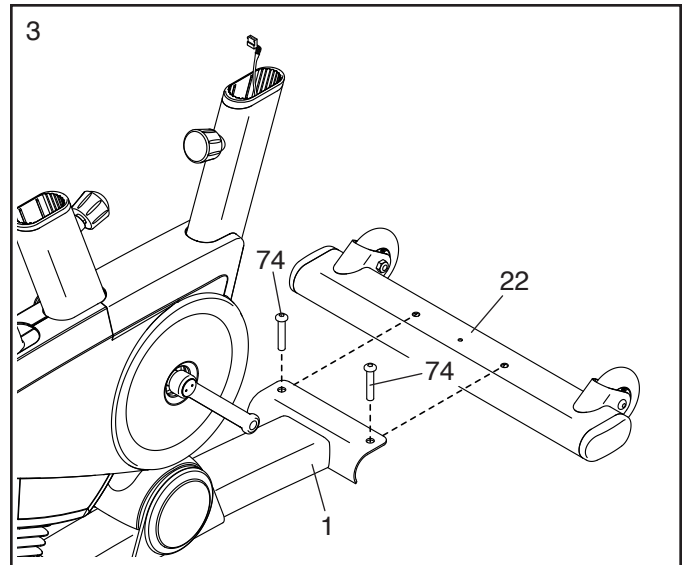
2. Verwijder en gooi het inzetstuk voor verzending (A) weg. Als er verzendschroeven in de Achterste Stabilisator (23) zitten verwijderd u deze en gooit u deze weg.

Maak de Achterste Stabilisator (23) aan de Basis (1) vast met twee M10 x 58mm Schroeven (74).

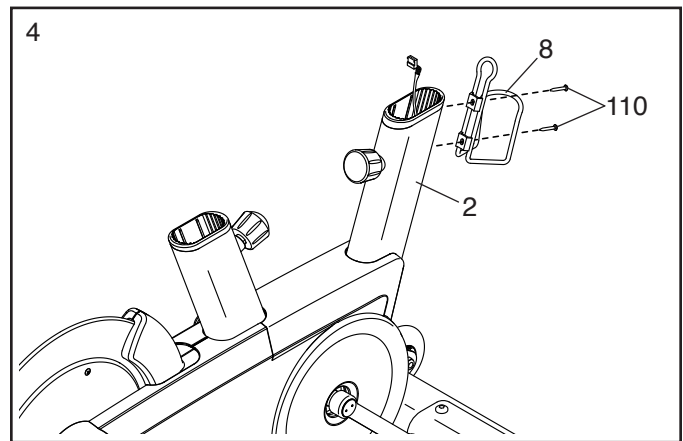


3. Als er verzendschroeven in de Voorste Stabilisator (22) zitten verwijderd u deze en gooit u deze weg.

Bevestig de Voorste Stabilisator (22) aan de Basis (1) met twee M10 x 58mm Schroeven (74).

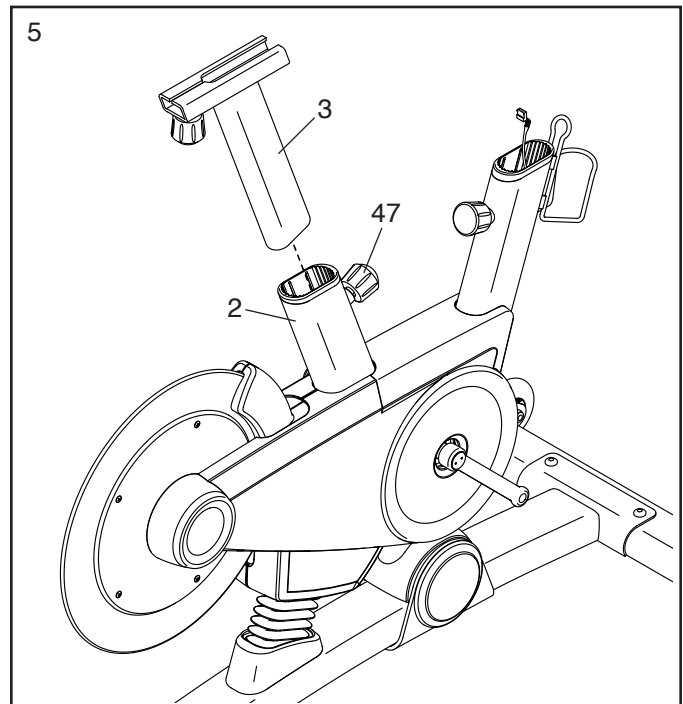


4. Bevestig de Waterfleshouder (8) aan het Onderstel (2) met twee #8 x 10mm Schroeven (110); draai alle Schroeven eerst aan en draai ze daarna vast.



5. Zoek de Buisknop (47) aan de achterkant van het Onderstel (2). Maak de Buisknop los en trek deze naar buiten.

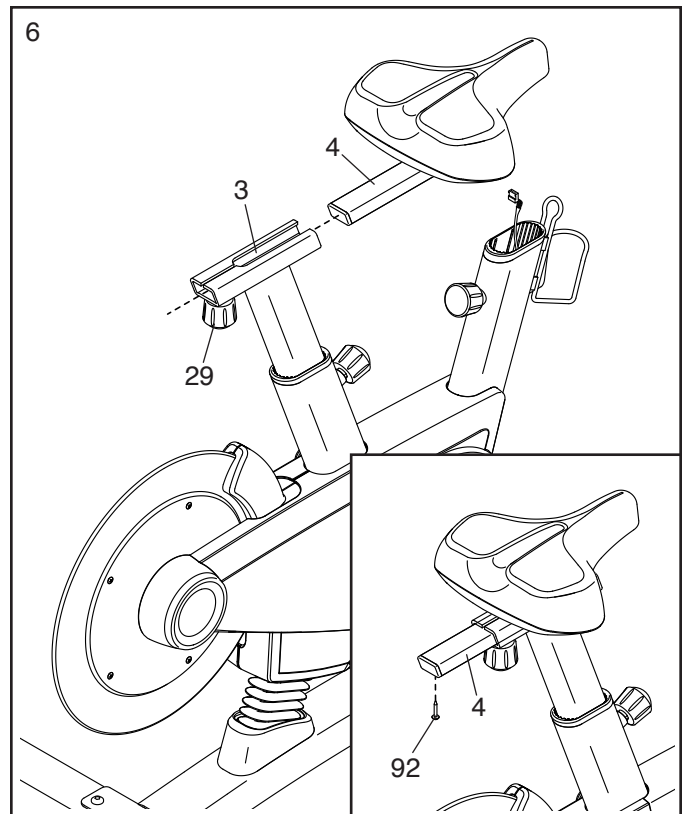
Schuif de Buis van de Zitting (3) in het Onderstel (2) en laat de Buisknop (47) in een van de afstelgaten los in de Buis van de Zitting. **Zorg ervoor dat de Buisknop goed vastzit in een afstelgat.** Maak vervolgens de Buisknop goed vast.



6. Maak de Knop van de Zitting (29) los en trek deze naar buiten.

Schuif de Drager van de Zitting (4) in de Buis van de Zitting (3) en laat de Knop van de Zitting (29) in een van de afstelgaten los in de Drager van de Zitting. **Zorg ervoor dat de Knop van de Zitting goed vastzit in een afstelgat.** Draai dan de Knop van de Zitting vast.

Zie de inzet-tekening. Draai een #8 x 6mm Schroef (92) in de onderkant van de Drager van de Zitting (4).

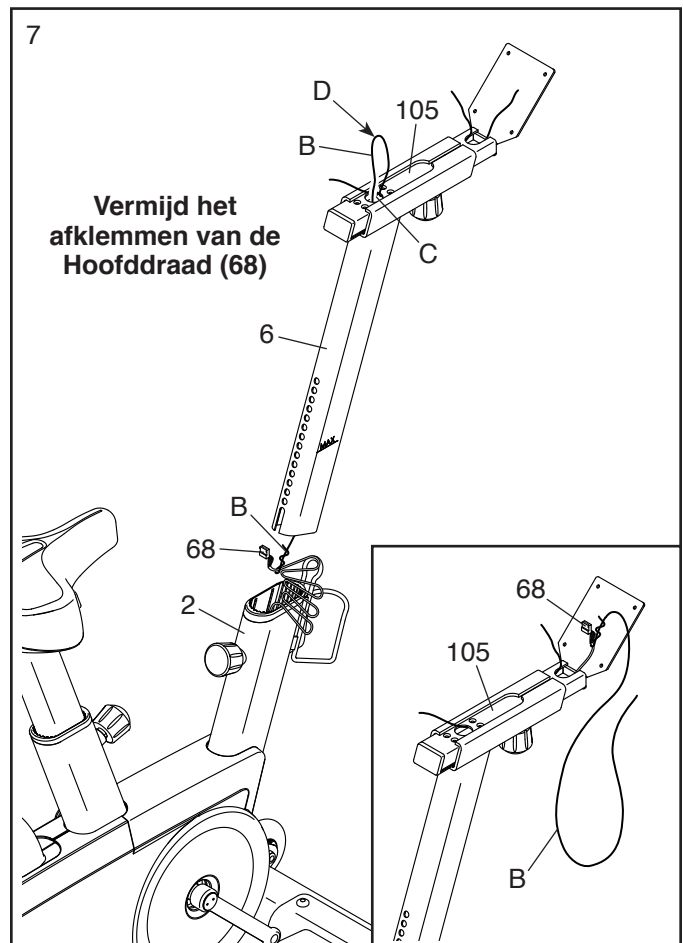


7. Zorg dat een tweede persoon de Buis van het Handvat (6) vasthoudt naast het Onderstel (2).

Vind het lange binddraad (B) in de Buis van het Handvat (6). Bevestig de onderkant van het lange binddraad aan de Hoofddraad (68).

