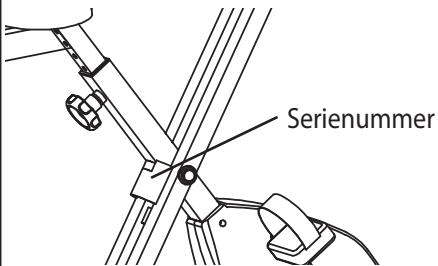


WESLO®

GEBRUIKSAANWIJZING

Model nr. : WLIVEX33214

Serie nr. _____



Noteer het serie nummer in het veld hierboven.

VRAGEN ?

Als u vragen heeft of er ontbreken onderdelen graag contact opnemen met:

Telefoon: 074 - 7600200

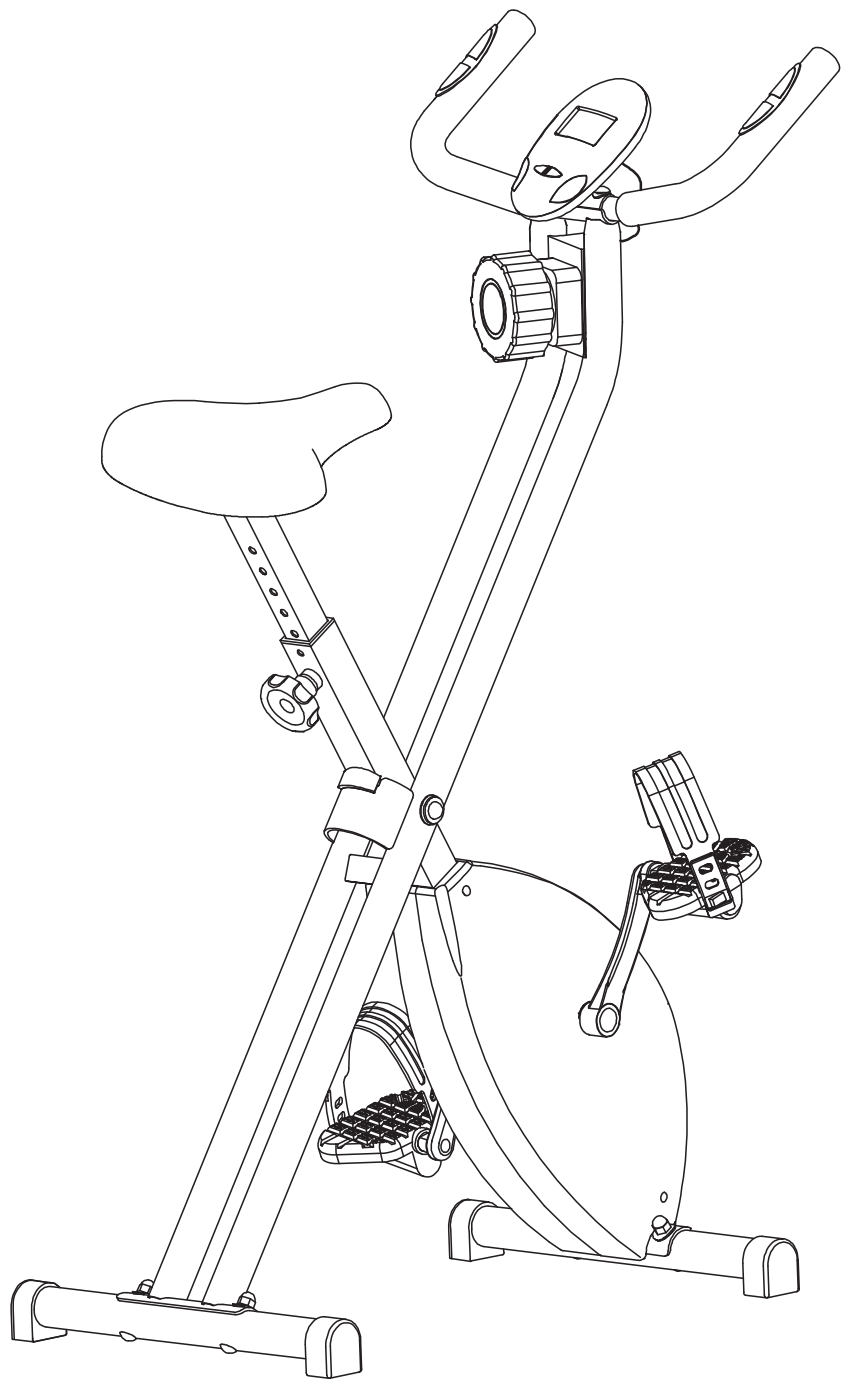
Via onze website: :
www.fitnessbenelux.nl

