

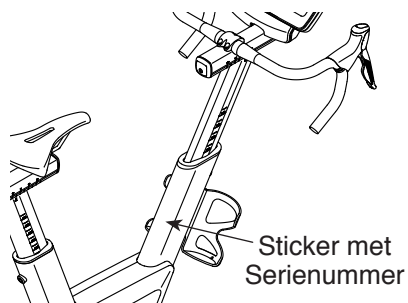
PRO-FORM®

Le de TOUR FRANCE

Modelnr. PFEVEX71516.0

Serienr. _____

Schrijf het serienummer hierboven voor verdere raadpleging.



KLANTENDIENST

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

4021 529 7186

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

Website:

www.iconsupport.eu

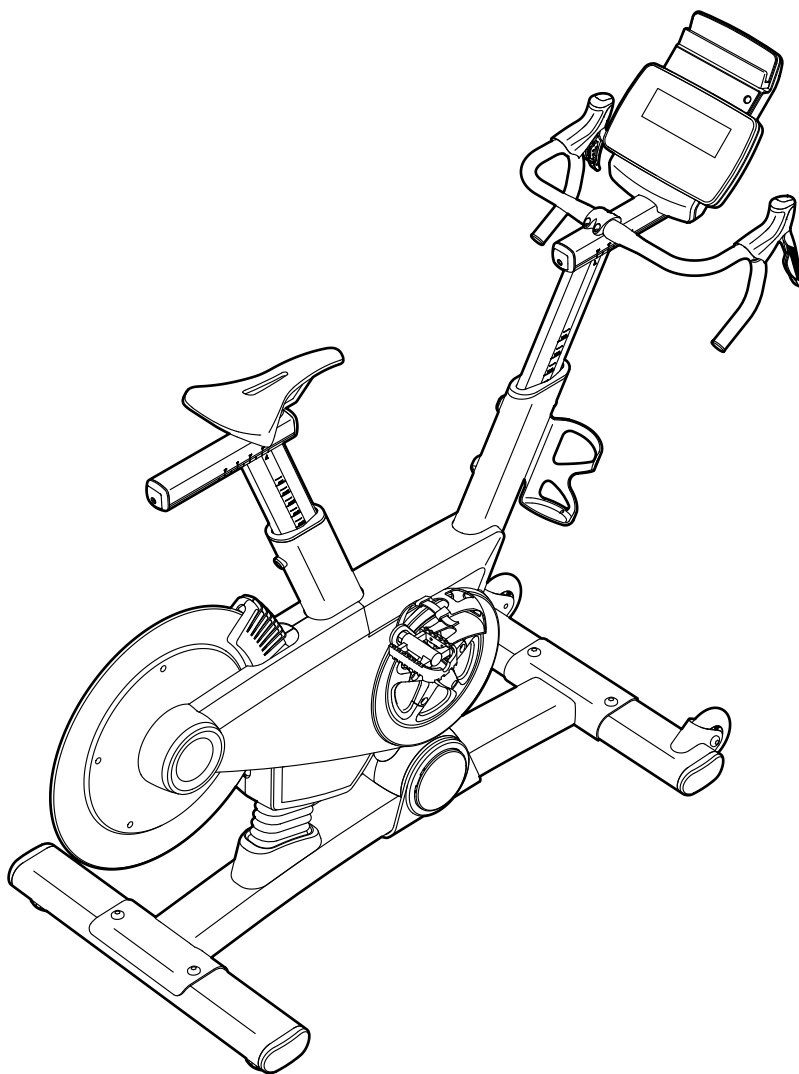
Email:

csuk@iconeurope.com

⚠ OPGELET

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

GEBRUIKERSHANDLEIDING



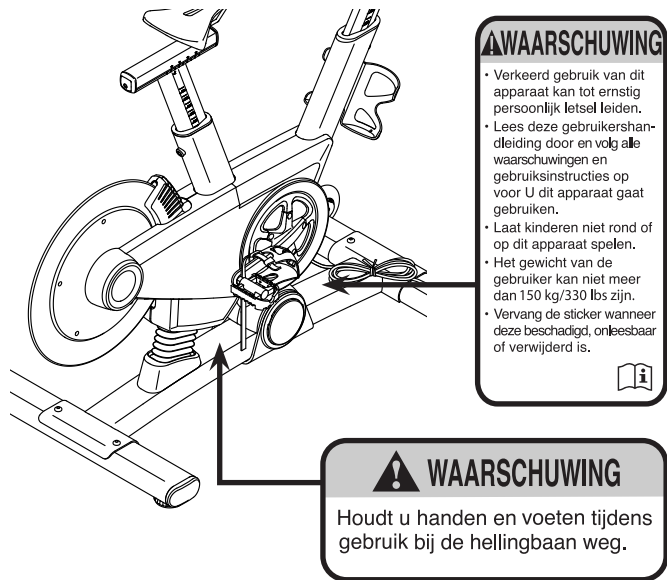
www.iconsupport.eu

INHOUD

| | |
|---|------------|
| DE STICKERS MET WAARSCHUWING | 2 |
| BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN | 3 |
| VOORDAT U BEGINT | 5 |
| ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA | 6 |
| MONTAGE | 7 |
| HET GEBRUIKEN VAN DE TRAININGSFIETS | 12 |
| PROBLEMEN OPLOSSEN | 27 |
| RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN | 28 |
| LIJST MET ONDERDELEN | 29 |
| GEDETAILLEERDE TEKENING | 31 |
| HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN | Achterzijd |
| RECYCLING INFORMATIE | Achterzijd |

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.



IFIT en PROFORM zijn geregistreerde handelsmerken van ICON Health & Fitness, Inc. LE TOUR DE FRANCE is een geregistreerd handelsmerk van Société du Tour de France. Het BLUETOOTH® woord-teken en de logo's zijn geregistreerde handelsmerken van Bluetooth SIG, Inc. en worden gebruikt onder licentie. Android is een handelsmerk van Google Inc. Google Maps is een handelsmerk van Google Inc. iPad is een handelsmerk van Apple Computer, Inc., geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. iPad® is niet meegeleverd. Wi-Fi is een geregistreerd handelsmerk van Wi-Fi Alliance.

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 ervoor te zorgen dat alle gebruikers van de trainingsfiets goed zijn geïnformeerd over alle voorzorgsmaatregelen.
2. Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen boven de 35 jaar, of personen met bestaande gezondheidsproblemen.
3. De trainingsfiets 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 trainingsfiets door iemand die voor hun veiligheid verantwoordelijk is.
4. Gebruik de trainingsfiets alleen zoals in deze handleiding beschreven wordt.
5. Deze trainingsfiets 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 trainingsfiets 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

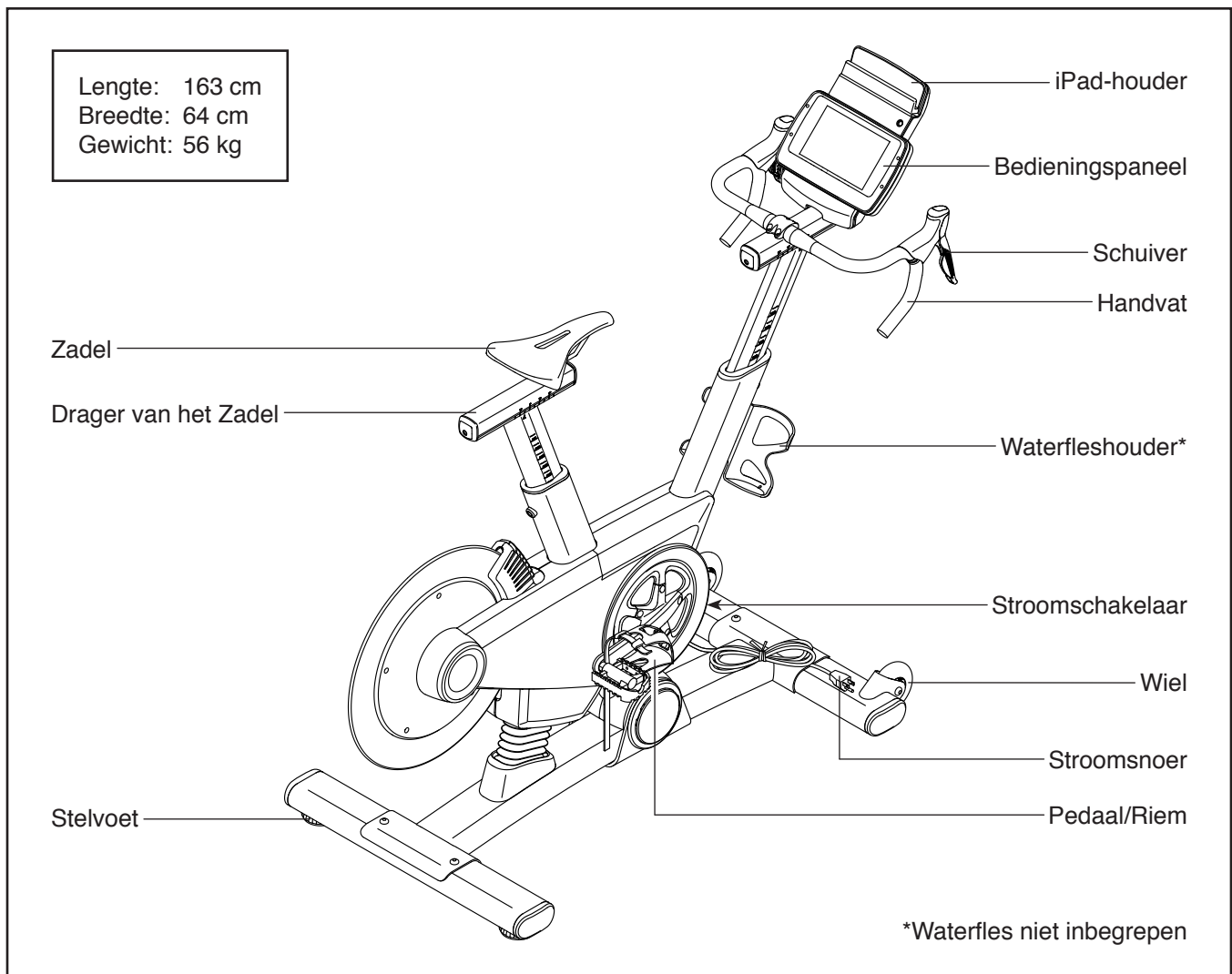
VOORDAT U BEGINT

Gefeliciteerd met uw keuze voor de revolutionaire PROFORM® LE TOUR DE FRANCE® trainingsfiets. De LE TOUR DE FRANCE trainingsfiets is anders dan elke gewone trainingsfiets. LE TOUR DE FRANCE trainingsfiets is ontwikkeld om u te laten genieten van een fietservaring buiten, volledig instelbaar, met Wi-Fi® fiets bedieningspaneel, een hellingsysteem dat een echt wegterrein simuleert en een reeks innovatieve functies.