Zoek vervolgens het midden van de lange binddraad (B) in het toegangsgat (C) in de Drager van het Handvat (105). Trek op de aangegeven locatie (D), de lange binddraad omhoog tot het einde van de Hoofddraad (68) in het toegangsgat.

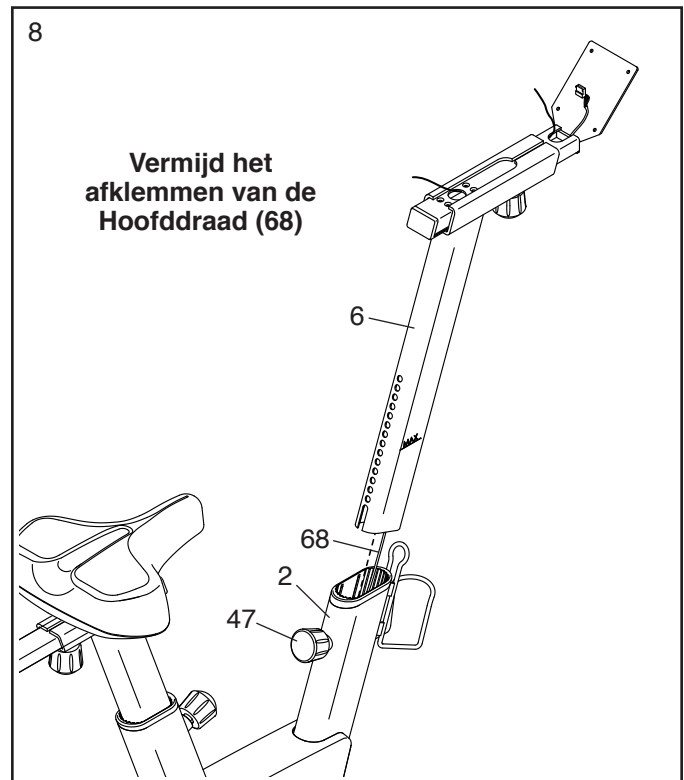
Zie de inzet-tekening. Trek vervolgens het vrije uiteinde van de lange binddraad tot de Hoofddraad (68) door de Drager van het Handvat (105) loopt zoals afgebeeld. Maak vervolgens het lange binddraad los en gooi het weg; **verwijder niet de korte binddraad.**



8. **Tip: Vermijd het afknellen van de Hoofdraad (68) bij deze stap.**

Zoek de Buisknop (47) aan de voorkant van het Onderstel (2). Maak de Buisknop los en trek deze naar buiten.

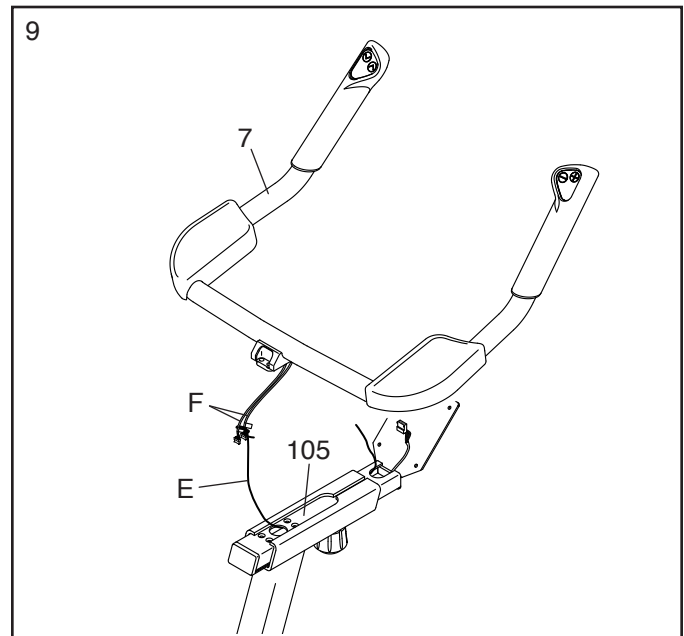
Schuif vervolgens de Buis van het Handvat (6) in het Onderstel (2) en laat de Buisknop (47) in een van de afstelgaten los in de Buis van het Handvat. **Zorg ervoor dat de Buisknop goed vastzit in een afstelgat.** Maak vervolgens de Buisknop goed vast.



9. Laat een tweede persoon het Handvat (7) bij de Drager van het Handvat (105) houden.

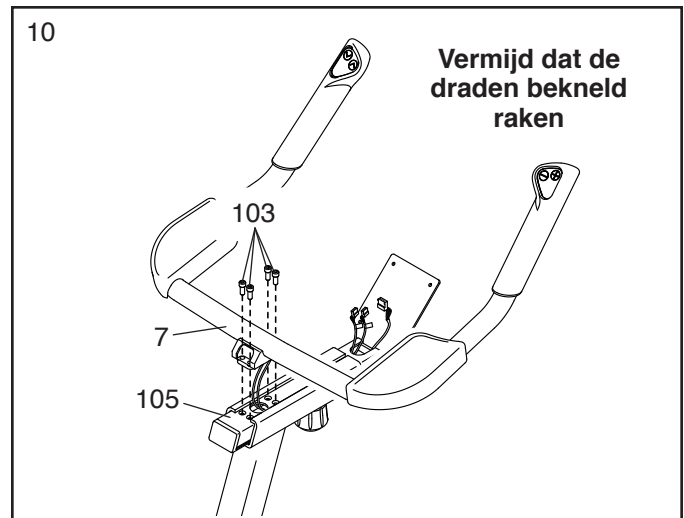
Vind het resterende binddraad (E) in de Drager van het Handvat (105). Maak het aangegeven eind van het binddraad vast aan twee draden (F) op het Handvat (7).

Trek vervolgens het andere eind van het binddraad (E) omhoog totdat de twee draden (F) door de Drager van het Handvat (105) worden geleid. Maak dan los en gooi het opbinddraad weg.



10. **Tip: Vermijd het knellen van de draden tijdens deze stap.**

Bevestig het Handvat (7) aan de Drager van het Handvat (105) met vier M6 x 16mm Schroeven (103); **draai al de Schroeven aan en draai ze vast.**

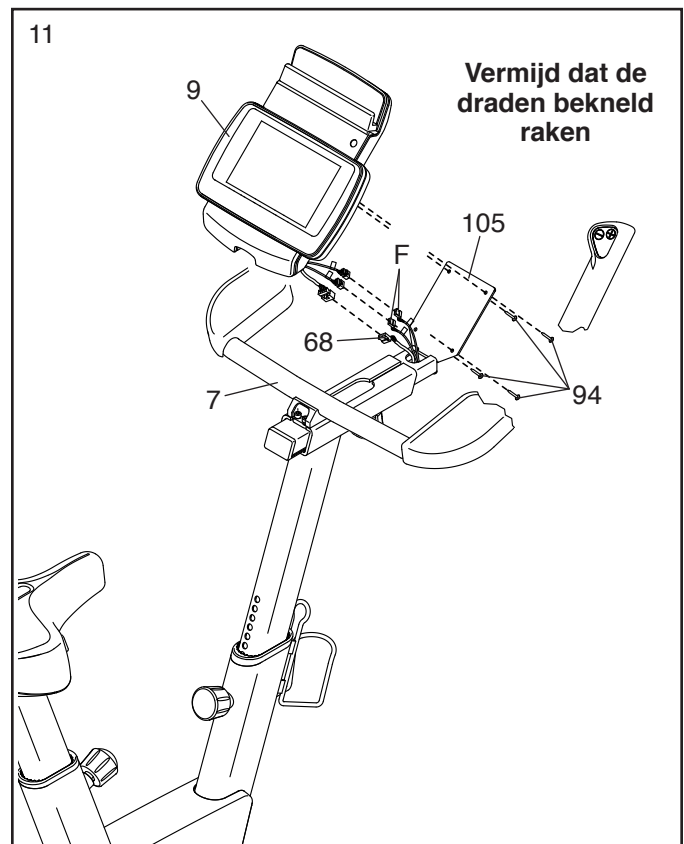


11. **Tip: Vermijd het knellen van de draden tijdens deze stap.**

Laat een tweede persoon het Bedieningspaneel (9) bij de Drager van het Handvat (105) houden.

Sluit de draden van het bedieningspaneel aan op de Hoofddraad (68) en de twee draden (F) van het Handvat (7); **zorg ervoor dat u het draad van het bedieningspaneel met een "L"-label aansluit op het draad met een "L"-label, en het draad van het bedieningspaneel met een "R"-label aansluit op het draad met een "R"-label.** Stop het overmatige draad in de Drager van het Handvat (105).

Bevestig vervolgens het Bedieningspaneel (9) aan de Drager van het Handvat (105) met vier M4 x 12mm Schroeven (94); **draai al de Schroeven aan en draai ze vast.**

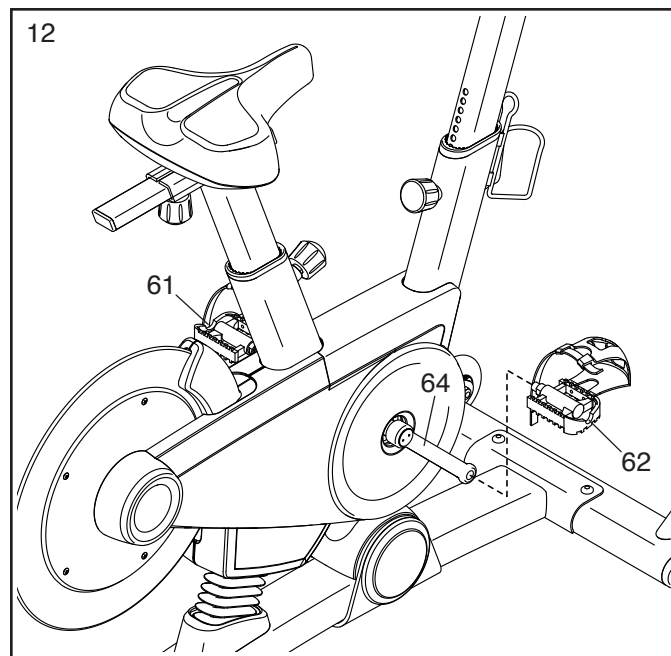


12. Zoek naar het Rechter Pedaal (62).

Draai met gebruik van de meegeleverde platte sleutel het Rechter Pedaal (62) stevig **naar rechts goed vast** in de Rechter Crankarm (64).