E-mail: service@fitnessbenelux.nl



ATTENTIE

Lees alle voorzorgsmaatregelen en instructies in de handleiding voordat u de apparatuur gebruikt. Bewaar deze handleiding voor toekomstige referentie.



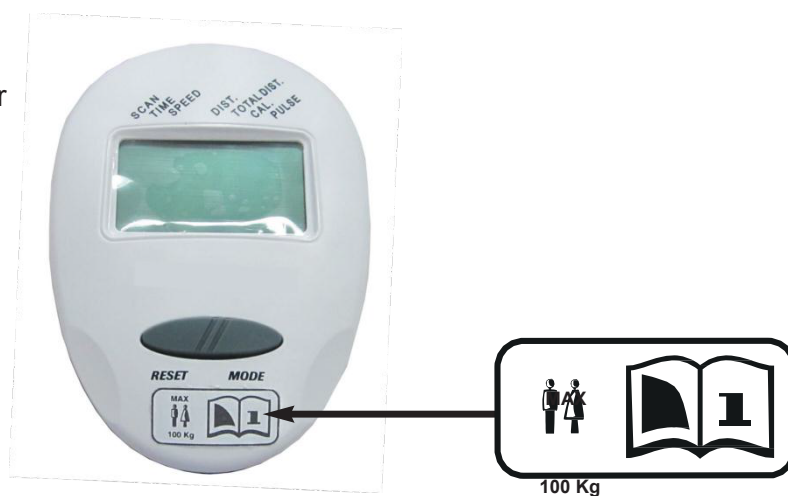
Bezoek onze website
www.fitnessbenelux.nl

Inhoud

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOOR JE BEGINT	4
WAARSCHUWING STICKER.	4
MONTAGE	5
HOE WERKT DE FIETS	8
UW HARTSLAG METEN INDIEN GEWENST	9
KENMERKEN VAN DE CONSOLE	10
ONDERHOUD EN PROBLEMEN	11
RICHTLIJNEN VOOR HET TRAINEN.	12
OPENGEWERKTE TRAININGEN	13
ONDERDELEN LIJST ..	15
DE BESTELLINGEN VAN DE ONDERDELEN ..	.Laatste Pagina

WAARSCHUWING STICKER

Deze tekening laat de locatie van de waarschuwings sticker zien. Als de sticker mist of onleesbaar is, bel naar het telefoonnummer wat op de voorkant van de gebruiksaanwijzing staat en vraag om een vervangende sticker. Plak de sticker op de juiste aangegeven
Opmerking: De stickers worden niet op ware grootte weergegeven.



BELANGERIJKE VOORZORGSMAATREGELEN



WAARSCHUWING: Om vermindering van risico of serieus letsel, lees alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze gebruiksaanwijzing goed voor u de fiets gaat gebruiken. ICON is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik van dit product.