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

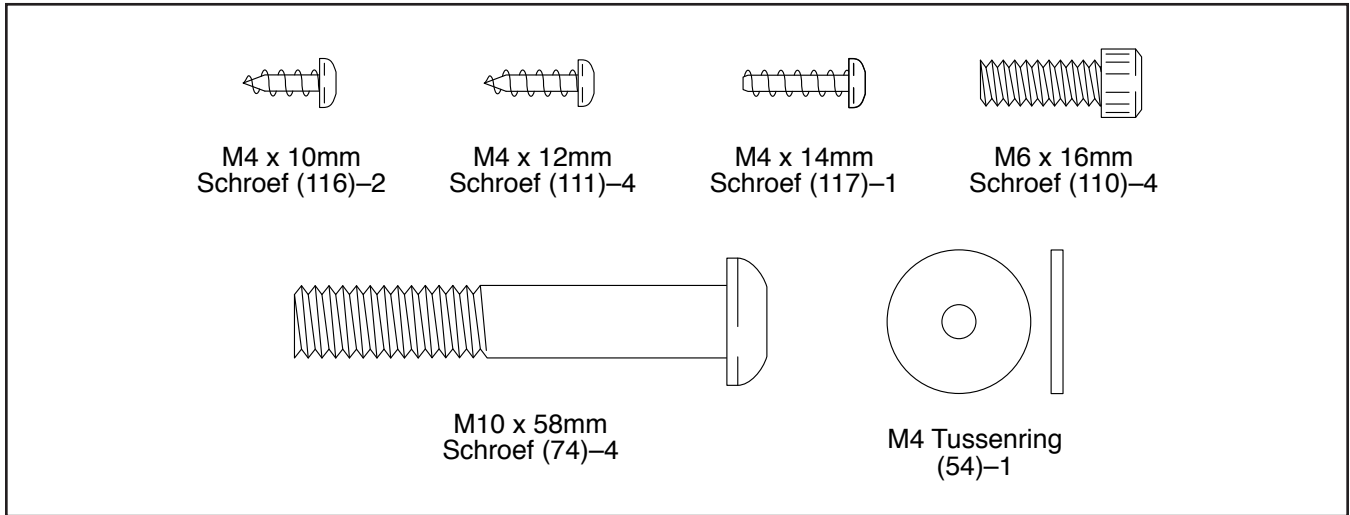
de omslag van deze handleiding als u nog vragen hebt. Noteer het productnummer en het serienummer voordat u met ons contact opneemt. De plaats waar u de stickers met het productnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de omslag van de handleiding aangegeven.

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

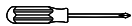


ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA

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 de montage.
 - 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.

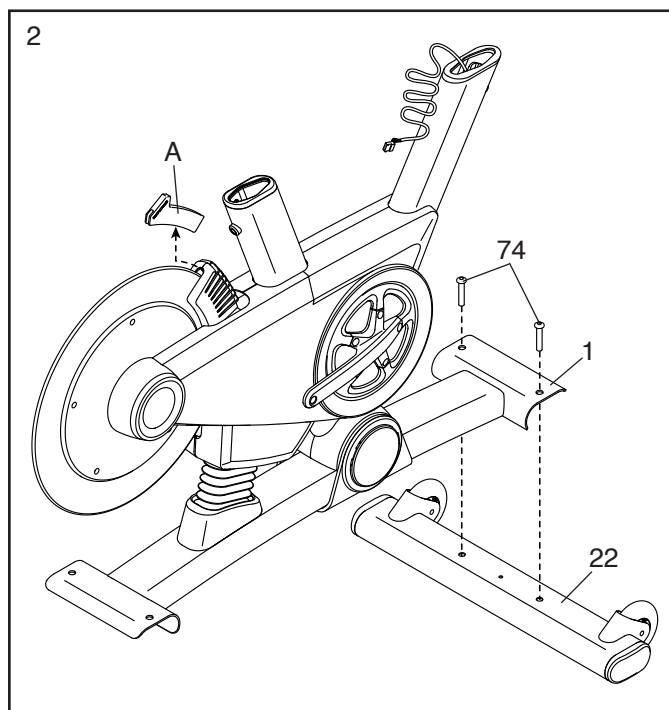
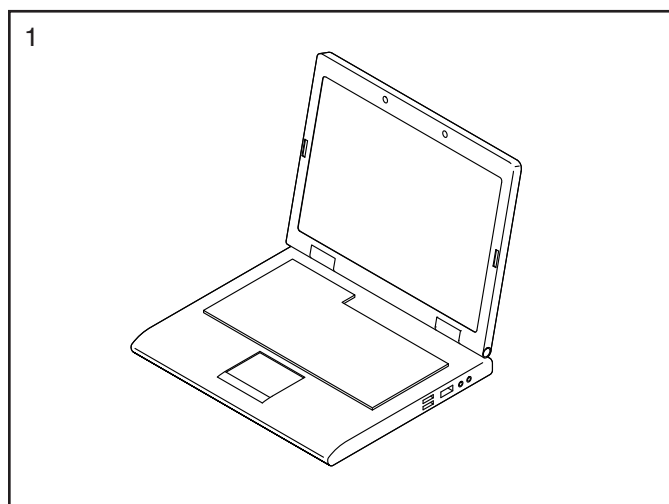
1. Ga naar www.iconsupport.eu op uw computer en registreer uw product.

- 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.

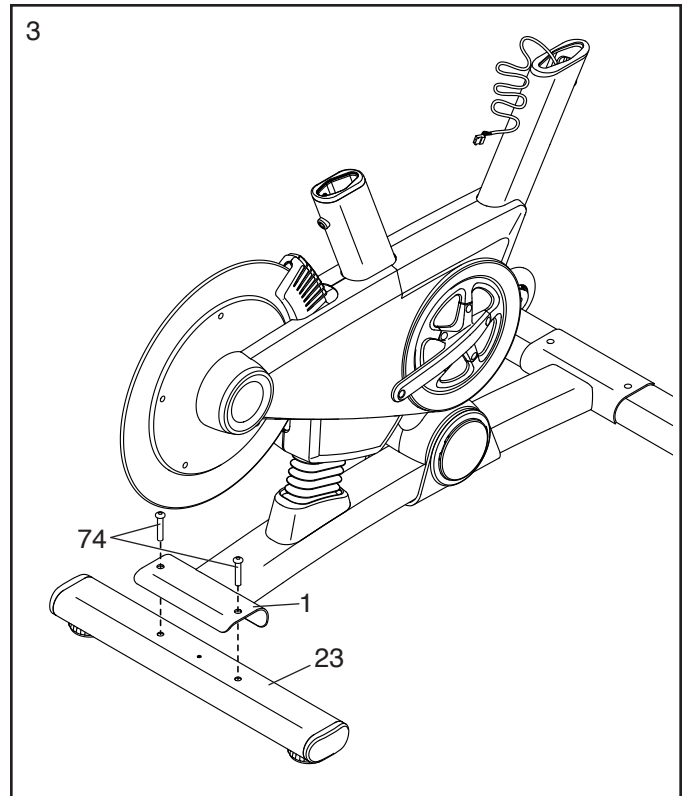
2. Verwijder en gooi het inzetstuk voor verzending (A) weg. Als er verzendschroeven in de Voorste Stabilisator (22) zitten verwijdert u deze en gooit u deze weg.

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



3. **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).

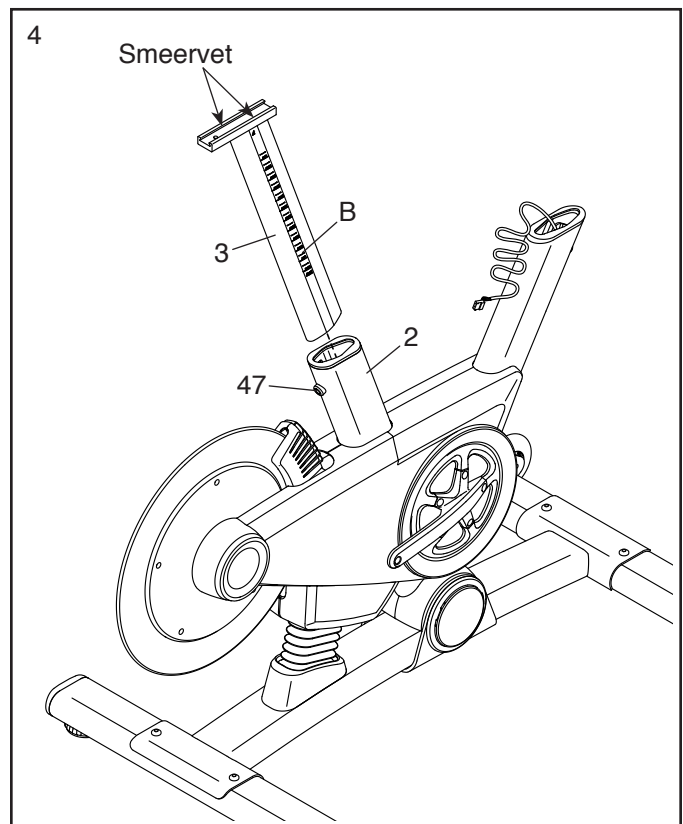


4. Gebruik een klein stukje van een plastic tas om uw vingers schoon te houden en breng wat van het meegeleverde smeervet aan op de zijkanalen van het kanaal aan de bovenkant van de Zadelstang (3).

Richt de Zadelstang (3) zo dat de hoogte-indicatoren (B) gericht zijn naar weergegeven zijde.

Maak de aangegeven Afstelschroef (47) los en schuif de Zadelstang (3) in het Onderstel (2).

Schuif de Zadelstang (3) naar boven of naar beneden in de gewenste positie en laat de Afstelschroef (47) los.



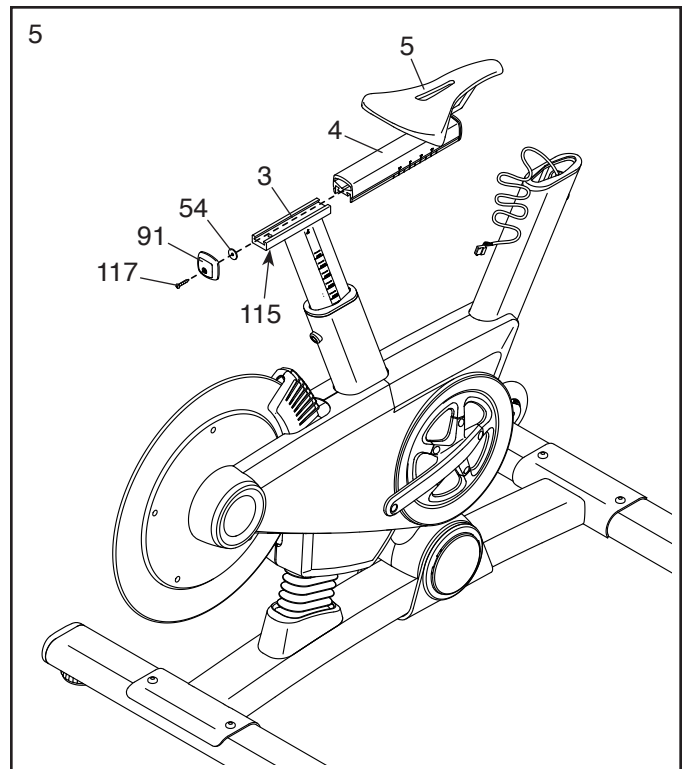
5. **Tip: U kunt uw eigen zadel desgewenst bevestigen aan de Drager van het Zadel (4).** Maak de bevestigingshardware los (niet afgebeeld) onder het Zadel (5) en verwijder het Zadel. Bevestig vervolgens uw eigen zadel en maak de bevestigingshardware weer vast.

Richt de Drager van het Zadel (4) zoals getoond.

Maak de aangegeven M8 x 15mm Schroef met Ronde Kop (115) los en schuif de Drager van het Zadel (4) in de Zadelstang (3).