Draai het Linker Pedaal (61) stevig naar links in de Linker Crankarm (niet getoond). BELANGRIJK: U moet het Linkerpedaal naar links draaien om het te bevestigen.

Om de riemen op de pedalen (61,62) af te stellen, zie DE PEDALEN GEBRUIKEN op bladzijde 15.



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

HOE DE ELLIPTISCHE TRAINER TE GEBRUIKEN

HOE DE SNOER IN STOPCONTACT TE STEKEN

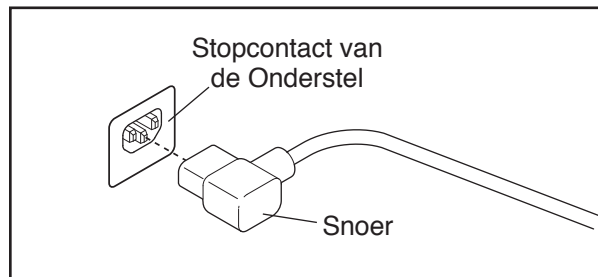
De snoer moet geaard zijn. Als het niet goed functioneert geeft de aarding de laagste weerstandspad voor de elektriciteit om zodoende het risico van elektrische schok te verminderen. Een snoer en een geaarde stekker zijn bijgeleverd. **BELANGRIJK: Als het snoer beschadigd is moet u het vervangen voor een door de fabrikant aanbevolen snoer.**

⚠ GEVAAR: Een verkeerd stopcontact (zonder aarde) kan tot een elektrische schok leiden. Laat een elektriciën de aarding nakijken als u niet zeker weet of het stopcontact goed geaard is. Breng geen wijzigingen aan de stekker van het apparaat aan. Laat een elektriciën een nieuwe stekker monteren als de stekker niet in het stopcontact past.

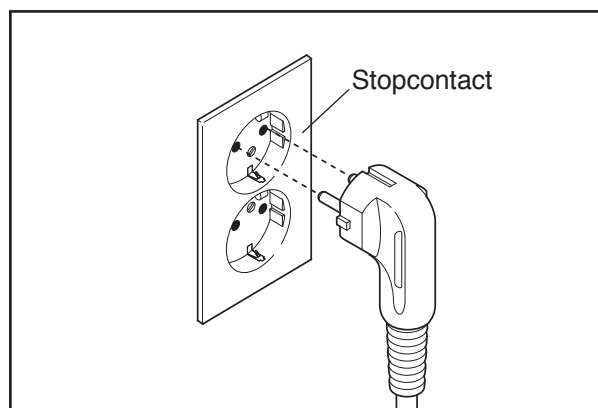
Steek dan het stroomsnoer in het juiste stopcontact dat goed is geïnstalleerd en geaard volgens de lokale codes en verordeningen. Het stopcontact moet op een nominale 120-volt circuit.

Volg deze stappen om de snoer in stopcontact te steken.

1. Steek het aangegeven uiteinde van het snoer in het stopcontact van de onderstel.



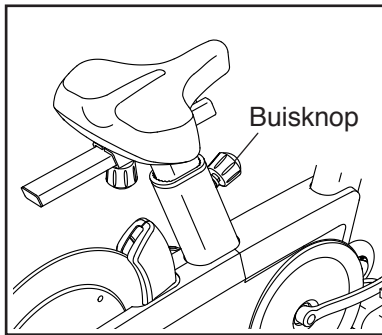
2. Steek het snoer in een goed geïnstalleerd en geaard stopcontact die overeenkomt met alle plaatselijke regelingen.



DE HOOGTE VAN DE ZITTING AFSTELLEN

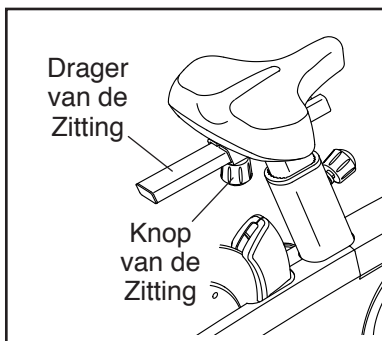
Voor een effectieve oefening moet de zitting op de juiste hoogte staan. Wanneer de pedalen in de laagste stand staan moeten uw knieën tijdens het fietsen wat gebogen zijn.

Om de hoogte van de zitting af te stellen, maakt u de buisknop los en duwt u deze naar buiten. Beweeg de zitting naar omhoog of omlaag in de gewenste positie, laat de buisknop in een van de afstelgaten in de buis van de zitting los en draai de buisknop opnieuw stevig vast. **Zorg ervoor dat de buisknop goed vastzit in een afstelgat.**



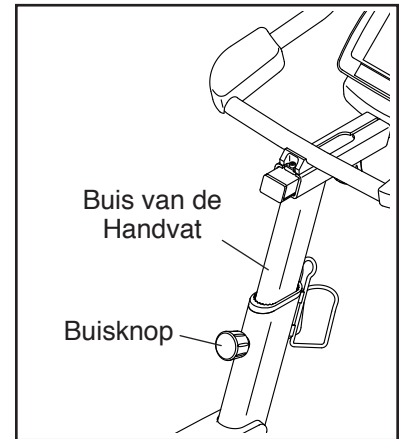
DE HORIZONTALE STAND VAN DE ZITTING AFSTELLEN

Om de horizontale stand van het zitting af te stellen, draait u de knop van de zitting los, duwt hem omlaag. Beweeg de drager van de zitting naar voren of naar achteren in de gewenste positie, laat de knop van de zitting in een van de afstelgaten in de drager van de zitting los en draai de knop van de zitting opnieuw vast. **Zorg ervoor dat de knop van de zitting goed vastzit in een afstelgat.**



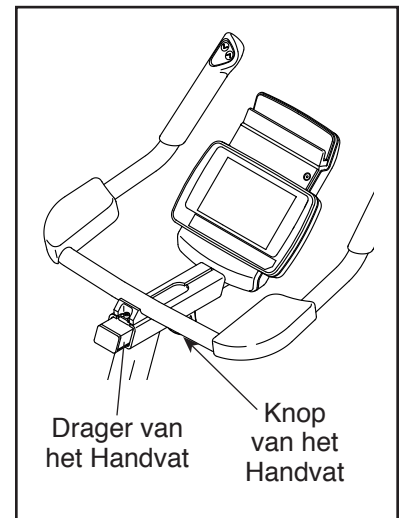
DE HOOGTE VAN HET HANDVAT AFSTELLEN

Om de hoogte van het handvat af te stellen, maakt u de buisknop los en trekt u deze naar buiten. Beweeg de buis van de handvat omhoog of omlaag, laat de buisknop in een van de afstelgaten in de buis van de handvat los en draai de buisknop opnieuw vast. **Zorg ervoor dat de buisknop goed vastzit in een afstelgat.**



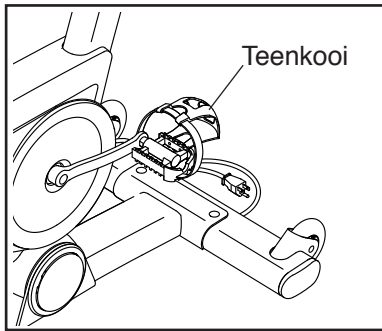
DE POSITIE VAN HET HANDVAT HORIZONTAAL AFSTELLEN

Om de positie van het handvat zijwaarts bij te stellen, draait u de knop van het handvat eerst los. Verschuif dan de drager van het handvat naar voren of naar achteren in de gewenste positie, en maak de knop van het handvat weer vast.



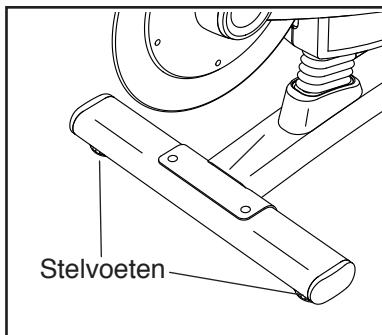
DE PEDALEN GEBRUIKEN

Om pedalen te gebruiken, steekt u uw schoenen in de teenkooien en trekt u aan de uiteinden van de teenriemen. Om de teenriemen af te stellen, houdt u de lipjes op de gespen ingedrukt, stelt u de teenriemen af op de gewenste stand en laat u de lipjes los.



DE TRAININGSFIETS WATERPAS STELLEN

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



DE TABLEHOUDER GEBRUIKEN

BELANGRIJK: De tablethouder is ontwikkeld om te gebruiken met de meeste kleine tablets. Plaats geen ander elektronisch apparaat of object in de tablethouder.

Plaats de onderste rand van de tablet in de houder om een tablet in de tablethouder te steken.

Zorg ervoor dat de tablet stevig vastzit in de tablethouder. Doe deze handelingen in omgekeerde volgorde om de tablet uit de tablethouder te halen.