1. Voor u begint met een trainingsprogramma raadpleeg uw arts. Dat is vooral belangrijk personen boven de 35 jaar of voor personen met reeds bestaande gezondheidsproblemen.
2. Gebruik deze hometrainer alleen zoals is beschreven in de handleiding.
3. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van de hometrainer voldoende op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen.
4. De hometrainer is alleen bedoeld voor thuisgebruik. Gebruik de fiets dus niet in een commerciële huur of in een instelling.
5. Houd de hometrainer binnenhuis, weg van vocht en stof. Zorg dat de hometrainer stevig en vlak op de ondergrond staat met een matje eronder om de vloer te beschermen. Zorg ervoor dat er minstens 0,9m speling in de voor en achterzijde zitten van de fiets en 0,6m van elke zijkant.
6. Controleer of onderdelen goed vast zitten. versleten onderdelen moeten direct worden vervangen
7. Houd kinderen onder de 12 jaar en dieren weg van de hometrainer in alle gevallen.
8. De Hometrainer hoort niet te worden gebruikt door personen met een gewicht meer dan 130kg.
9. Draag geschikte kleding tijdens het sporten. Nooit losse kleding dragen die verstrikt kan raken in de hometrainer tijdens gebruik. Draag altijd sportschoenen voor voet bescherming tijdens het sporten.
10. Zorg ervoor dat u altijd het stuur vast houdt tijdens het fietsen maar ook als u op en af stapt van de machine.
11. De pols-sensor is geen medisch apparaat. Verschillende factoren kunnen de nauwkeurigheid van de metingen beïnvloeden. De pols-sensor is uitsluitend alleen bedoeld als hulpmiddel bij het bepalen van de hartslag over het algemeen.
12. Houd je rug recht tijdens het gebruik van de fiets. Dus niet gebogen.
13. De hometrainer heeft geen vliegwielen. De pedalen blijven ronddraaien totdat het vliegwielen stopt. Verminder uw snelheid op een gecontroleerde manier.
14. Te veel oefenen kan leiden tot ernstig letsel of dood. Als u zich duizelig voelt of wanneer u pijn voelt tijdens het trainen, stop dan onmiddellijk en fiets rustig uit.

VOOR U BEGINT



Hartelijk dank voor het aanschaffen van de weslo hometrainer. De hometrainer biedt u een hoop aan eigenschappen en maken uw oefeningen thuis effectiever en leuker.

Voor uw eigen veiligheid de handleiding zorgvuldig doorlezen voordat u de oefeningen uitvoert op de hometrainer Mocht u nog vragen hebben na het lezen van de handleiding, aarzel dan niet om contact op te nemen (Zie voorpagina voor contact). Als u een vraag heeft kunt u ons het beste helpen met uw productnummer te noteren en het serienummer

Noteren voordat u contact met ons opneemt. Het modelnummer is **WLIVEX33214.0**. En de locatie van het serienummer stickers kunt u vinden op de voorkant van de gebruiksaanwijzing.