Schuif de Drager van het Zadel (4) naar de gewenste positie en maak de M8 x 15mm Schroef met Ronde Kop (115) vast.

Maak vervolgens een M4 Tussenring (54) en de Kap van de Drager (91) vast aan de Drager van het Zadel (4) met een M4 x 14mm Schroef (117).



6. **Zie stap 8. Als de Klem van het Handvat (28) en de vier M6 x 16mm Schroeven (110) vooraf zijn bevestigd aan de Drager van het Handvat (105) verwijder ze dan zet ze apart tot stap 8.**

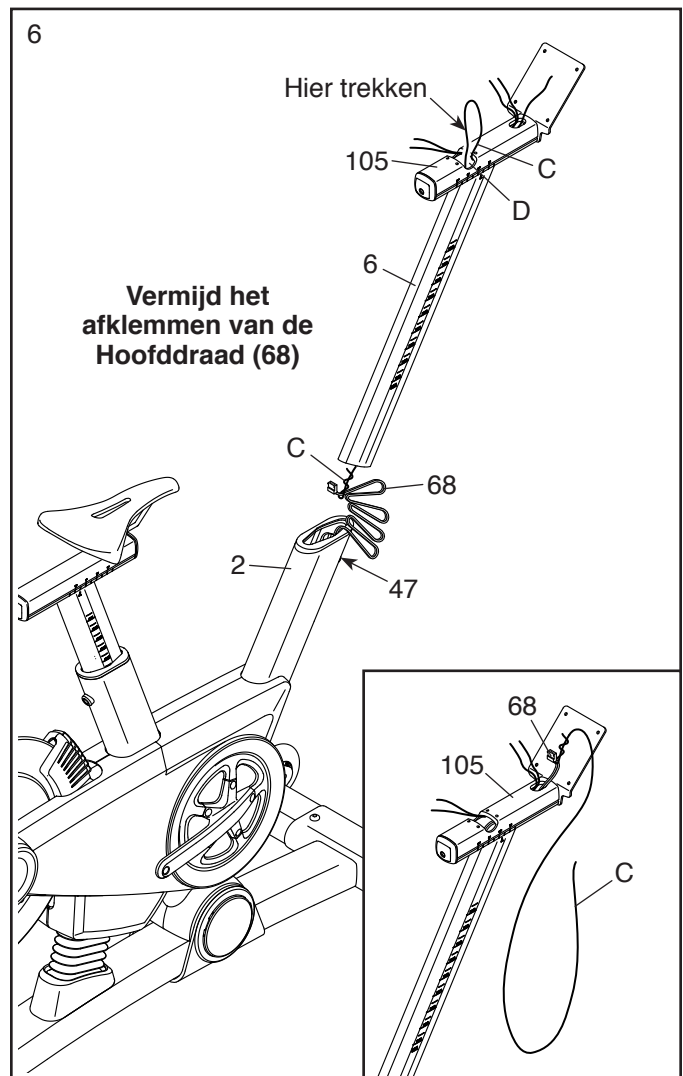
Zorg dat een tweede persoon de Buis van het Handvat (6) vasthoudt in de buurt van het Onderstel (2).

Vind het lange draadband (C) in de Buis van het Handvat (6). Bevestig de onderkant van het lange draadband aan de Hoofddraad (68). Zoek vervolgens hetzelfde draadband in het toegangsgat (D) in de Drager van het Handvat (105). Trek het draadband omhoog tot het einde van de Hoofddraad in het toegangsgat is.

Zie de inzet-tekening. Trek vervolgens het bovenste stuk van het lange draadband (C) tot de Hoofddraad (68) door de Drager van het Handvat (105) loopt zoals afgebeeld. Maak dan los en gooi het lange draadband weg.

Tip: Vermijd het afklemmen van de Hoofddraad (68). Maak de aangegeven Afstelschroef (47) los en schuif de Buis van het Handvat (6) in het Onderstel (2).

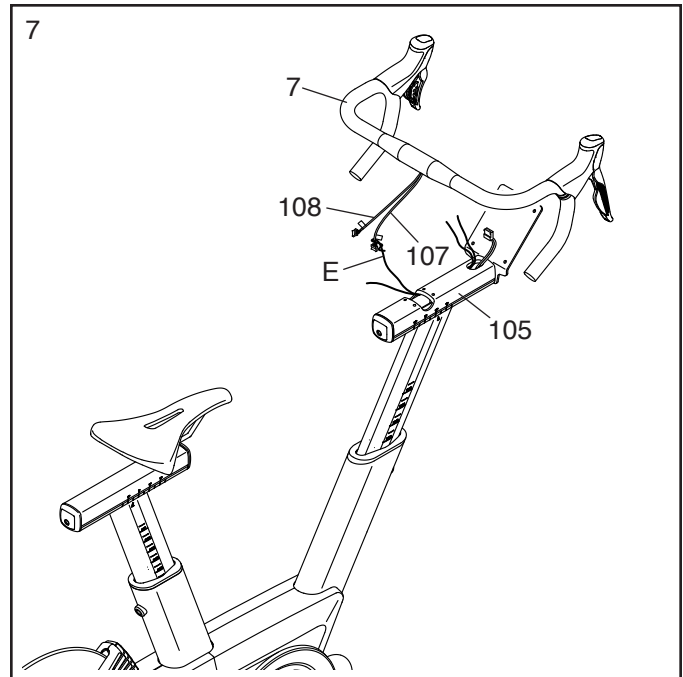
Schuif de Buis van het Handvat (6) naar boven of naar beneden in de gewenste positie en draai de Afstelschroef (47) vast.



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

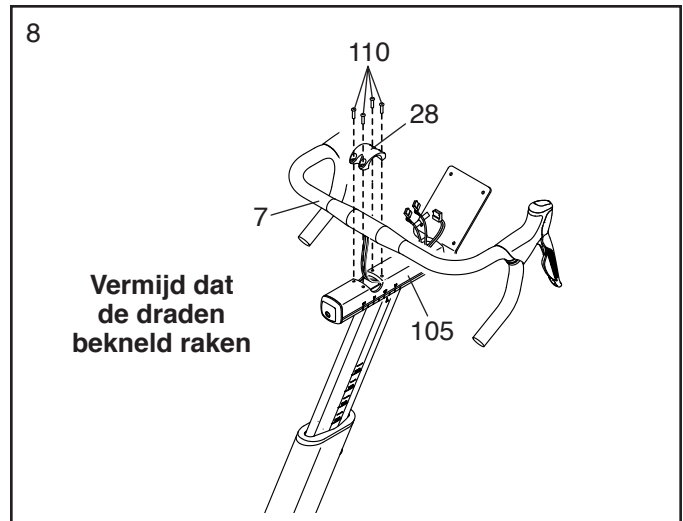
Vind een van de resterende draadbanden (E) in de Drager van het Handvat (105). Bevestig de aangegeven onderkant van het draadband aan het Rechter Verlengsnoer (107). Trek dan aan het andere eind van het binnedraad totdat het Rechter Verlengsnoer door de Drager van het Handvat is getrokken. Maak dan los en gooi het opbinnedraad weg.

Bevestig het Linker Verlengsnoer (108) door de Drager van het Handvat (105) op dezelfde wijze.



8. **Tip: Vermijd dat de draden bekneeld raken.** Houd het Handvat (7) op de Drager van het Handvat (105), en draai het Handvat naar de gewenste hoek; **zorg ervoor dat het Handvat zich in het midden van de Drager van het Handvat bevindt.**

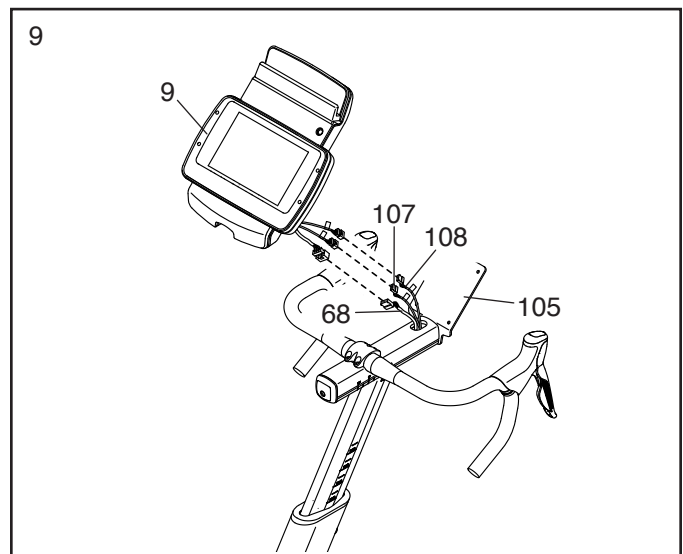
Bevestig het Handvat (7) met de Klem van het Handvat (28) en vier M6 x 16mm Schroeven (110); **draai al de Schroeven aan en draai ze vast.**



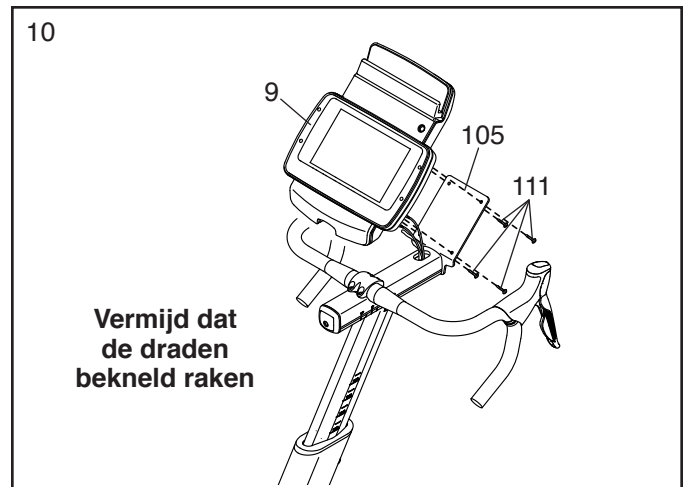
9. Laat een tweede persoon het Bedieningspaneel (9) bij de Drager van het Handvat (105) houden.

Sluit de draden van het bedieningspaneel aan op de Hoofddraad (68) en aan de Verlengsnoeren (107,108); **zorg ervoor dat u het draad van het bedieningspaneel met een "L"-label aansluit op het Verlengsnoer met een "L"-label, en het draad van het bedieningspaneel met een "R"-label aansluit op het Verlengsnoer met een "R"-label.**

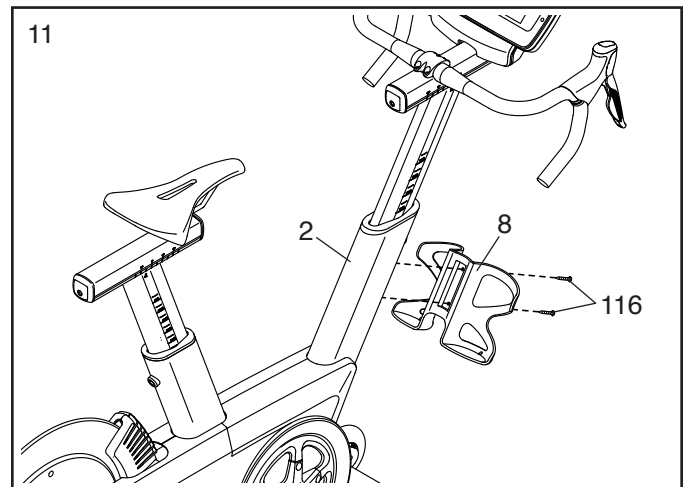
Stop het overmatige draad in het Bedieningspaneel (9).