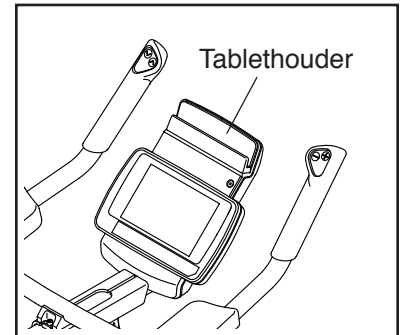
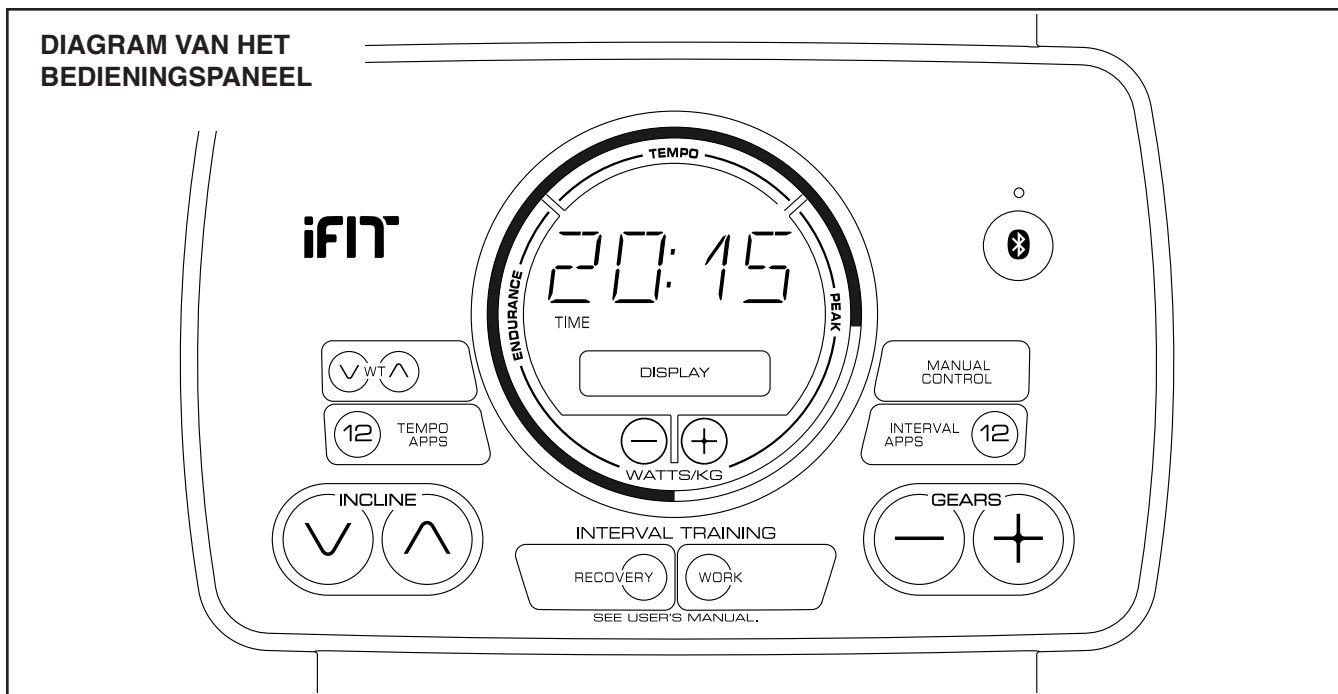


DIAGRAM VAN HET BEDIENINGSPANEEL



FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

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

U kunt de helling (weerstand) van de trainingsfiets wijzigen en van versnelling veranderen door een druk op de knop, wanneer de handmatige instelling van het bedieningspaneel gekozen wordt.

U kunt ook aangepaste handmatige oefeningen doen met afwisselend hoge en lage intensiteits intervallen.

Het bedieningspaneel zal tijdens uw oefening doorlopend trainingsinformatie weergeven. U kunt ook uw hartslag meten met een optionele hartslagmonitor. **Zie bladzijde 23 voor informatie over het kopen van een borstkas hartslagmonitor.**

U kunt ook uw smart-toestel op het bedieningspaneel aansluiten en een iFit® app gebruiken om uw oefening-informatie vast te leggen en bij te houden.

Het bedieningspaneel biedt ook een keuze aan vooraf ingestelde oefeningen. Elke oefening verandert automatisch de helling (weerstand) van de trainingsfiets en u kunt van versnelling wisselen om uw pedaalsnelheid te handhaven.

De watt-oefening past de weerstand van de pedalen aan om uw watt-vermogen bij een doelniveau te houden.

U kunt ook terwijl u oefent, naar uw favoriete oefening-muziek of audioboeken luisteren via de geluidsinstallatie van het bedieningspaneel.

Om het inschakelen van de stroom, zie bladzijde 17. Voor gebruik van de handmatige modus, zie bladzijde 17. Voor gebruik van een vooraf ingestelde oefening, zie bladzijde 20. Om een watt-oefening te gebruiken, zie bladzijde 21.

Voor gebruik van het geluidssysteem, zie bladzijde 22. Om uw smart-toestel aan te sluiten op het bedieningspaneel, zie bladzijde 23. Om uw hartslagmonitor aan te sluiten op het bedieningspaneel, zie bladzijde 24. Voor gebruik van de instellingenmodus, zie bladzijde 21.

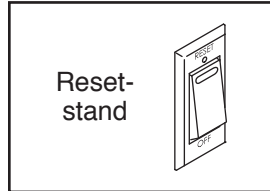
Het bedieningspaneel kan snelheid en afstand weergeven in mijlen of kilometers en gewicht in ponden of kilogram. Om te zien welk meetsysteem is gekozen, kijkt u naar stap 3 op bladzijde 24.

Als er een laagje plastic op het display ligt, moet u dat verwijderen.

HOE DE STROOM IN TE SCHAKELEN

BELANGRIJK: Laat, wanneer de trainingsfiets aan koude temperaturen blootgesteld is geweest, de loopband tot kamertemperatuur komen voordat u de elektriciteit inschakelt. Als u dit niet doet kunt u het bedieningspaneel of andere elektrische onderdelen beschadigen.

Steek het stroomsnoer in (zie HOE DE SNOER IN STOPCONTACT TE STEKEN op pagina 13). Zoek vervolgens naar de stroomschakelaar op het onderstel bij het stroomsnoer. Druk de stroomschakelaar in de reset-stand.



Het display gaat dan aan en het bedieningspaneel is klaar voor gebruik.

Let op: Wanneer u het apparaat voor de eerste keer aanzet, wordt het hellingsysteem mogelijk automatisch gekalibreerd. Tijdens het kalibreren, beweegt de trainingsfiets naar voren en naar achteren. Wanneer de trainingsfiets stopt met bewegen, is het gekalibreerd.

BELANGRIJK: Indien het hellingsysteem niet automatisch kalibreert, zie stap 3 op bladzijde 24 en kalibreert u het hellingsysteem handmatig.

HOE DE HANDMATIGE MODUS 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 17.

2. **Kies de handmatige modus.**

Wanneer u het bedieningspaneel aanzet zal de handmatige modus automatisch gekozen worden.

U kunt, als u een oefening gekozen heeft, de handmatige modus opnieuw kiezen door op de Manual Control (handmatige bediening) toets te drukken.

3. **Uw gewicht invoeren.**

Druk op de toename-toets en de afname-toets Wt (gewicht) om uw gewicht in te voeren.

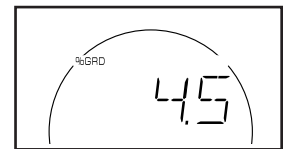


Let op: Het bedieningspaneel gebruikt uw gewicht om een geschat vermogen en verbrande calorieën te berekenen. Als u uw gewicht niet invoert, zal het bedieningspaneel een standaard waarde gebruiken voor het berekenen van het vermogen en de verbrande calorieën.

4. **De helling (weerstand) van de trainingsfiets veranderen zoals gewenst.**

Begin te fietsen om de handmatige modus te starten.

U kunt de helling (weerstand) van de trainingsfiets tijdens het trappen aanpassen. Druk om het hellingniveau te wijzigen, op de toename-toets en de afname-toets Incline (helling) op het bedieningspaneel of druk op de toename-toets en de afname-toets Incline op het linker handvat.



Let op: Als u een toets hebt ingedrukt, zal het een tijdje duren voordat de trainingsfiets het gewenste hellingsniveau bereikt. **U hoort de hellingmotor terwijl de helling wijzigt. Dit is normaal.**

OPGELET: De trainingsfiets heeft een groot aantal hellingniveaus. Houd de handvaten vast en houd er rekening mee dat de trainingsfiets gaat bewegen als u de helling verandert.

5. Wijzig desgewenst van versnelling.

Let op: De trainingsfiets simuleert versnellingen; er is geen echte versnelling.

Als u fietst, kunt u van versnelling wisselen om het fietsen moeilijker of makkelijker te maken. Druk om van versnelling te wijzigen, op de toename-toets en de afname-toets Gears (versnelling) op het bedieningspaneel of druk op de toename-toets en de afname-toets Gears op het linker handvat.



Let op: Na het drukken op een toets kan het even duren voordat de trainingsfiets overgaat op de geselecteerde versnelling.

6. Gebruik desgewenst intervaltraining.

Als u fietst kunt u desgewenst afwisselen tussen lage intensiteit intervallen (herstel) en hoge intensiteit intervallen (werk).

Voor het creëren van een herstelinterval, dient u eerste de helling af te stellen op het gewenste niveau. Houd vervolgens de toets Recovery (herstel) ingedrukt tot u twee geluidjes hoort om de intervalinstelling op te slaan.

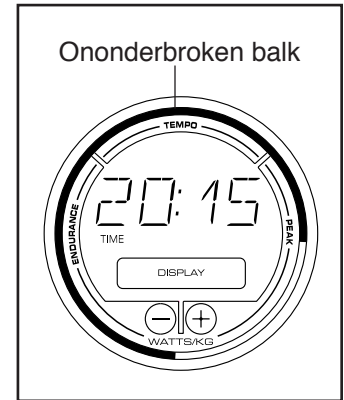
Voor het creëren van een werkinterval, dient u eerste de helling af te stellen op het gewenste niveau. Houd vervolgens de toets Work (werk) ingedrukt tot u twee geluidjes hoort om de intervalinstelling op te slaan.