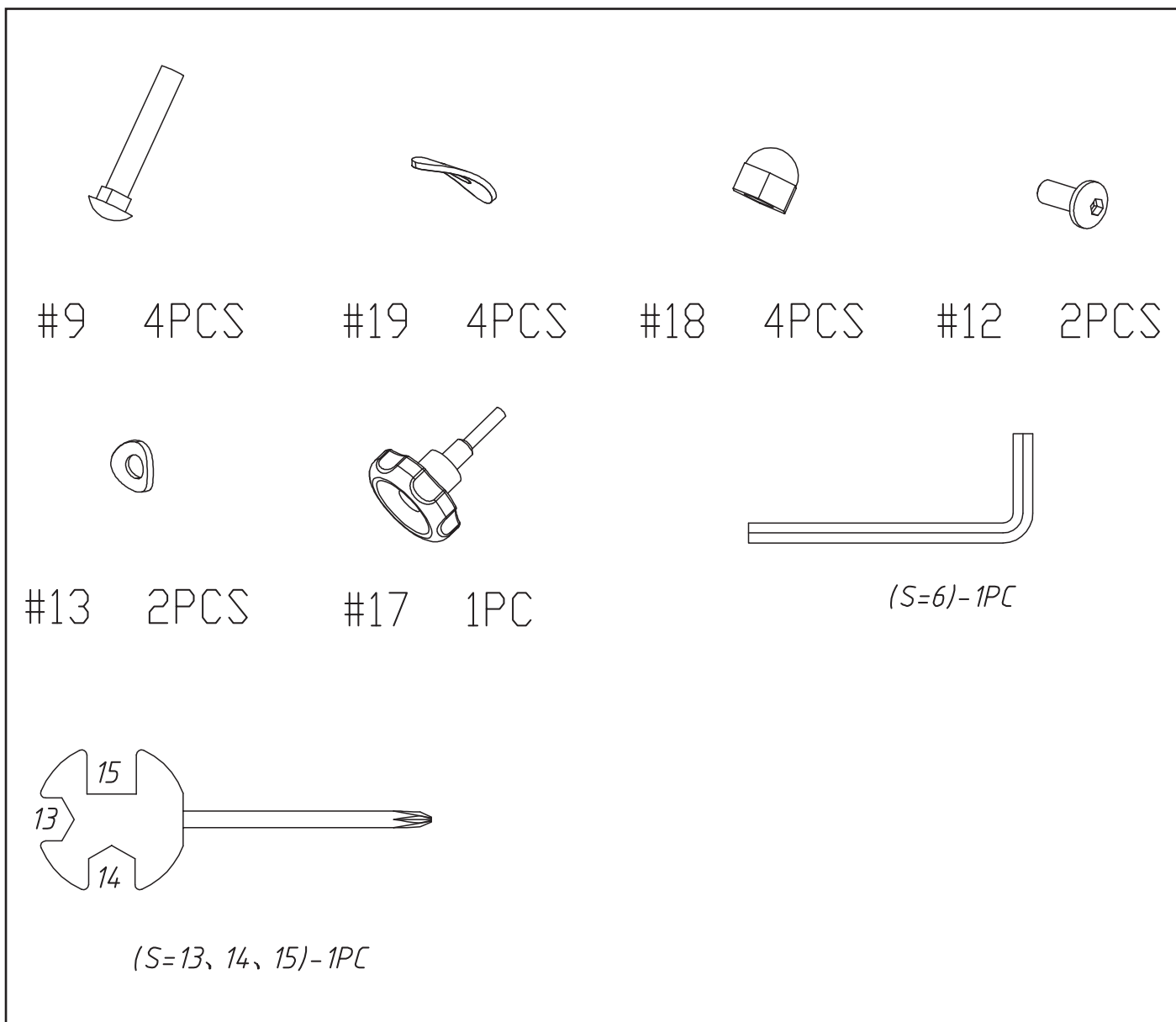
Voor het verder lezen maak u zelf bekend met de onderdelen op de volgende pagina.

Montage

Montage is het beste met twee personen. Plaats alle onderdelen van de fiets op een open plek voor een beter overzicht en verwijder daarna de verpakking. Gooi de verpakking pas weg als u alles volledig heeft gemonteerd. In toevoeging tot het mee geleverde gereedschap, krijgt u een verstelbare moersleutel  en een  kruiskopschroevendraaier.