10. **Tip: Vermijd dat de draden bekneld raken.**
Maak het Bedieningspaneel (9) aan de Drager van het Handvat (105) met vier M4 x 12mm Schroeven (111).



11. Maak de Houder (8) aan het Onderstel (2) vast met twee M12 x 10mm Schroeven (116).

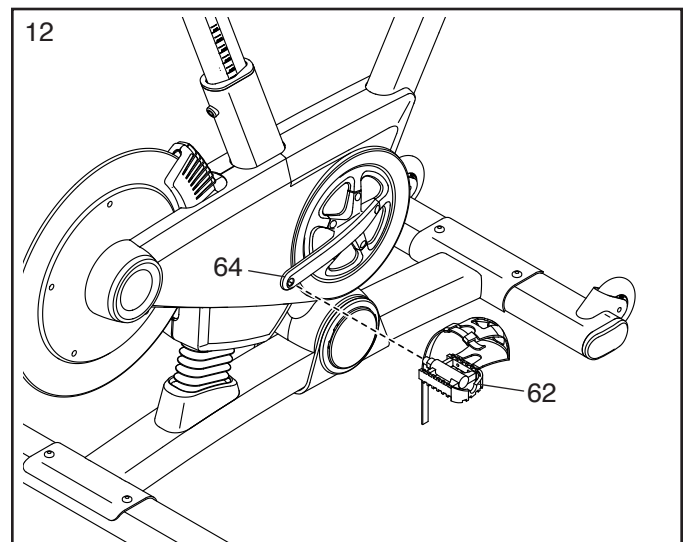


12. **Tip: U kunt desgewenst uw eigen pedalen bevestigen.**

Zoek naar het Rechter Pedaal (62).

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

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



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.** Let op: Er kunnen extra onderdelen zijn meegeleverd. Leg een matje onder de trainingsfiets om uw vloer niet te beschadigen.

HET GEBRUIKEN VAN DE TRAININGSFIETS

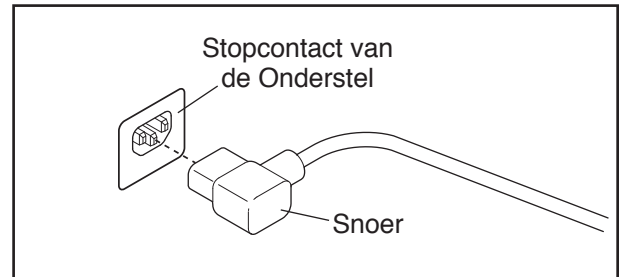
HOE DE SNOER IN STOPCONTACT TE STEKEN

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.**

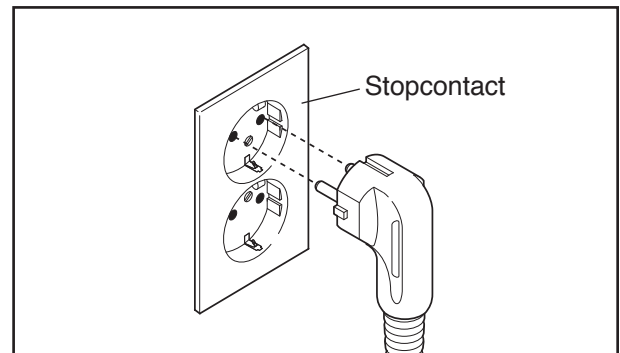
⚠ GEVAAR: Een verkeerd stopcontact (zonder aarde) kan tot een elektrische schok leiden. Laat een elektriciën de aarding nakijken als u niet zeker weet of het stopcontact goed geaard is. Breng geen wijzigingen aan de stekker van het apparaat aan. Laat een elektriciën een nieuwe stekker monteren als de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

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.



FUNCTIES VAN DE TRAININGSFIETS

Watt Meten

Elke trainingsfiets wordt individueel gekalibreerd om uw uitgangsvermogen te meten en u in staat te stellen uw vermogen en traptempo direct op het bedieningspaneel te controleren.

Door uw vermogen en traptempo te controleren, kunt u zien hoe hard u oefent en ervoor zorgen dat u uzelf blijft uitdagen en verbeteren.

Het Hellingsysteem

De trainingsfiets kan maximaal 20 procent stijgen en dalen om op realistische wijze een buitenterrein te simuleren. Wanneer u kaarten van uw daadwerkelijke trainingsroutes op iFit.com creëert (zie de bedieningspaneelinstructies die starten op bladzijde 16 voor meer informatie), zal de trainingsfiets automatisch stijgen en dalen om overeen te komen met het terrein van uw trainingsroutes.

De Handvatverschuivers

Met de trainingsfiets kunt u van versnelling veranderen zoals u dat doet op een normale fiets. De linker- en rechter handvatverschuivers simuleren de voorste en achterste versnellingen zodat u deze kunt instellen als de instelling van uw normale fiets (zie de bedieningspaneelinstructies die starten op bladzijde 16 voor meer informatie).

Fietsvormfuncties

De trainingsfiets heeft meerdere functies om u te helpen de juiste fietsvorm te ontwikkelen:

Freewheel: De trainingsfiets heeft een freewheel die een gewone fiets simuleert in plaats van een spinfiets op een vaste plaats beweegt. Dit ontmoedigt u om uw voeten niet meer in te spannen tijdens een fietsbeweging.

Flywheel: Het flywheel op de trainingsfiets heeft een correcte rotatietraagheid zodat u soepel kunt fietsen en u wordt aangemoedigd om een goede fietsvorm te gebruiken.

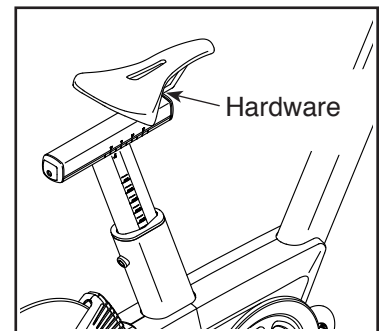
DE GEOMETRIE VAN DE TRAININGSFIETS AFSTELLEN

De trainingsfiets kan worden afgesteld op de geometrie van uw gewone fiets om een juiste vorm te promoten en om zeker te zijn van een juiste training van de spieren. **Maak afstellingen in kleine stapjes en fiets op de trainingsfiets om de afstellingen te testen.**

De Hoek van het Zadel Afstellen

U kunt de hoek van het zadel afstellen in de meest comfortabele positie. U kunt het zadel ook naar voren of achteren schuiven om uw comfort te verhogen, of om de afstand tot het handvat af te stellen.

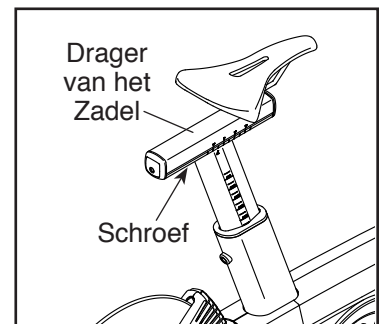
Om de positie van het zadel bij te stellen, dient u de bevestigingshardware onder het zadel een paar slagen los te draaien. Kantel vervolgens het zadel omhoog of omlaag of schuif het zadel naar voren of naar achteren en maak de bevestigingshardware weer vast.



Let op: U kunt het zadel verwijderen en desgewenst uw eigen zadel bevestigen.

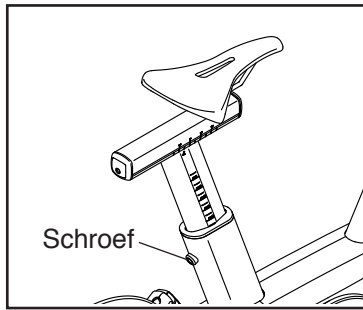
De Drager van het Zadel Afstellen

Om de stand van de drager van het zadel aan te passen, draait u de afstelschroef los, beweegt u de drager van het zadel naar voren of naar achteren en draait u de afstelschroef weer stevig vast.



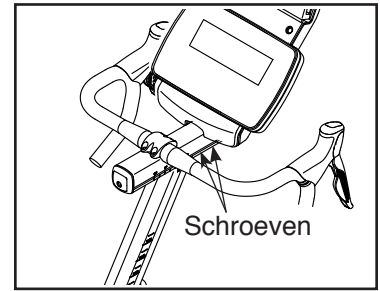
De Zadelstang Afstellen

Voor een effectieve oefening moet het zadel op de juiste hoogte zijn. Wanneer de pedalen in de laagste stand staan moeten uw knieën tijdens het fietsen wat gebogen zijn. Om de hoogte van de zadelstang aan te passen, draait u de afstelschroef los, beweegt u de zadelstang omhoog of omlaag en draait u de afstelschroef weer stevig vast.



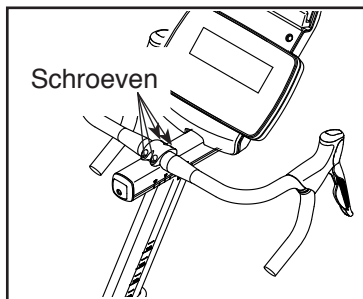
De Drager van het Handvat Afstellen

Om de stand van de drager van het handvat aan te passen aan uw terreinfiets, maakt u de aangegeven schroeven los, beweegt u de drager van het handvat naar voren of naar achteren en maakt u de schroeven weer vast.



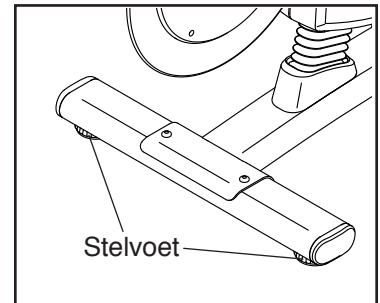
De Rotatie van het Handvat Afstellen

Om het handvat te draaien om overeen te komen met de positie van het handvat op uw terreinfiets, draait u de aangegeven schroeven los, draait u het handvat en maakt u de schroeven weer vast.



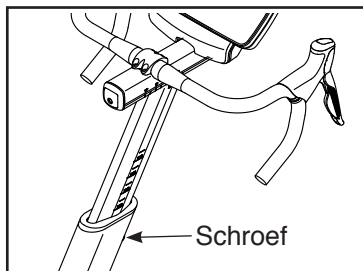
DE TRAININGSFIETS GOED VLAK STELLEN

Als de trainingsfiets enigszins schommelt tijdens het gebruik, draai dan aan één van de of beide stelvoeten op de achterste stabilisator tot het toestel niet meer schommelt.



De Buis van het Handvat Afstellen

Om de hoogte van de buis van het handvat aan te passen, draait u de afstelschroef los, beweegt u de buis van het handvat omhoog of omlaag en draait u de afstelschroef weer stevig vast.



DE PEDALEN GEBRUIKEN

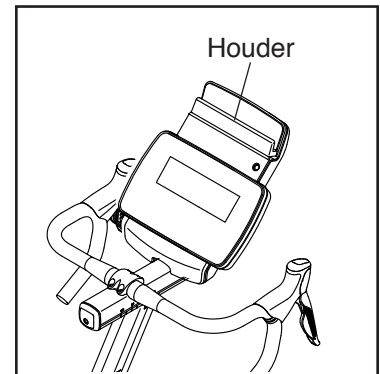
Om pedalen te gebruiken, steekt u uw schoenen in de teenkooien en trekt u aan de uiteinden van de teenriemen. Om de teenriemen af te stellen, houdt u de lipjes op de gespen ingedrukt, stelt u de teenriemen af op de gewenste stand en laat u de lipjes los.