Druk desgewenst tijdens het oefenen op de toetsen Recovery en Work om af te wisselen tussen de opgeslagen intervalinstellingen. Het hellingsniveau van de trainingsfiets zal automatisch afstellen op het niveau dat u heeft opgeslagen als u op een toets drukt.

Herhaal deze stap simpelweg om de intervalinstellingen op enig moment tijdens uw oefening te wijzigen.

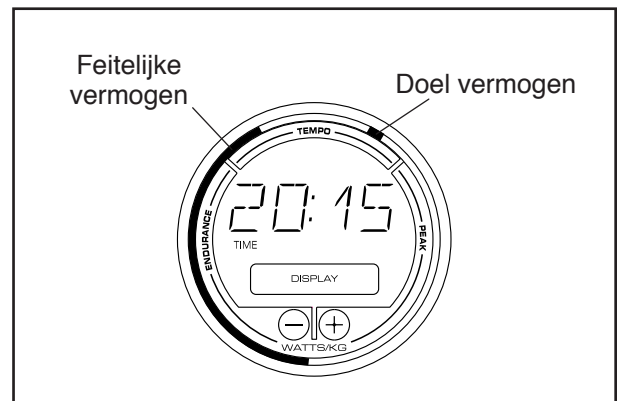
7. Volg uw vooruitgang met de krachtring en stel desgewenst een vermogendoel in.

De krachtring biedt een visuele representatie van uw vermogen in watt per kilogram lichaamsgewicht. Naarmate uw vermogen toeneemt of afneemt, zal een ononderbroken balkje verschijnen of verdwijnen in de krachtring.



Voor het instellen van een vermogendoel, drukt u op de toename-toets en de afname-toets Watts/Kg tot het gewenste vermogendoel in de display verschijnt.

Indien u een vermogendoel instelt tijdens de handmatige modus, verschijnt een knipperend lampje in de krachtring om uw vermogendoel aan te geven. U kunt uw trapsnelheid, de versnelling en/of het hellingsniveau tijdens het oefenen aanpassen om uw vermogen in de buurt van uw vermogendoel te houden.



Herhaal de hierboven genoemde acties simpelweg tijdens uw oefening, om uw vermogendoel op enig moment te wijzigen.

BELANGRIJK: Het doelvermogen is uitsluitend bedoeld als motivatie. Zorg ervoor dat u op een tempo stapt, een versnellingsinstelling en een hellingniveau hebt dat aangenaam voor u is.

Tijdens een vooraf ingestelde oefening, toont de krachtring het vooraf ingestelde vermogendoel voor elk segment van de oefening (zie stap 4 op bladzijde 20).

8. Volg uw vorderingen op de display.

De display kan de volgende oefeninginformatie bevatten:

CALS: Het aantal bij benadering verbrande calorieën.

MI of KI: Deze display instelling zal de getrapte afstand in mijlen of kilometers aangeven. Als de handmatige modus is geselecteerd, wordt de afstand opgeteld. Als een vooraf ingestelde oefening is geselecteerd, zal de afstand aftellen.

Gear: Het getal van de momenteel geselecteerde versnelling. Let op: Deze oefeninginformatie verschijnt een aantal seconden als u van versnelling wisselt.

% GRD: Het hellingniveau van de trainingsfiets.

Pace: Uw snelheid in minuten per mijl of minuten per kilometer.

Hartsymbooltje: Uw hartslag wanneer u een compatibele hartslagmonitor draagt (zie stap 9).

RPM: Uw snelheid in rotaties per minuut (rpm)

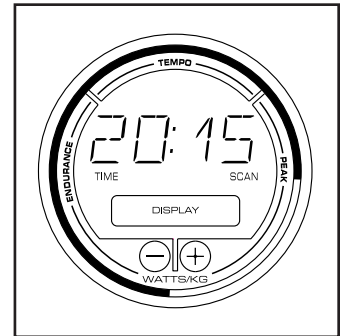
Speed: Uw trapsnelheid in mijlen of kilometers per uur.

Time: De verstreken tijd.

Watts: Uw vermogen in watts.

Druk herhaaldelijk op de toets Display om de gewenste oefeninginformatie op de display te zien.

Scan mode: Het bedieningspaneel heeft ook een scanmodus waarmee oefeninginformatie in een herhalingscyclus wordt getoond. Om een scanmodus te selecteren drukt u herhaaldelijk op de toets Display tot het woord SCAN in de display verschijnt.



Stop met trappen om het bedieningspaneel tot stilstand te brengen. Als het bedieningspaneel wordt gepauzeerd, zal de tijd zal op de display knipperen. Om met uw oefening door te gaan, begin gewoon weer te stappen.

Let op: Het bedieningspaneel kan gewicht, trapsnelheid en afstand weergeven in standaard of metrische meeteenheden. Zie DE INSTELLINGENMODUS op bladzijde 24 om van eenheid te wisselen.

9. Draag desgewenst een hartslagmonitor en meet uw hartslag.

U kunt een optionele hartslagmonitor dragen om uw hartslag te meten. **Voor meer informatie over de optionele hartslagmonitor, zie bladzijde 23.** Let op: Het bedieningspaneel is compatibel met BLUETOOTH® Smart hartslagmonitoren.

Als uw hartslag wordt gedetecteerd, zal uw hartslag worden getoond op het hartslagdisplay.

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

Als de pedalen een aantal seconden niet bewegen, zal het bedieningspaneel pauzeren.

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

Druk de stroomschakelaar in de Off (uit) -stand en trek de stekker uit wanneer u met oefenen klaar bent. **BELANGRIJK: Als u dit niet doet, kunnen de elektrische onderdelen van de trainingsfiets voortijdig slijten.**

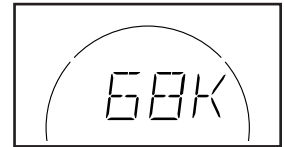
EEN VOORAF INGESTELDE OEFENING GEBRUIKEN

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 17.

2. Uw gewicht invoeren.

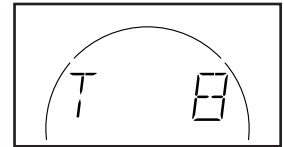
Druk op de toename-toets en de afname-toets Wt (gewicht) om uw gewicht in te voeren.



Let op: Het bedieningspaneel gebruikt uw gewicht om een geschat vermogen en verbrande calorieën te berekenen. Als u uw gewicht niet invoert, zal het bedieningspaneel een standaard waarde gebruiken voor het berekenen van het vermogen en de verbrande calorieën.

3. Kies een vooraf ingestelde oefening.

Voor het selecteren van een vooraf ingestelde oefening, drukt u herhaaldelijk op de toetsen Temp Apps of Interval Apps totdat de naam



van de gewenste oefening op het scherm verschijnt. Een paar seconden nadat u op een toets drukt, verschijnt de totale afstand van de oefening in de display.

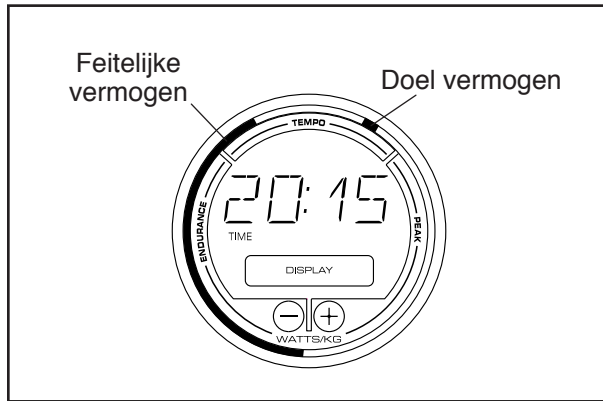
4. Start de oefening.

Begin met trappen om de oefening te starten.

Elke oefening is verdeeld in 1 minuut-segmenten. Er wordt één hellingsniveau en één vermogendoel geprogrammeerd voor elk segment. Let op: U kunt hetzelfde helling- en/of vermogendoel programmeren voor opeenvolgende segmenten.

Een reeks tonen zal aan het einde van ieder segment van de oefening te horen zijn. Het hellingsniveau voor het volgende segment zal een paar seconden lang op de display verschijnen om u te waarschuwen. Het hellingsniveau zal vervolgens wijzigen.

De krachtring toont een knipperend lampje dat het vermogendoel voor het segment weergeeft. Het ononderbroken balkje vertegenwoordigt het daadwerkelijke vermogen. Let op: In de krachtring wordt het vermogen weergegeven in watt per kilogram lichaamsgewicht.



Als u oefent dient u het vermogen in de buurt te houden van het vermogendoel voor het huidige segment door uw trapsnelheid en/of de versnelling aan te passen.

BELANGRIJK: Het doelvermogen is uitsluitend bedoeld als motivatie. Zorg ervoor dat u op een tempo stapt, een versnellingsinstelling en een hellingniveau hebt dat aangenaam voor u is.

Wanneer het hellingsniveau voor het huidige segment te hoog of te laag ligt, kunt u de instelling handmatig veranderen door op de toetsen Incline (helling) te drukken. **BELANGRIJK: De training-fiets zal, wanneer het huidige segment van de oefening eindigt, automatisch aan de geprogrammeerde hellingsniveau van het volgend segment aangepast worden.**

Stop met trappen om het bedieningspaneel tot stilstand te brengen. Als het bedieningspaneel wordt gepauzeerd, zal de tijd op de display knipperen. Om met uw oefening door te gaan, begin gewoon weer te stappen.