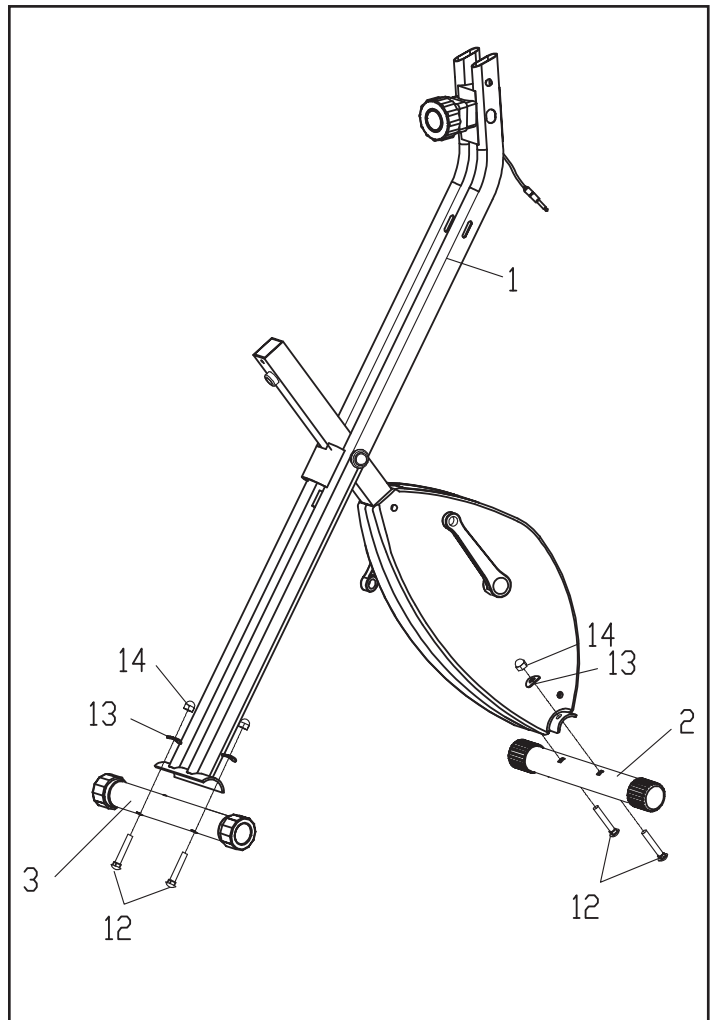
Gebruik de onderstaande tekening om kleine onderdelen voor de montage te herkennen. Het getal onder iedere tekening is het nummer van het onderdeel van de lijst met onderdelen aan het eind van deze handleiding. Het getal tussen haakjes is het aantal te monteren onderdelen.

Let op: Sommige kleine onderdelen zijn al gemonteerd. Als een onderdeel niet in de hardware kit zit, controleer dan of het onderdeel al niet is gemonteerd.



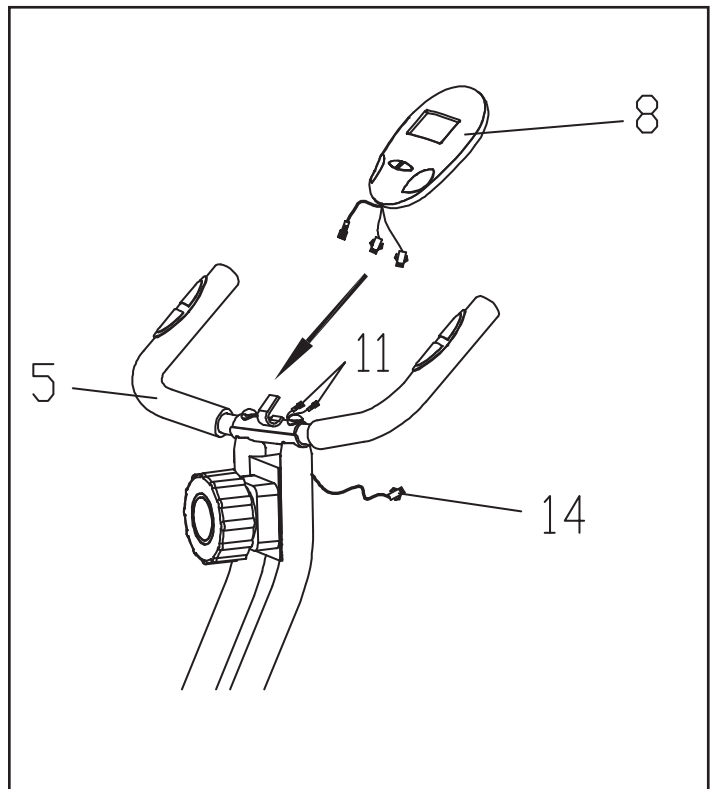
STAP 1

Bevestig de voorste stabilisator (2) en de achter stabilisator (3) aan het hoofd frame (1) Met het slot bouten (9), boog wassers (19) en de Acorn noten (18) zoals getoond