Let op: U kunt desgewenst uw eigen pedalen aan de trainingsfiets bevestigen.

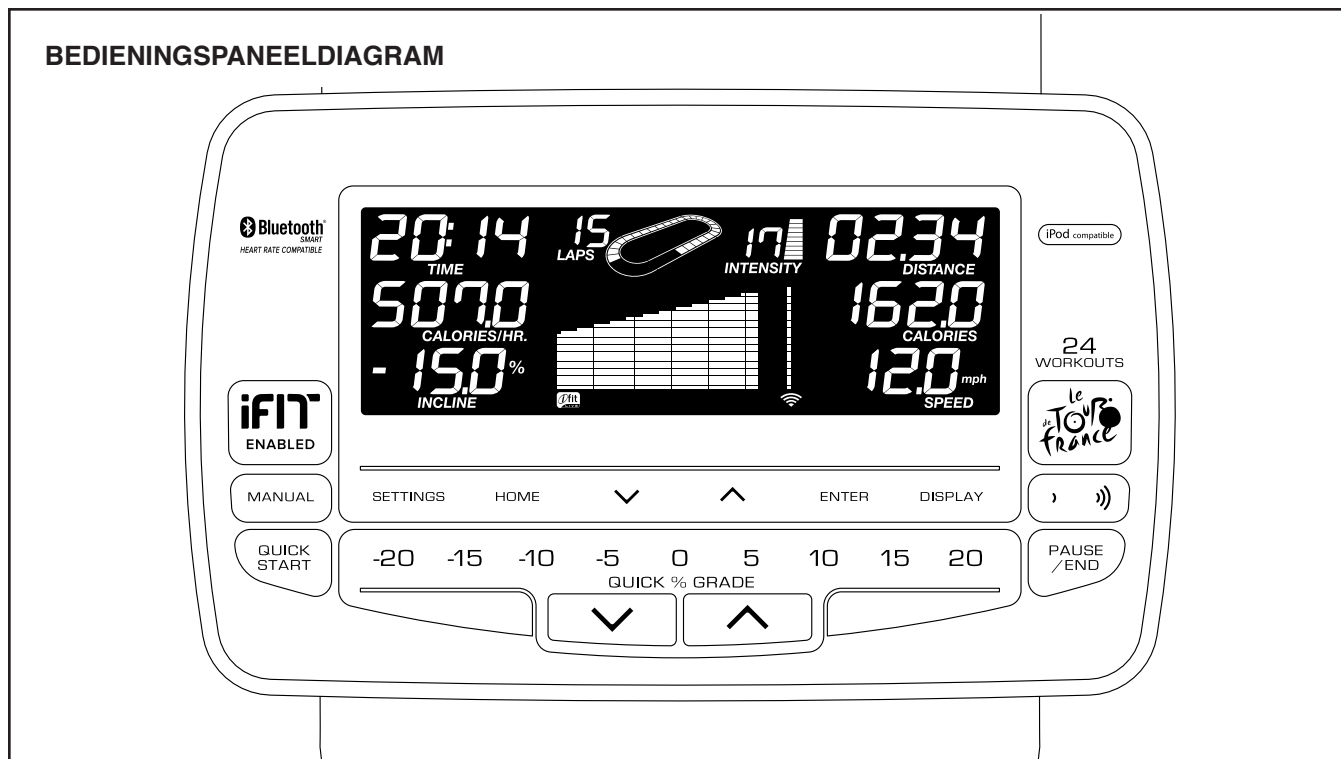
DE IPAD-HOUDER GEBRUIKEN

BELANGRIJK: De iPad® houder is ontwikkeld om te gebruiken met de meest gebruikte formaten iPads. Plaats geen iPad mini of ander elektronisch apparaat of object in de iPad-houder.

Om een iPad in de iPad-houder te plaatsen, steekt u de onderste rand van de iPad in de houder. **Zorg ervoor dat de iPad stevig vastzit in de iPad-houder.** Doe deze handelingen in omgekeerde volgorde om de iPad uit de iPad-houder te halen.



BEDIENINGSPANEELDIAGRAM



MAAK UW FITNESSDOELEN WERKELIJKHEID MET IFIT.COM

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



Doe overal ter wereld oefeningen met aanpasbare Google Maps.



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



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



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



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



Kies en download sets afvaloefeningen.

Ga naar iFit.com voor meer informatie.

FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

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

U kunt de helling (weerstand) van de trainingsfiets en de versnelling wijzigen wanneer de handmatige instelling van het bedieningspaneel gekozen wordt.

Het bedieningspaneel toont doorlopende oefeningfeedback tijdens het oefenen, inclusief feedback over watt en ritme.

U kunt ook uw hartslag meten met een optionele hartslagmonitor.

Daarnaast biedt het bedieningspaneel een keuze uit Le Tour de France oefeningen. Elke oefening wijzigt automatisch de helling (weerstand) van de trainingfiets net als een echt terrein van de Tour de France waardoor u van versnelling kunt wijzigen om uw gewenste pedaalritme te behouden.

Het bedieningspaneel heeft ook iFit-technologie zodat het bedieningspaneel kan communiceren met uw draadloze netwerk. Met de iFit-technologie, kunt u persoonlijke oefeningen downloaden, eigen oefeningen creëren, uw oefeningsresultaten bijhouden en toegang krijgen tot andere functies. **Zie www.iFit.com voor volledige informatie.**

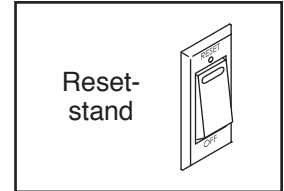
U kunt zelfs uw persoonlijke audiospeler aansluiten op het geluidssysteem van het bedieningspaneel en naar uw favoriete muziek of audioboeken luisteren terwijl u oefent.

Om het apparaat aan te zetten, zie deze bladzijde. **Voor het instellen van het bedieningspaneel**, zie bladzijde 18.

HET APPARAAT AAN TE ZETTEN

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 bladzijde 12). 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 omhoog en omlaag. Wanneer de trainingsfiets stopt met bewegen, is het hellingsysteem gekalibreerd.

BELANGRIJK: Als het hellingsysteem niet automatisch kalibreert, zie **HET HELLINGSYSTEEM KALIBREREN** op bladzijde 27 en kalibreer het hellingsysteem handmatig.

BELANGRIJK: Het bedieningspaneel heeft een demo-instelling, die ontwikkeld is voor als de trainingsfiets in een winkel uitgestald wordt. Als de demo-instelling aan staat, gaat het bedieningspaneel niet uit en reset de display niet als u klaar bent met oefenen. Om de demo-instelling uit te zetten zie bladzijde 24.

HET BEDIENINGSPANEEL INSTELLEN

Voordat u de trainingsfiets voor de eerste keer kunt gebruiken, dient u het bedieningspaneel in te stellen met onderstaande stappen.

1. Creëer een iFit-account.

Voor het instellen van een iFit account of voor meer informatie over het account, gaat u naar www.iFit.com.

Open op uw computer, smartphone, tablet, of ander internetgeschikt apparaat een internet browser en ga naar www.iFit.com. Volg dan de informatie op de website om u te registreren voor uw iFit-lidmaatschap. Indien u een activeringscode heeft, selecteert u de code-activeringsoptie.

2. Sluit op uw draadloos netwerk aan.

Let op: U moet op een draadloos netwerk aangesloten zijn, om iFit-oefeningen te downloaden, en om andere mogelijkheden van het bedieningspaneel te gebruiken. Zie DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL WIJZIGEN op bladzijde 24, om het bedieningspaneel aan te sluiten op uw draadloze netwerk.

3. Controleer voor firmware updates.

Zie DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL VERANDEREN op bladzijde 24 en controleer of er firmware updates zijn.

4. Het hellingsysteem kalibreren.

Zie HET HELLINGSYSTEEM KALIBREREN op bladzijde 27 en kalibreer het hellingsysteem van de trainingsfiets.

Het bedieningspaneel is nu klaar zodat u met oefenen kunt beginnen. De volgende bladzijden leggen de verschillende oefeningen en andere mogelijkheden, die het bedieningspaneel biedt, uit.

Voor gebruik van de handmatige modus, zie bladzijde 19. **Voor gebruik van een Le Tour de France oefening**, zie bladzijde 21. **Voor gebruik van een iFit-oefening**, zie bladzijde 22.

Voor het wijzigen van de bedieningspaneelinstellingen, zie bladzijde 24. **Voor gebruik van het geluidssysteem**, zie bladzijde 26.

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

Let op: Het bedieningspaneel kan de afstand in kilometers of mijlen aangeven. Om te zien welk meetsysteem is gekozen, kijkt u bij DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL VERANDEREN op bladzijde 24. Om het eenvoudig te houden, verwijzen alle instructies in deze paragraaf naar mijlen.

HOE DE HANDMATIGE INSTELLING TE GEBRUIKEN

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

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

2. Kies de handmatige modus.

De handmatige modus wordt automatisch geselecteerd als u het bedieningspaneel aanzet.

Let op: Indien het bedieningspaneel is aangesloten op iFit via uw draadloze netwerk, dan zal het display afwisselen tussen de handmatige modus en het iFit-welkomstbericht. Druk herhaaldelijk op de Home-toets om de de handmatige modus te kiezen.

Wanneer u een oefening gekozen heeft, kies dan opnieuw de handmatige instelling te drukken op de toets Manual (handmatig), of door herhaaldelijk op de toets Home te drukken.

U kunt ook herhaaldelijk op de toets Le Tour de France drukken om de handmatige modus te selecteren.

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

Tijdens het stappen kunt u de helling (weerstand) van de trainingsfiets veranderen door op de toename- of afnametoetsen Quick % Grade (directe hellingverandering) te drukken, of te drukken op een van de genummerde toetsen Quick % Grade.

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

OPGELET: De trainingsfiets kan een breed scala aan hellingniveaus doorlopen. Houd de handvaten vast en wees erop voorbereid dat de trainingsfiets beweegt als u van helling wisselt.

4. Wijzig desgewenst van versnelling.

U kunt de trainingsfiets zo instellen dat hij een gewone fiets simuleert. Om de versnellingsoptie(s) voor de trainingsfiets te selecteren, kijkt u bij DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL VERANDEREN op bladzijde 24.

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

Wijzig van versnelling door te drukken op de toetsen op de schuivers. Let op: Als u een toets hebt gedrukt, zal het een tijdje duren voordat de trainingsfiets de geselecteerde versnelling bereikt. **Om schade aan de schuivers te voorkomen, dient u niet te trekken aan, of te knijpen in de schuivers.**

Druk op de toetsen op de linker schuiver om de voorste versnelling te wijzigen; druk op de toetsen op de rechter schuiver om de achterste versnelling te wijzigen.

Druk op de voorste toets op de linker schuiver voor het verhogen van de weerstand, druk op de achterste toets voor het verlagen van de weerstand.

Druk op de voorste toets op de rechter schuiver voor het verhogen van de weerstand, druk op de achterste toets voor het verlagen van de weerstand.

De nummers van de momenteel geselecteerde voorste en achterste versnellingen verschijnen op het scherm.

5. Controleer uw voortgang.

De display kan de volgende oefeninginformatie bevatten:

Calories (Calorieën): Deze display instelling zal bij benadering het aantal calorieën die u verbrand heeft weergeven.