5. Volg uw vordering op de display.

Zie stap 8 op bladzijde 19.

6. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 9 op bladzijde 20.

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

Zie stap 10 op bladzijde 20.

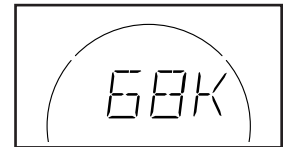
EEN WATT-OEFENING GEBRUIKEN

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 17.

2. Uw gewicht invoeren.

Druk op de toename-toets en de afname-toets Wt (gewicht) om uw gewicht in te voeren.

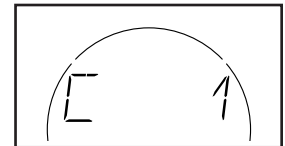


Let op: Het bedieningspaneel gebruikt uw gewicht om een geschat vermogen en verbrande calorieën te berekenen. Als u uw gewicht niet invoert, zal het bedieningspaneel een standaard waarde gebruiken voor het berekenen van het vermogen en de verbrande calorieën.

3. Selecteer de watt-oefening.

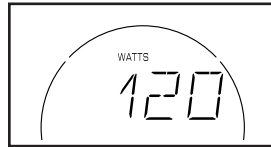
Voor het selecteren van de watt-oefening, drukt u herhaaldelijk op de toets Tempo Apps tot u bij de laatste oefening in het menu komt.

De naam van de watt-oefening zal op de display verschijnen. Een paar seconden later zal de doelwatinstelling voor de oefening op het display verschijnen.



4. Voer een doelwattinstelling in.

Druk op de toename-toets en de afname-toets Watts/Kg om een doelwatt-instelling in te voeren.



5. Start de oefening.

Begin met trappen om de oefening te starten.

Uw feitelijke wattvermogen verschijnt tijdens het fietsen op het scherm. Het bedieningspaneel zal regelmatig uw wattvermogen vergelijken met de doelwatt-instelling.

Als u trapt dient u uw wattvermogen in de buurt van de doelwatt-instelling te houden door uw trapsnelheid aan te passen.

Let op: Tijdens de watt-oefening, zal de weerstand van de pedalen zich automatisch aanpassen.

Druk niet op de Versnellingstoetsen tijdens de watt-oefening. Als u op de Versnellingstoetsen drukt zal dit geen invloed hebben op uw watt-vermogen.

Let op: U kunt de hellingstand van de trainingsfiets veranderen zoals gewenst. **Het veranderen van de helling tijdens een watoefening heeft geen effect op het vermogen.**

De weerstand van de pedalen zal, wanneer uw watt-vermogen veel te laag of boven uw doelwatt-instelling ligt, automatisch toenemen of afnemen om uw watt-vermogen in lijn te brengen met uw doelwatt-instelling.

Druk op de toenametoets en de afname-toets Watts/Kg om de doelwatt-instelling op elk mogelijk moment tijdens de oefening te wijzigen.

De oefening zal zo door blijven gaan. Stop met trappen om het bedieningspaneel tot stilstand te brengen. Als het bedieningspaneel wordt gepauzeerd, zal de tijd zal op de display knipperen. Om met uw oefening door te gaan, begin gewoon weer te stappen.

5. Volg uw vordering op de display.

Zie stap 8 op bladzijde 19.

6. Meet desgewenst uw hartslag.

Zie stap 9 op bladzijde 20.

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

Zie stap 10 op bladzijde 20.

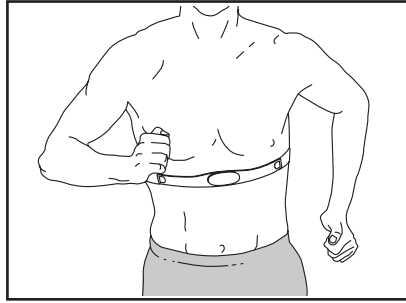
HET GELUIDSSYSTEEM GEBRUIKEN

Om muziek of ingesproken boeken met de geluidssysteem van het bedieningspaneel te beluisteren, sluit u een 3,5 mm mannetje tot mannetje audiokabel (niet inbegrepen) in de aansluiting op het bedieningspaneel en uw persoonlijke audio-speler; **zorg ervoor dat de audiokabel goed aangesloten is. Let op: Ga naar uw plaatselijke elektronikawinkel om een audiokabel aan te schaffen.**

Druk dan op de play-toets van uw eigen audio-speler. Pas het volumeniveau aan met de volumeknop op uw persoonlijke audiospeler.

DE OPTIONELE BORSTKAS HARTSLAGMONITOR

Of uw doel is om vet te verbranden of om uw cardiovasculair systeem te verbeteren, de sleutel tot het bereiken van de beste resultaten is het behouden van de juiste



hartslagwaarde tijdens uw oefening. 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.**

Let op: Het bedieningspaneel is compatibel met alle BLUETOOTH Smart hartslagmonitoren.

HOE UW SMART-TOESTEL OP HET BEDIENINGSPANEEL AAN TE SLUITEN

Het bedieningspaneel ondersteunt BLUETOOTH verbindingen naar smart-toestellen via de iFit app en naar compatibele hartslagmonitoren. Let op: Andere BLUETOOTH-verbindingen worden niet ondersteund

1. Download en installeer de iFit app op uw smart-toestel.

Open op uw iOS® of Android™ smart-toestel, de App StoreSM of de Google Play™ winkel, zoek naar de gratis iFit app, en installeer dan de app op uw smart-toestel. **Zorg ervoor dat de BLUETOOTH optie op uw smart-toestel is ingeschakeld.**

Open dan de iFit app en volg de instructies om een iFit account aan te maken en instellingen aan te passen.

2. Sluit uw smart-toestel aan op het bedieningspaneel.

Volg de instructies op de iFit app om uw smart-toestel op het bedieningspaneel aan te sluiten.

Als er een verbinding tot stand is gekomen dan zal de LED verlichting op het bedieningspaneel blauw opflikkeren. Druk op de Bluetooth Smart knop op het bedieningspaneel om de verbinding te bevestigen; de LED verlichting zal dan stevig blauw kleuren.

3. Leg uw oefeninginformatie vast en houd die bij.

Volg de instructies op de iFit app om uw oefeninginformatie vast te leggen en bij te houden.

4. Ontkoppel desgewenst uw smart-toestel van het bedieningspaneel.

Houd de toets Bluetooth Smart op het bedieningspaneel 5 seconden lang ingedrukt om uw smart-toestel te ontkoppelen van het bedieningspaneel. De LED op het bedieningspaneel zal gaan branden terwijl de toets is ingedrukt en zal uitgaan wanneer de toets wordt losgelaten.

Let op: Alle BLUETOOTH-verbindingen tussen het bedieningspaneel en andere toestellen (inclusief smart-toestellen, hartslag monitoren etc.) zullen losgekoppeld worden.

HOE UW HARTSLAGMONITOR TE VERBINDEN MET HET BEDIENINGSPANEEL

Het bedieningspaneel is compatibel met alle BLUETOOTH Smart hartslagmonitoren.

Druk op de Bluetooth Smart knop op het bedieningspaneel om uw BLUETOOTH Smart hartslagmonitor met het bedieningspaneel te verbinden. Wanneer een verbinding tot stand is gekomen zal de LED verlichting op het bedieningspaneel tweemaal rood opflakkeren.

Let op: Als er zich meer dan één compatibele hartslagmonitor in de nabijheid van het bedieningspaneel bevindt, dan zal het bedieningspaneel verbinding maken met de hartslagmonitor met het sterkste signaal.

Houd de toets Bluetooth Smart op het bedieningspaneel 5 seconden ingedrukt om uw hartslagmonitor los te koppelen van het bedieningspaneel; de LED-verlichting op het bedieningspaneel zal oplichten terwijl de knop wordt ingedrukt en zal uitgaan als de knop wordt losgelaten.

Let op: Alle BLUETOOTH-verbindingen tussen het bedieningspaneel en andere toestellen (inclusief smart-toestellen, hartslag monitoren etc.) zullen losgekoppeld worden.

DE INSTELLINGENMODUS

1. Selecteer de instellingenmodus.

Houd de toets Manual Control (handmatige bediening) een paar seconden ingedrukt om de instellingenmodus te selecteren, tot de informatie van de instellingenmodus op het scherm verschijnt.

2. Navigeer door de instellingenmodus.

Druk eerst herhaaldelijk op de toets Tempo Apps tot de gewenste instellingsoptie verschijnt in de display.

3. Verander desgewenst instellingen.

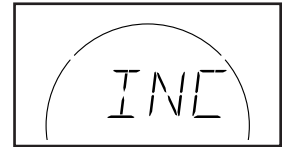
Verander de Meeteenheid: Het display zal afwisselend het versienummer van het bedieningspaneel en de meeteenheid tonen.

Het bedieningspaneel kan gewicht, trapsnelheid en afstand weergeven in standaard of metrische meeteenheden. Er verschijnt een M voor metrische kilometers of een E voor Engelse mijlen op de display. Druk om van meeteenheid te wisselen herhaaldelijk op de de toets Interval Apps.



Hellingsysteem

Kalibreren: De woorden INC UPDN verschijnen op het display.

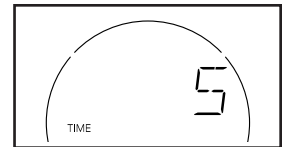


Om het hellingsysteem te kalibreren, drukt u op de toenametoets en de afnametoets Incline (helling). De trainingsfiets zal automatisch naar voren en naar achteren bewegen tot de maximale hellings- en afdalingsniveaus en dan weer terugkeren naar de uitgangspositie. Hierdoor wordt het hellingsysteem gekalibreerd.

BELANGRIJK: Houd huisdieren, voeten en andere voorwerpen uit de buurt van de trainingsfiets als u het hellingsysteem kalibreert.