STAP 2

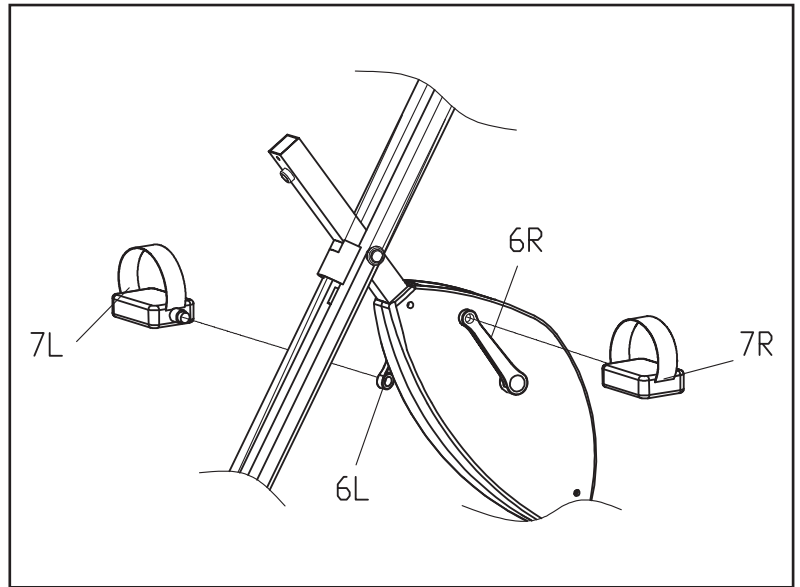
Bevestig het stuur (5) aan het hoofd frame (1). Met de innerlijke zeskantbout (12), Boog wasser (13). Sluit de sensordraad (11), sensor draad (14) Met de draden van de computer (8). Steek vervolgens de computer (8) op de computer schijf van het hoofd frame. (1)



STAP 3

Als allereerst kijk op de rechter en links aangegeven pedaal zoals getoond in de afbeelding R is rechts en L is links

Daarna installeer het rechterpedaal (7R) in de rechter stang (6R) Draai daarna het pedaal links om het vast te maken en draai het pedaal naar rechts om het los te maken.