Calories/Hr (calorieën per uur): Deze display-instelling zal bij benadering het aantal calorieën dat u per uur verbrandt, aangeven.

Distance (afstand): Deze display instelling zal de getrapte afstand in mijlen of kilometers aangeven.

Elevation (verhoging): Wanneer een oefening is geselecteerd, toont dit scherm de totale winst aan verhoging in verticale feet.

Front Gear (voorste versnelling): Dit scherm toont het getal van de momenteel geselecteerde voorste versnelling.

Incline (helling): Deze weergave toont de helling (weerstand) van de trainingsfiets.

Intensity (intensiteit): Deze weergave toont het geschatte intensiteitsniveau van uw oefening.

Laps (rondes): Dit tabblad zal een route van 400 meter aangeven. Terwijl u oefent, zullen verschillende indicatoren rond de route verschijnen om uw voortgang te tonen. De schermmodus zal het aantal rondjes dat u voltooit, aangeven.

Pulse (hartslag): Deze weergave toont uw hartslag wanneer u een optionele borstkashartslagmonitor draagt (zie stap 6).

Front Gear (achterste versnelling): Dit scherm toont het getal van de momenteel geselecteerde achterste versnelling.

RPM (OPM): Deze weergave toont uw staptempo in omwentelingen per minuut (opm).

Speed (snelheid): Deze weergave geeft uw fiets-snelheid in mijlen of kilometers per uur aan.

Time (tijd): Deze weergave zal de verstreken tijd weergeven.

Watts (watt): Deze weergave toont uw energie-vermogen weergeven in watt.

De matrix heeft verschillende display-modi. Druk op de toets Display (weergave) of een van de toename- of afnametoetsen naast de Enter-toets totdat de gewenste weergave wordt getoond.

Speed (snelheid): Deze weergave zal een geschiedenis van de snelheidsinstellingen van de oefening aangeven. Een nieuw segment zal aan het einde van iedere minuut verschijnen.

Calorie: Dit tabblad zal bij benadering het aantal calorieën dat u verbrand heeft aangeven. De hoogte van elk segment stelt het aantal verbrande calorieën tijdens dat segment voor. Een nieuw segment zal aan het einde van iedere minuut verschijnen.

Resistance (weerstand): Wanneer u een oefening selecteert, toont deze weergave een geschiedenis van de weerstands (helling)niveaus van uw oefening. Een nieuw segment zal aan het einde van iedere minuut verschijnen.

Route: Wanneer u een oefening selecteert, toont deze weergave een kaart van de oefeningroute. Een knipperende markering toont uw voortgang langs de route.

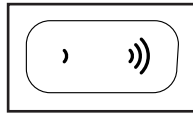
Druk op de toets Pause/End (pauze/stoppen) of stop met trappen om de oefening op enig moment te pauzeren of te stoppen. De tijd zal op de display knipperen. Om de oefening te hervatten als het bedieningspaneel is gepauzeerd, start u eenvoudigweg met trappen.

Om de handmatige modus of een oefening te beëindigen als het bedieningspaneel is gepauzeerd, drukt u opnieuw op de toets Pause/End. Druk op de toets Home om de handmatige modus of een oefening te verlaten.

Wanneer het bedieningspaneel is aangesloten op een draadloos netwerk, toont het draadloos netwerksymbool de sterkte van het draadloos netwerksignaal op het scherm. Vier bogen geven volle sterkte aan. Als het symbool knippert, is uw bedieningspaneel niet verbonden met uw draadloze netwerk.



Indien gewenst kunt ook de volume bijstellen door op de toename- of afnametoetsen Volume te drukken.



6. 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 26. Let op: Het bedieningspaneel is compatibel met BLUETOOTH® Smart hartslagmonitoren.

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

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

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 LE TOUR DE FRANCE OEFENING GEBRUIKEN

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

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

2. Selecteer een Le Tour de France-oefening.

Om een Le Tour de France oefening te selecteren, drukt u herhaaldelijk op de toets Le Tour de France tot de naam van de gewenste oefening verschijnt op het scherm.

Het scherm toont ook de geschatte duur en de afstand van de oefening. Het scherm toont ook het geschatte aantal calorieën dat u tijdens de oefening zal verbranden en een kaart van de oefeningroute.

3. Start de oefening.

Begin met trappen om de oefening te starten.

Elke oefening is in verschillende onderdelen ingedeeld. Er wordt één hellingsniveau (weerstand) voor ieder segment geprogrammeerd. Let op: Hetzelfde hellingniveau kan voor meerdere opeenvolgende segmenten geprogrammeerd zijn.

Tijdens de oefening toont de matrix een kaart van de route en een markering die uw voortgang weergeeft.

Aan het einde van het eerste onderdeel van de oefening, zal de helling zich automatisch aanpassen aan het hellingniveau voor het volgende onderdeel.

Wanneer de helling verandert, zal ook de weerstand van de pedalen veranderen. Om een gelijkmatig pedaalritme te behouden, wijzigt u van versnelling door te drukken op de toetsen op de verschuivers.

Let op: U kunt handmatig de hellinginstellingen overschrijven door te drukken op de toetsen Quick % Grade (directe hellingverandering).

BELANGRIJK: De trainingsfiets zal, wanneer het huidig segment van de oefening eindigt, automatisch aan de geprogrammeerde helling-niveau van het volgend segment aangepast worden.

Let op: Het calorieëndoel is een schatting van het aantal calorieën dat u tijdens de oefening zult verbranden. Het feitelijke aantal calorieën dat u verbrandt zal van verschillende factoren, zoals uw gewicht, afhangen. Daarnaast heeft uw trapsnelheid invloed op het aantal calorieën dat u verbrandt.

De oefening gaat zo verder tot het laatste onderdeel is uitgevoerd.

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

Om de oefening te beëindigen als het bedieningspaneel is gepauzeerd, drukt u opnieuw op de toets Pause/End. Druk op de toets Home om de oefening te verlaten.

4. Controleer uw voortgang.

Zie stap 5 op bladzijde 19.

Verschillende weergaves in de matrix tonen de voortgang van uw oefening. Druk op de toets Display (weergave) of een van de toename- of afnametoetsen naast de Enter-toets totdat de gewenste weergave wordt getoond.

5. Draag desgewenst een hartslagmonitor en meet uw hartslag.

Zie stap 6 op bladzijde 21.

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

Zie stap 7 op bladzijde 21.

EEN IFIT-OEFENING GEBRUIKEN

Voor gebruik van een iFit-oefening heeft u het volgende nodig:

- Toegang tot een draadloos netwerk. Voor het instellen van een draadloze netwerkverbinding met het bedieningspaneel, kijkt u op bladzijde 24 en kiest u de instellingsmodus en WiFi-Normal of de WiFi-Advanced optie.
- Een iFit-account maken. Zie stap 1 op bladzijde 18 om een iFit-account aan te maken.

Volg de instructies hieronder om een iFit-oefening te gebruiken.

1. Voeg oefeningen aan uw schema op iFit.com.

Open een internetbrowser, ga naar www.iFit.com, en log in op uw iFit-account.

Ga vervolgens naar Menu > Library (bibliotheek) op de website. Bekijk de oefening-programma's in de bibliotheek en volg de gewenste oefeningen.

Ga vervolgens naar Menu > Schedule (schema) om uw schema te bekijken. Alle gekozen oefeningen zullen dan op uw schema verschijnen. U kunt dan desgewenst uw oefeningen op uw schema rangschikken of verwijderen.

Neem wat tijd om de iFit.com website te bekijken voordat u uitloft.

2. Begin met trappen of druk op een toets om het bedieningspaneel aan te zetten.

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

3. Kies de iFit modus.

Druk herhaaldelijk op de Home-toets om de iFit modus te kiezen. Het welkomstbericht van iFit verschijnt op de display.

4. Kies een gebruiker.

U kunt, als er meer dan één gebruiker is geregistreerd bij uw iFit-account, overschakelen op andere gebruikers in het iFit-hoofdscherm. Druk op de toenametoets en afnametoets naast de toets Enter om een gebruiker te kiezen.

5. Kies een iFit-oefening.

BELANGRIJK: Voordat u iFit-oefeningen kunt downloaden, moet u ze toevoegen aan uw schema op iFit.com (zie stap 1).

Voor het downloaden van een iFit-oefening van iFit.com naar het bedieningspaneel, drukt u op de toets iFit Enabled (iFit ingeschakeld).

De volgende oefening in uw planning wordt dan gedownload. Let op: U heeft mogelijk toegang tot demo-oefeningen via deze toets, zelfs als u niet inlogt op uw iFit-account.

Voor meer informatie over iFit-oefeningen, ga naar www.iFit.com.

Wanneer u een iFit-oefening selecteert, toont het scherm de naam, geschatte duur en afstand van de oefening. De display zal ook het geschatte aantal calorieën dat u tijdens de oefening zult verbranden aangeven.

De display zal, als de iFit-oefening een race of uitdaging is, aftellen totdat de race begint.

6. Start de oefening.

Begin met trappen om de oefening te starten. Zie stap 3 op bladzijde 21.

Een audio coach kan u tijdens een paar oefeningen door uw oefening begeleiden (zie HET GELUIDSSYSTEEM GEBRUIKEN op bladzijde 26).

Let op: U kunt handmatig de hellinginstellingen overschrijven door te drukken op de toetsen Quick % Grade (directe hellingverandering).

BELANGRIJK: De trainingsfiets zal, wanneer het huidig segment van de oefening eindigt, automatisch aan de geprogrammeerde helling-niveau van het volgend segment aangepast worden.

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

7. Controleer uw voortgang.

Zie stap 5 op bladzijde 19.

Tijdens een race of uitdaging, zal het scherm uw positie in de race ten opzichte van de andere deelnemers aangeven.

8. Draag desgewenst een hartslagmonitor en meet uw hartslag.

Zie stap 6 op bladzijde 21.

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

Zie stap 7 op bladzijde 21.

Ga, voor meer informatie over iFit-functies naar www.iFit.com.

DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL VERANDEREN

Het bedieningspaneel heeft een instellingenmodus waarmee u gebruiksinformatie kunt inzien, instellingen van het bedieningspaneel kunt personaliseren, en een draadloze netwerkverbinding kunt instellen en beheren.

1. Selecteer de instellingenmodus.

Om de instellingenmodus te kiezen druk op de toets Settings (instellingen). De instellingenmodus zal in de display verschijnen.

De tijdsdisplay toont het totale aantal uren dat de trainingsfiets is gebruikt.

De afstanddisplay toont ook de totale afstand in kilometers (of mijlen) die u op de trainingsfiets hebt getrap.

2. Navigeren door het instellingenmodusmenu.

De matrix toont een menu van de instellingen van de modusopties.

Druk op de toename- en de afnametoetsen naast de Enter-toets om de gewenste optie te belichten.

Het onderste gedeelte van de matrix toont de instructies voor de belichte optie. **Zorg ervoor dat u de weergegeven instructies in het onderste gedeelte van de matrix opvolgt.**

3. Wijzig de gewenste instellingen.

IP Address (IP-adres): Er zal een IP-adres in de matrix verschijnen. Let op: Dit IP-adres is ter naslag.

Demo: Het bedieningspaneel heeft een demo-instelling, die ontwikkeld is voor als de trainingsfiets in een winkel uitgesteld wordt. Als de demomodus aan staat, gaat het scherm niet in slaapmodus wanneer de trainingsfiets niet wordt gebruikt. Het woord ON (aan) zal op het scherm verschijnen wanneer de demostand aan is. Om de demostand aan of uit te zetten, kunt u op de Enter-toets drukken.