Gebruiksinformatie

Gebruiken: De display wisselt af bij het weergeven van de totale tijd (in uren) dat het bedieningspaneel is gebruikt sinds de aanschaf van de trainingsfiets en de totale afstand (in mijlen of kilometers) waarop er op de trainingsfiets is gefietst.



4. Verlaat de instellingenmodus.

Druk herhaaldelijk op de toets Temp Apps om de instellingenmodus te verlaten.

ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

DE TRAININGSFIETS ONDERHOUDEN

Regelmatig onderhoud is belangrijk voor optimale werking en vermindering van slijtage. Inspecteer alle onderdelen telkens wanneer de oefenfiets wordt gebruikt en draai ze dan goed vast. Vervang versleten onderdelen meteen.

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

OPLOSSEN VAN PROBLEMEN VAN HET HELLINGSYSTEEM

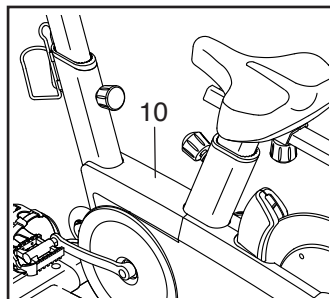
Als de trainingsfiets niet naar het juiste helling- of afdalingsniveau gaat, zie dan stap 3 op bladzijde 24 en kalibreer het hellingsysteem.

DE SNELHEIDSSENSOR AFSTELLEN

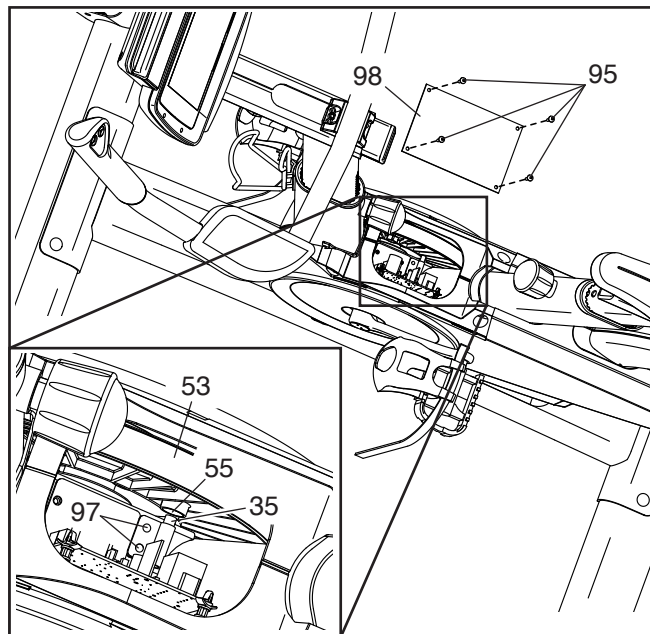
Wanneer het bedieningspaneel gegevens niet goed weergeeft, moet u de snelheidssensor afstellen.

Om de snelheidssensor af te stellen, **zet u eerst de stroomschakelaar in de Off (uit) -stand en neemt u het snoer uit het stopcontact.**

Gebruik dan een platte schroevendraaier om de Kap van het Scherm (10) van de trainingsfiets af te schroeven.



Verwijder vervolgens de vier #8 x 1/2" Schroeven (95) en het Elektronische Scherm (98). Zoek vervolgens de Snelheidssensor (35), en maak de twee #8 x 19mm Tekschroeven (97) los.



Draai vervolgens aan de Crankkatrol (53) totdat een Katrolmagneet (55) op gelijke hoogte komt met de Snelheidssensor (35). Schuif de Snelheidssensor wat dichterbij of verder van de Katrolmagneet. Maak vervolgens de #8 x 19mm Tekschroeven (97) weer vast.

Steek het stroomsnoer weer in en druk de stroomschakelaar in de resetstand. Draai even aan de Crankkatrol (53). Herhaal deze procedure indien nodig tot het bedieningspaneel de juiste informatie weergeeft.

Maak, wanneer de Snelheidssensor goed is bijgesteld, het Elektronische Scherm en de Kap van het Scherm weer vast. Steek dan het stroomsnoer weer in het stopcontact.

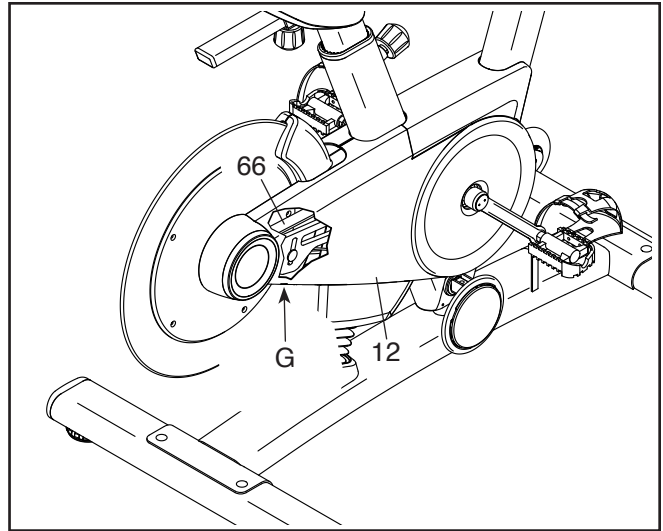
DE AANDRIJFRIEM AFSTELLEN

Indien de pedalen slippen tijdens het trappen, dient de aandrijfriem te worden afgesteld.

Om de aandrijfriem af te stellen, **zet u eerst de stroomschakelaar in de Off (uit) -stand en neemt u het stroomsnoer uit het stopcontact.**

Zoek vervolgens het toegangsgat (G) aan de onderkant van het Rechter Scherm (12). Steek een inbusleutel in het toegangsgat en draai de Instelschroef van de Spanrol (niet afgebeeld) lichtjes vast.

Steek vervolgens het stroomsnoer weer in en druk de stroomschakelaar in de reset-stand. Fiets even op de trainingsfiets. Herhaal deze acties indien nodig tot de pedalen niet langer slippen als u trapt.



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.

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 bij 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.

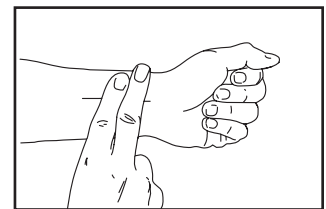
Vet Verbranden—Om op doeltreffende wijze vet te verbranden moet u gedurende een aanhoudende periode oefeningen doen op een laag intensiteitsniveau. Tijdens de eerste minuten van de oefening gebruikt uw lichaam koolhydraatcalorieën voor de energie. Pas na de eerste minuten van de oefening gebruikt uw 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 gedurende langere perioden grote hoeveelheden zuurstof vereist. 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.

HET METEN VAN UW HARTSLAG

Om uw hartslag te meten dient u de oefening minstens vier minuten uit te voeren. Stop dan met oefenen en plaats twee vingers op uw pols zoals afgebeeld. Neem uw



hartslag gedurende zes seconden op en vermenigvuldig het resultaat met tien om uw hartslag te weten. Als u bijvoorbeeld 14 hartslagen voelt in zes seconden tijd, dan is uw hartslag 140 slagen per minuut.

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 bloeddorstoming verhoogt ter voorbereiding op de training.