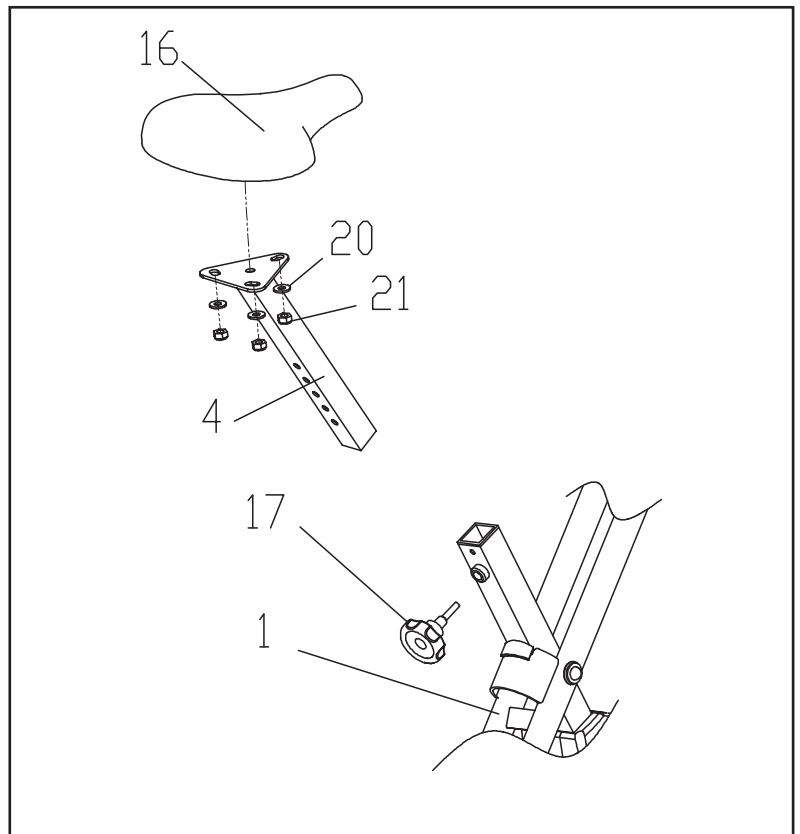


STAP 4

Bevestig het zadel (16) op de zadelpen (4) Met de nylon moer (21), Platte grond (20), Dan plaats u de zadelpen (4) Aan de achterzijde post van hoofd frame (1). De hoogte van het zadel (16) moet de juiste afstelling van het persoon bepalen als zijn knie lichtjes gebogen is.

Verwijder de knop (17) voor de zadelpen voor de juiste hoogte. Probeer het daarna opnieuw na de aanpassing.

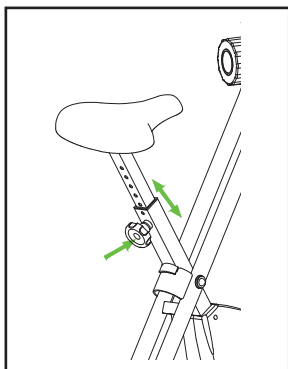
Uw machine is nu klaar voor gebruik!



Hoe dient de Hometrainer gebruikt te worden.

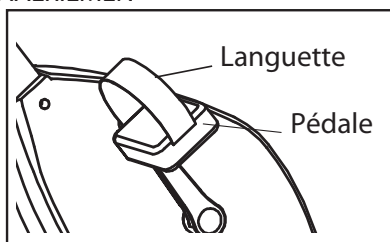
HOE STEL JE DE LATERALE POSITIE IN VAN DE ZADEL.

Voor een effectieve oefening moet het zadel op de juiste hoogte voor u zijn. Als u fietst, moet er een lichte buiging in uw knieën ontstaan als u een van uw benen heeft gestrekt. Dat betekent dat u dan in de juiste positie zit. Om de hoogte van u zadel bij te stellen draait u eerst de zadelpen knop eruit. Vervolgens kunt u de zadel in uw gewenste positieve brengen. Als u uw juiste positie heeft gevonden duwt u de stoel naar boven en naar beneden totdat de knop in de zadelpen schuift. Daarna draait u de knop naar rechts om uw zadel op de juiste positie vast te maken. U kunt ook nog de zitting naar voren en naar achteren bewegen voor de juiste zit positie



HOE VERSTEL JE DE PEDAALRIEMEN

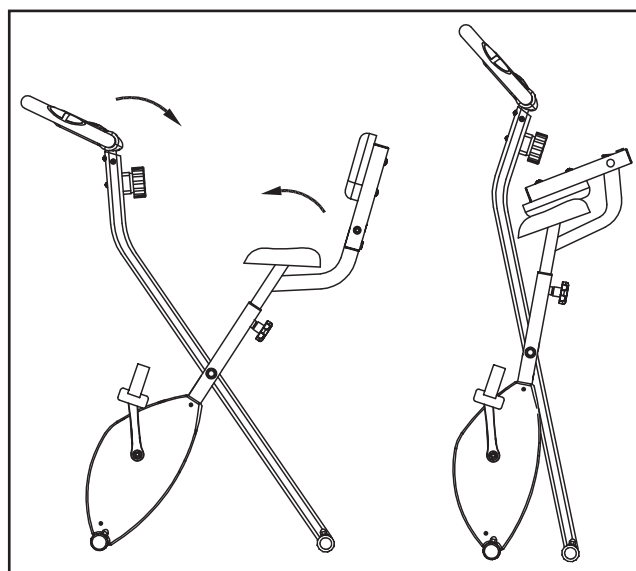
Om de pedaalriemen te stellen moet u eerst de uiteinden van de pedaalgespen naar buiten trekken voor aansluiting op uw sport schoenen.