Units (eenheden): De geselecteerde meeteenheid verschijnt in de matrix. Druk op de Enter-toets om de meeteenheid te wijzigen. Om de afstand in mijlen te bekijken, selecteert u ENGLISH (Engels). Om de afstand in kilometers te bekijken, selecteert u METRIC (metrisch).

Contrast: Het contrastniveau van het scherm verschijnt in de matrix. Druk op de toets volume verhogen of verlagen om het contrastniveau af te stellen.

Firmware Update: Controleer voor de beste resultaten regelmatig op firmware updates.

Let op: De matrix vertoont NOT CONNECTED (niet verbonden) als het bedieningspaneel niet is verbonden met een draadloos netwerk.

Druk op de toets Enter voor firmware updates met gebruik van uw draadloze netwerk. Als een update beschikbaar is, begint de update automatisch.

BELANGRIJK: Om schade aan de trainingsfiets te vermijden dient u het stroomsnoer niet uit het stopcontact te halen totdat de firmware is bijgewerkt. De update kan enkele minuten duren.

Let op: Soms kan een firmware update ertoe leiden dat uw bedieningspaneel iets anders functioneert. Deze updates worden altijd zo ontwikkeld om uw oefeningervaring te verbeteren.

Default Settings (standaard instellingen): Druk op de toets Enter om het bedieningspaneel terug te zetten op de fabrieksinstellingen. Let op: Het bedieningspaneel zal informatie die u in het geheugen heeft opgeslagen, wissen.

Met de optie **WiFi-Normal (Wifi normaal)** kunt u een draadloze netwerkverbinding instellen met het bedieningspaneel. Zie stap 4 voor instructies.

Met de optie **WiFi-Advanced (Wifi geavanceerd)** kunt u een draadloze internetverbinding instellen met uw computer, smartphone, tablet, of andere Wi-Fi-toestel. Zie stap 5 voor instructies.

iFit User Setup (iFit gebruikersinstallatie):

Om een ander iFit account in te stellen, maar de bestaande draadloze verbinding te houden, volgt u de instructies in de matrix. **Let op: Deze optie wordt zelden gebruikt.**

Clear WiFi (WiFi wissen): Om de draadloze netwerkinstellingen van het bedieningspaneel te wissen en het huidige geselecteerde draadloze netwerk te vergeten volgt u de instructies in de matrix.

Met de **Front Gear (voorste versnelling)** en **Rear Gear (achterste versnelling)** opties kunt u de versnellingen op de trainingsfiets instellen om diverse versnellingsopties die op terreinfietsen worden gebruikt, te simuleren.

BELANGRIJK: Voor gedetailleerde informatie over versnellingsopties, raadpleegt u het wegenfietsboek of een andere wegenfietsbron.

Front Gear (voorste versnelling): Druk herhaaldelijk op de toets Enter om de gewenste voorste versnellingsoptie te kiezen voor de trainingsfiets.

Rear Gear (achterste versnelling): Druk herhaaldelijk op de toets Enter om de gewenste achterste versnellingsoptie te kiezen voor de trainingsfiets.

Incline Lock (hellingvergrendeling): Het bedieningspaneel heeft een hellingvergrendeling waardoor de trainingsfiets niet omhoog of omlaag gaat. Om de hellingvergrendeling aan of uit te zetten, kunt u op de Enter-toets drukken.

Let op: Indien u een Le Tour de France-oefening gebruikt als de hellingvergrendeling is ingeschakeld, dan zal de weerstand van de pedalen wijzigen als afstelling op de geprogrammeerde hellingsniveaus voor de oefening.

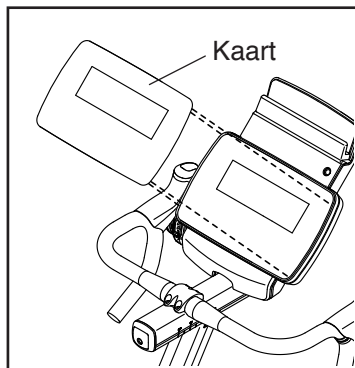
4. Gebruik WiFi-Normal om een draadloze verbinding op te zetten.

Met de optie kunt u een draadloze netwerkverbinding instellen met het bedieningspaneel.

Let op: U dient uw netwerknaam te kennen (SSID). Als uw netwerk een wachtwoord heeft, dient u ook het wachtwoord te kennen.

Druk eerst op de toets Enter om een draadloze netwerkverbinding op te zetten met het bedieningspaneel.

BELANGRIJK: Plaats de meegeleverde WiFi-installatiekaart in het bedieningspaneel. Er wordt in de volgende instructies verwezen naar de toetsen op de WiFi-installatiekaart.



Er verschijnt een lijst met netwerken in de matrix. Druk op de toetsen Up (omhoog) en Down (omlaag) om het gewenste netwerk te selecteren. Druk dan op de toets Enter. Let op: Selecteer niet IFIT_SETUP.

Let op: De tijdweergave toont het nummer van het momenteel geselecteerde toegangspunt. De afstandswaargave toont het totaal aantal gedetecteerde toegangspunten.

Als het netwerk een wachtwoord heeft, vult u het wachtwoord in.

Er zal een toetsenbord in de matrix verschijnen. Druk indien nodig op de toetsen op de WiFi-installatiekaart om de hoofdletteroptie, de nummeroptie of de symbooloptie te selecteren.

Druk op de toetsen omhoog, omlaag, links of rechts om het gewenste nummer of letter op te laten lichten. Druk dan op de Enter-toets om de gewenste letter, nummer of symbool te kiezen. Als u klaar bent met het invullen van het wachtwoord, drukt u op de toets Done (voltooid).

Vervolgens verschijnt er een numerieke code en een webadres in de matrix.

Open een webbrowser op uw computer, smartphone, tablet, of andere internet geschikte toestel en ga naar het webadres.

Log in op uw iFit account op de webpagina. Vul dan de numerieke code in op het aangegeven veld op de webpagina. Volg alle andere instructies op de webpagina.

Haal vervolgens het stroomsnoer uit het stopcontact gedurende enkele seconden en steek het stroomsnoer er weer in. Let op: het kan een paar minuten duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.

Wanneer het bedieningspaneel is aangesloten op een draadloos netwerk, stopt het draadloos netwerksymbool met knipperen. Het draadloos netwerksymbool toont de sterkte van uw draadloze signaal; vier boogjes geven volledige sterkte aan.

Indien het u niet lukt dit proces te voltooien of indien u vragen heeft, gaat u naar <http://support.ifit.com> voor hulp.

5. Gebruik WiFi-Advanced (WiFi geavanceerd) om een draadloze verbinding op te zetten.

Met deze optie kunt u een draadloze internetverbinding instellen met uw computer, smartphone, tablet, of andere Wi-Fi-toestel.

Open op uw computer, smartphone, tablet, of andere Wi-Fi-toestel een lijst met beschikbare netwerken waarmee uw toestel verbinding kan maken. Een van de opties is IFIT_SETUP; selecteer dit netwerk. Als het netwerk niet verschijnt, dient u erop te letten dat het Wi-Fi-toestel zich binnen het bereik van het bedieningspaneel bevindt waarna u opnieuw de lijst met netwerken kunt openen en sluiten. Zie ook CLEAR WIFI op bladzijde 24 en wis voorgaande draadloze netwerkinstellingen op het bedieningspaneel.

Let op: De netwerk IFIT_SETUP verschijnt niet als het bedieningspaneel al is geconfigureerd op het verbinding maken met een draadloos netwerk. Android™ apparaten kunnen mogelijk IFIT_SETUP niet detecteren.

Het bedieningspaneel zal een IP-adres weergeven, zoals 192.168.0.1:8080. Open een webbrowser op uw computer, smartphone, tablet, of andere Wi-Fi-toestel. Typ vervolgens het IP-adres op het bedieningspaneel in de URL-balk van uw browser. Voorbeeld: <http://192.168.0.1:8080>.

Uw browser zal een webpagina laden. Als de webpagina niet verschijnt, dubbelklikt u op het IP-adres en de vorige instructies van deze stap. Volg de instructies op de webpagina om de trainingsfiets te verbinden met uw draadloze netwerk.

Let op: Er kan een waarschuwing verschijnen dat de server niet kan worden geïdentificeerd. Als dit gebeurt dient u erop te letten op u het IP-adres juist heeft ingevoerd.

Indien het u niet lukt dit proces te voltooien of indien u vragen heeft, gaat u naar <http://support.ifit.com> voor hulp.

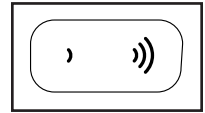
6. Verlaat de instellingenmodus.

Om de instellingenmodus te kiezen, drukt u op de toets Settings (instellingen).

HOE HET GELUIDSSYSTEEM TE GEBRUIKEN

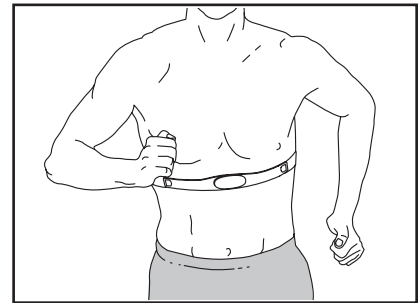
Om muziek of ingesproken boeken met de geluidsinstallatie van het bedieningspaneel te beluisteren, sluit u een 3,5 mm mannetje tot mannetje audiokabel (niet inbegrepen) in de aansluiting op het bedieningspaneel en uw persoonlijke audio-speler; **zorg ervoor dat de audiokabel goed aangesloten is. Let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

Druk dan op de play-toets van uw persoonlijke audio-speler. Pas het volume aan met de toename- en afnametoetsen Volume op het bedieningspaneel of de volumeregelpop op uw persoonlijke audio-speler.



DE OPTIONELE 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.

PROBLEMEN OPLOSSEN

DE TRAININGSFIETS ONDERHOUDEN

Regelmatig onderhoud is belangrijk voor optimale werking en vermindering van slijtage. Controleer steeds bij gebruik alle onderdelen van de trainingsfiets en draai ze goed vast. Vervang versleten onderdelen meteen.

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

HET HELLINGSYSTEEM KALIBREREN

Als het hellingsysteem op de trainingsfiets niet goed werkt, moet deze mogelijk gekalibreerd worden. Om het hellingsysteem te kalibreren, houdt u de toets Display (weergave) enkele seconden ingedrukt tot de testmodus op de display verschijnt.

Druk vervolgens opnieuw op de toets Display. Druk op de toename- of afnametoetsen Quick % Grade (directe hellingverandering) om het hellingsysteem te kalibreren. Tijdens het kalibreren, beweegt de trainingsfiets naar voren en naar achteren.

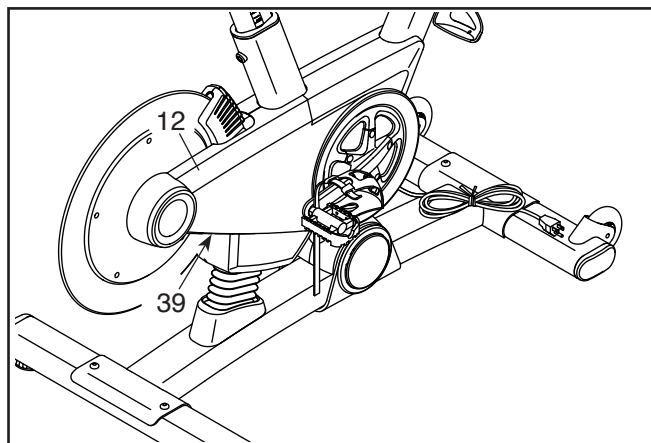
Wanneer de trainingsfiets stopt met bewegen, is het hellingsysteem gekalibreerd. Druk dan herhaaldelijk op de toets Display om de kalibratiemodus te verlaten.