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

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

FREQUENTIE VAN DE OEFENINGEN

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

LIJST MET ONDERDELEN

Modelnr. PFEVEX71316.0 R0316A

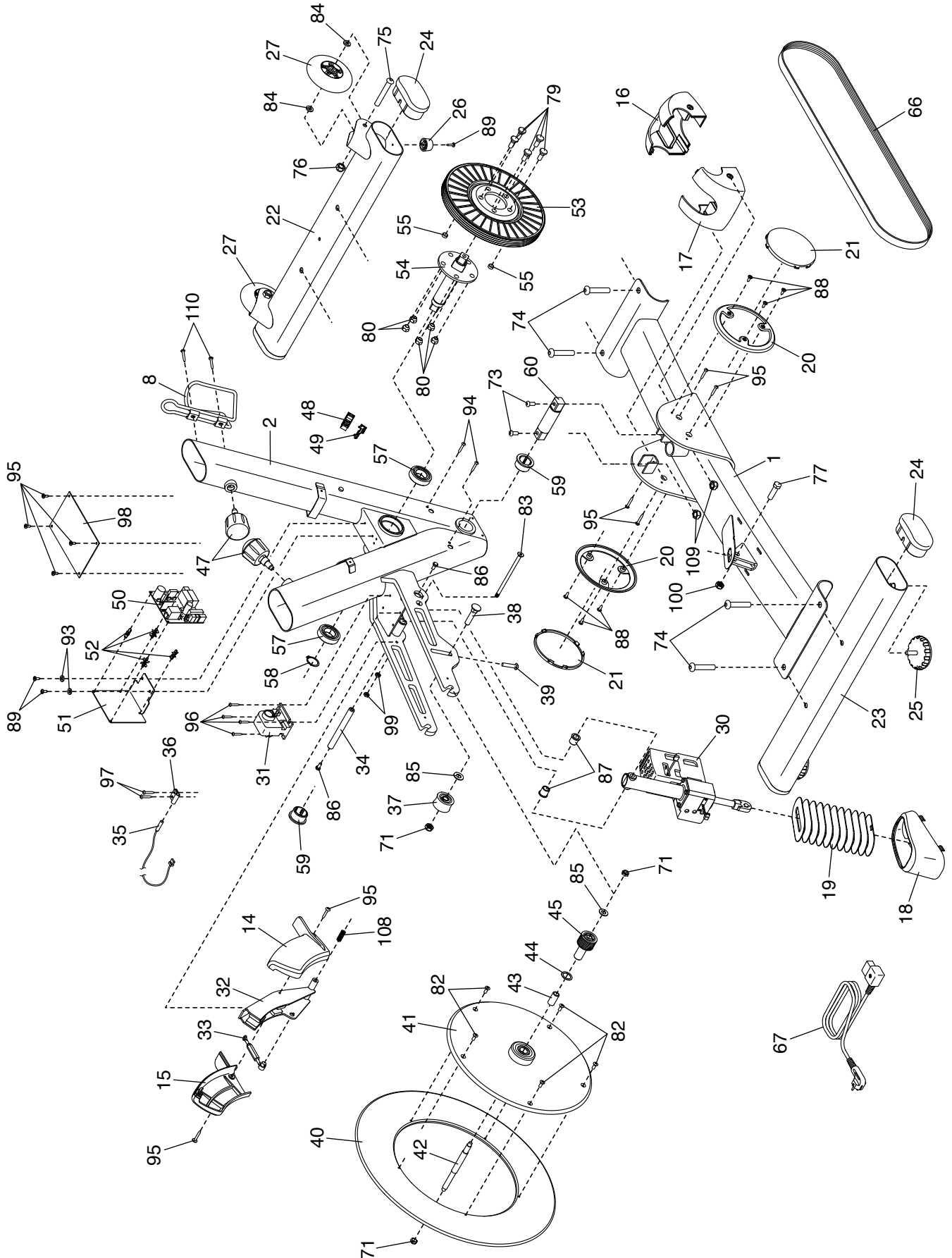
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Basis	51	1	Beugel van het Besturingspaneel
2	1	Onderstel	52	4	Tussenstuk
3	1	Buis van de Zitting	53	1	Crankkatrol
4	1	Drager van de Zitting	54	1	Crank
5	1	Zitting	55	2	Katrolmagneet
6	1	Buis van het Handvat	56	4	M8 x 16mm Schroef
7	1	Handvat	57	2	Lager
8	1	Waterfleshouder	58	1	Borgring
9	1	Bedieningspaneel	59	2	Huls van het Onderstel
10	1	Kap van het Scherm	60	1	Zwenkas
11	1	Linkerscherm	61	1	Linker Pedaal
12	1	Rechter Scherm	62	1	Rechter Pedaal
13	2	Schijf van het Scherm	63	1	Linkercrankarm
14	1	Kap van de Rechter Magneet	64	1	Rechtercrankarm
15	1	Kap van de Linker Magneet	65	2	Kap van de Crankarm
16	1	Voorste Zwenkkap	66	1	Aandrijfriem
17	1	Achterste Zwenkkap	67	1	Stroomsnoer
18	1	Basisscherm	68	1	Hoofddraad
19	1	Flexibele Kap	69	1	Linker Armleuning
20	2	Zwenkring	70	1	Linkergreep/Draad
21	2	Zwenkschijf	71	3	3/8" Klemmoer
22	1	Voorste Stabilisator	72	1	Rechter Armleuning
23	1	Achterste Stabilisator	73	2	1/4" x 32mm Schroef
24	4	Stabilisatorkap	74	4	M10 x 58mm Schroef
25	2	Stelvoet	75	2	5/16" x 1 3/4" Bout
26	2	Voet	76	2	5/16" Slotmoer
27	2	Wiel	77	1	M10 x 35mm Inbusschroef
28	2	Dop van de Drager van de Zitting	78	2	5/16" x 17mm Flensschroef
29	1	Knop van de Zitting	79	5	M8 x 30mm Schroef
30	1	Liftmotor	80	5	M8 Moer
31	1	Weerstandmotor	81	1	Rechtergreep/Draad
32	1	Weerstandmagneet	82	5	#10 x 1/2" Schroef met Platte Kop
33	1	Arm	83	1	1/4" x 125mm Schroef met Platte Kop
34	1	As van de Magneet	84	4	Tussenstuk van het Wiel
35	1	Snelheidssensor/Draad	85	2	M10 Tussenring
36	1	Klem	86	2	M8 x 15mm Schroef
37	1	Katrol van de Spanrol	87	2	Bus van de Liftmotor
38	1	Bout van de Spanrol	88	8	#8 x 13mm Schroef
39	1	Bijstelschroef van het Tussenwiel	89	9	#8 x 16mm Schroef
40	1	Ring van het Vliegwiel	90	2	Montage/Schroef
41	1	Hub van het Vliegwiel	91	2	M4 x 16mm Schroef
42	1	As van het Vliegwiel	92	1	#8 x 6mm Schroef
43	1	Tussenstuk van het Vliegwiel	93	2	8" Sterring
44	1	Drukkring	94	8	M4 x 12mm Schroef
45	1	Katrol van het Vliegwiel	95	10	#8 x 1/2" Schroef
46	2	Buishuls	96	4	M4 x 12mm Flensschroef
47	2	Buisknop	97	2	#8 x 19mm Tekschroef
48	1	Stroomschakelaar	98	1	Elektronische Scherm
49	1	Doorvoerhuls	99	2	1/4" Moer
50	1	Besturingspaneel	100	1	M10 Borgmoer

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
101	1	Ontvanger/Draad	108	1	Veer
102	2	#8 x 1/2" Zelftappende Schroef	109	2	1/4" Slotmoer
103	4	M6 x 16mm Schroef	110	2	#8 x 10mm Schroef
104	1	Dop van de Drager van het Handvat	111	2	#8 x 6mm Schroef
105	1	Drager van het Handvat	112	4	#8 x 19mm Schroef
106	1	Remblok/Vergrendelingen	*	–	Gereedschap voor het Monteren
107	1	Knop van het Handvat	*	–	Gebruikershandleiding

Let op: Deze technische gegevens kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd. Kijk op de achterkant van deze gebruiksaanwijzing voor informatie over te bestellen onderdelen. *Deze onderdelen worden niet getoond.

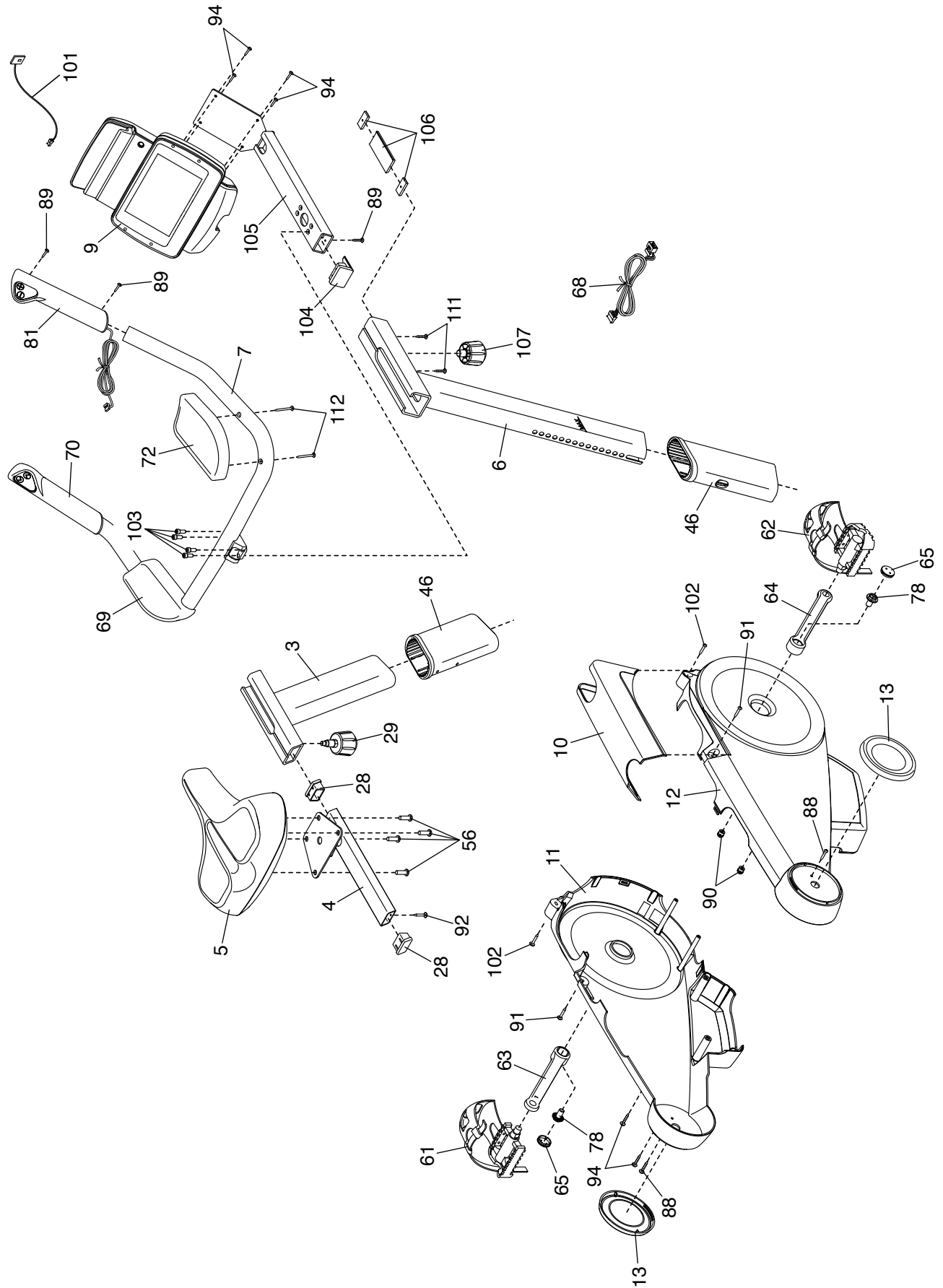
GEDETAILLEERDE TEKENING A

Modelnr. PFEVEX71316.0 R0316A



GEDETAILLEERDE TEKENING B

Modelnr. PFEVEX71316.0 R0316A



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.