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 in de onderkant van het Rechter Scherm (12). Maak met een inbusleutel de Afstelschroef van de Spanrol (39) vast tot de aandrijfriem (niet afgebeeld) strak staat.



RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

⚠ WAARSCHUWING:

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

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

INTENSITEIT VAN OEFENINGEN

Of het nu uw doel is om vet te verbranden of om uw hart en vaatsysteem te versterken, het uitvoeren van oefeningen met de juiste intensiteit is de sleutel bij het bereiken van resultaten. U kunt uw hartslag gebruiken als gids voor het vinden van het juiste intensiteit-niveau. 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.

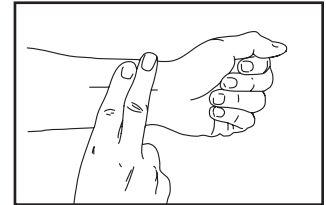
Vet Verbranden—Om op doeltreffende wijze vet te verbranden moet u gedurende een aanhoudende periode oefeningen doen op een laag intensiteitsniveau. Tijdens de eerste minuten van de oefening gebruikt uw lichaam *koolhydraatcalorieën* voor de energie. Pas na de eerste minuten van de oefening gebruikt uw 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 oefeningenprogramma, dient u uw hartslag niet langer dan 20 minuten in uw trainingszone te houden.) Adem regelmatig en diep bij het uitvoeren van de oefening; houd uw adem niet in.

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

FREQUENTIE VAN DE OEFENINGEN

Om uw conditie te behouden of te verbeteren dient u drie trainingen per week te doen, met ten minste één rustdag tussen de trainingen. Na een aantal maanden regelmatig oefeningen doen, kunt u, 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. PFEVEX71516.0 R0716A

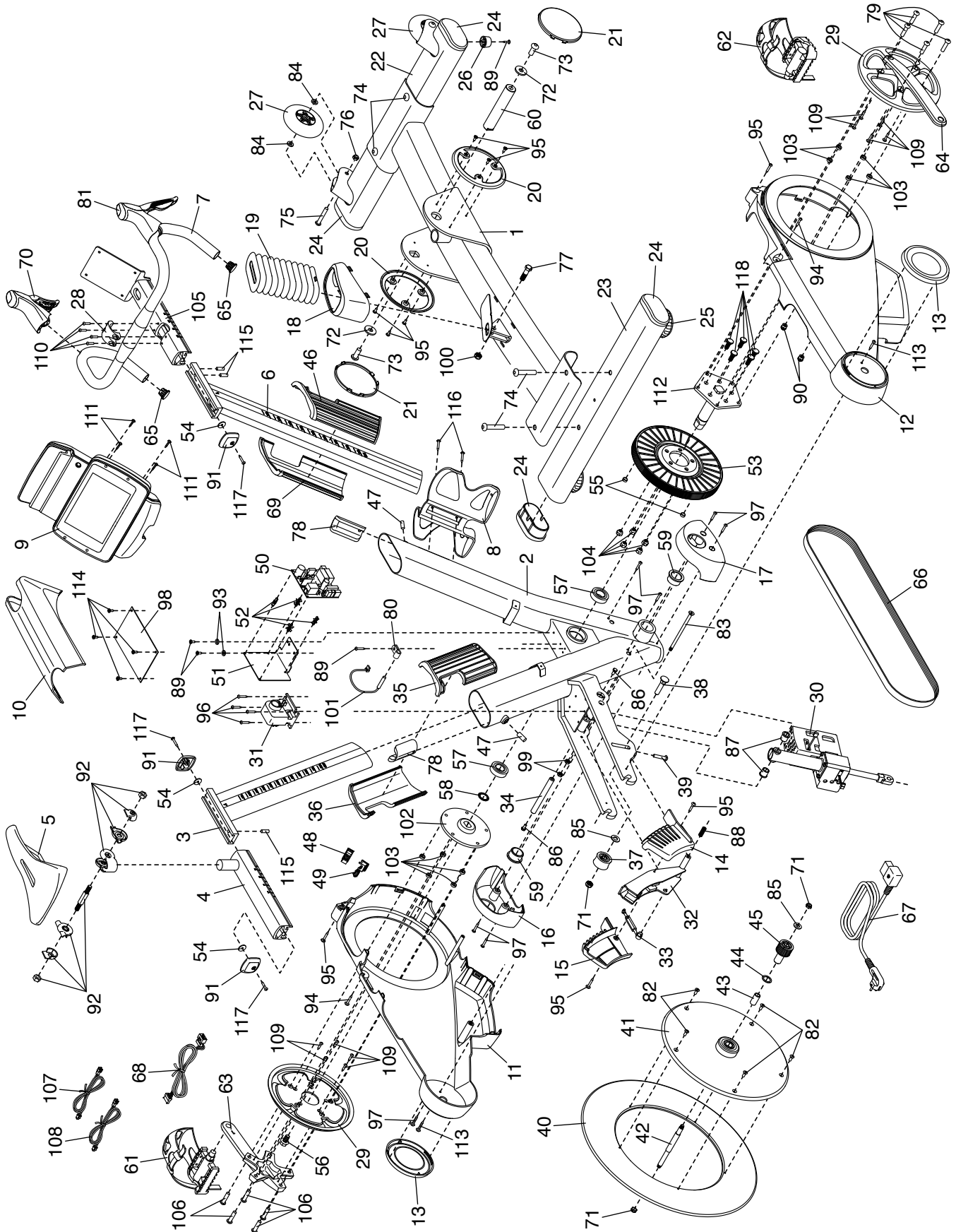
| Nr. | Aant. | Beschrijving | Nr. | Aant. | Beschrijving |
|-----|-------|--|-----|-------|--|
| 1 | 1 | Basis | 51 | 1 | Beugel van het Besturingspaneel |
| 2 | 1 | Onderstel | 52 | 4 | Tussenstuk |
| 3 | 1 | Zadelstang | 53 | 1 | Crank/Koppelkatrol |
| 4 | 1 | Drager van het Zadel | 54 | 3 | M4 Tussenring |
| 5 | 1 | Zadel | 55 | 8 | Magneet |
| 6 | 1 | Buis van het Handvat | 56 | 1 | Crankschroef |
| 7 | 1 | Handvat | 57 | 2 | Lager |
| 8 | 1 | Houder | 58 | 1 | Duwmoer |
| 9 | 1 | Bedieningspaneel | 59 | 2 | Huls van het Onderstel |
| 10 | 1 | Bovenste Scherm | 60 | 1 | Zwenkas |
| 11 | 1 | Linker Scherm | 61 | 1 | Linker Pedaal |
| 12 | 1 | Rechter Scherm | 62 | 1 | Rechter Pedaal |
| 13 | 2 | Kap van het Scherm | 63 | 1 | Linker Crankarm |
| 14 | 1 | Kap van de Rechter Magneet | 64 | 1 | Rechter Crankarm |
| 15 | 1 | Kap van de Linker Magneet | 65 | 2 | Kap van het Handvat |
| 16 | 1 | Linker Kap van het Onderstel | 66 | 1 | Aandrijfriem |
| 17 | 1 | Rechter Kap van het Onderstel | 67 | 1 | Stroomsnoer |
| 18 | 1 | Basis Scherm | 68 | 1 | Hoofddraad |
| 19 | 1 | Flexibele Kap | 69 | 1 | Huls van de Stang van het Linker Handvat |
| 20 | 2 | Steun van de Kap | 70 | 1 | Linker Schuiver/Draad |
| 21 | 2 | Kap van de Basis | 71 | 3 | 3/8" Klemmoer |
| 22 | 1 | Voorste Stabilisator | 72 | 2 | 1/2" Tussenring |
| 23 | 1 | Achterste Stabilisator | 73 | 2 | 1/2" x 1" 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 | 1 | Klem van het Handvat | 78 | 2 | Stangrem |
| 29 | 2 | Kap van de Crankarm | 79 | 5 | M8 x 17mm Schroef |
| 30 | 1 | Liftmotor | 80 | 1 | Klem |
| 31 | 1 | Weerstandmotor | 81 | 1 | Rechter Schuiver/Draad |
| 32 | 1 | Weerstandmagneet | 82 | 5 | #10 x 12mm 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 | Rechter Huls van de Zadelstang | 85 | 2 | M10 Tussenring |
| 36 | 1 | Linker Huls van de Zadelstang | 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 | 1 | Magneetveer |
| 39 | 1 | Afstelschroef van de Spanrol | 89 | 5 | M4 x 16mm Heldere Schroef |
| 40 | 1 | Ring van het vliegwiel | 90 | 2 | Frictiebevestiging |
| 41 | 1 | Hub van het Vliegwiel | 91 | 3 | Kap van de Drager |
| 42 | 1 | As van het Vliegwiel | 92 | 1 | Zadelbevestigingsmodule |
| 43 | 1 | Tussenstuk van het Vliegwiel | 93 | 2 | 8" Sterring |
| 44 | 1 | Drukkring | 94 | 2 | M4 x 16mm Schroef |
| 45 | 1 | Katrol van het Vliegwiel | 95 | 10 | #8 x 1/2" Zelftappende Schroef |
| 46 | 1 | Huls van de Buis van het Rechter Handvat | 96 | 4 | M4 x 12mm Flenschroef |
| 47 | 2 | Afstelschroef | 97 | 7 | M4 x 19mm Schroef |
| 48 | 1 | Stroomschakelaar | 98 | 1 | Scherm van de Elektronica |
| 49 | 1 | Contactpunt | 99 | 2 | 1/4" Moer |
| 50 | 1 | Besturingspaneel | 100 | 1 | M10 Borgmoer |

| Nr. | Aant. | Beschrijving | Nr. | Aant. | Beschrijving |
|------------|--------------|----------------------------|------------|--------------|---------------------------------|
| 101 | 1 | Snelheidssensor/Draad | 112 | 1 | Crank |
| 102 | 1 | Crankhub | 113 | 2 | #8 x 1/2" Schroef |
| 103 | 10 | Cranktussenstuk | 114 | 4 | #8 x 1/2" Helderere Schroef |
| 104 | 4 | M8 Borgmoer | 115 | 3 | M8 x 15mm Schroef met Ronde Kop |
| 105 | 1 | Drager van het Handvat | 116 | 2 | M4 x 10mm Schroef |
| 106 | 5 | M8 x 20mm Schroef | 117 | 3 | M4 x 14mm Schroef |
| 107 | 1 | 350mm Rechter Verlengsnoer | 118 | 5 | M8 x 30mm Schroef |
| 108 | 1 | 350mm Linker Verlengsnoer | * | – | Pakje Smeervet |
| 109 | 10 | M4 x 9mm Schroef | * | – | Gereedschap voor het Monteren |
| 110 | 4 | M6 x 16mm Schroef | * | – | Gebruikershandleiding |
| 111 | 4 | M4 x 12mm Schroef | | | |

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 afgebeeld.

GEDETAILEERDE TEKENING

Modelnr. PFEVEX71516.0 R0716A



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.