HOE VOEUW JE DE HOMETRAINER

Pak het zadel en het handvat en vouw ze naar elkaar toe. Graag aandacht besteden aan u veiligheid.

Pour déplier le produit, faites l'opération inverse.



Zorg ervoor dat het product volledig volledig ontvouwen is voordat u er op gaat zitten.

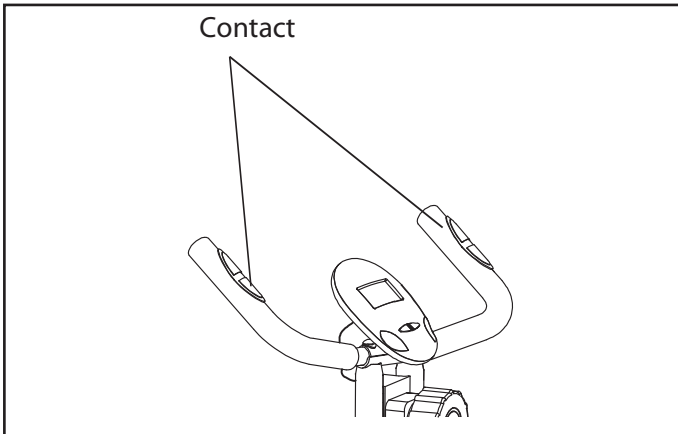
Let op! Zorg ervoor dat u uw vingers niet tussen de buizen krijgt als u het toestel samen vouwt.

HOE MEET U UW HARTSLAG

Uw hartslag meten indien gewenst:

U kunt uw hartslag meten met behulp van de handsensoren. Als er een doorzichtig stuk plastic op het metalen contactpunten is bevestigd graag verwijderen. Bovendien zorg ervoor dat uw handen schoon zijn om uw contact van de machine naar uw hart te verbeteren. Om uw hartslag te meten houd contact met het metalen contact punten.

Voorkom dat u gaat bewegen en houd u stevig vast aan de metalen contactpunten. Wanneer u klaar bent met oefenen. Als u de pedalen niet meer beweegt gedurende enkele minuten en de toetsen niet ingedrukt zijn zal de console worden uitgeschakeld en de display zal worden reset.



Onderhoud en Problemen

Inspecteer en draai alle onderdelen van de fiets regelmatig aan.

Versleten onderdelen onmiddellijk vervangen.
Na gebruik fiets schoonmaken met een vochtige doek en een hele kleine hoeveelheid wasmiddel.

Belangrijk: om beschadiging van de display te voorkomen houdt de display uit de buurt van vloeistoffen en zonlicht.

BATTERIJVERVANGING

Wanneer het bedieningspaneel niet meer genoeg oplicht vervang de batterijen.

De console vereist twee 1,5 v AA-batterijen.
Alkalinebatterijen worden aanbevolen. Verwijder het batterijdeksel van de console en plaats de twee 1,5 v AA batterijen.

Zorg ervoor dat de batterijen zo worden geplaatst als aangegeven in de afbeelding van de console.
Daarna maak de batterijklep weer dicht.

BESCHRIJVING VAN HET DISPLAY.



Eigenschappen display

Volg uw vorderingen op de display. De display heeft de volgende informatie die hij vertoont:

Snelheid—Deze display toont u uw snelheid in kilometer per uur.

Tijd—Deze display weergeeft de verstreken tijd.

Afstand—deze optie van de display geeft u de afstand die u hebt gefietst in kilometers.

Calorieën—Deze optie van de display geeft u aan hoeveel calorieën u verbrandt.

Pols—Deze functie van de display geeft u uw hartslag wanneer u de pols sensor gebruikt.

Afstand totaal—Deze functie geeft u de totale afstand van de fiets van de eerste keer dat u de batterij plaats.

(Verwisselt u de batterijen dan zal de waarde gereset worden)

Scannen—Wanneer u op de display de knop optie selecteert dan draait het scherm en toont u de 5 functies. Tijd, snelheid, afstand, calorieën en de totale afstand in minder dan 5 seconden.

WERKING VAN HET DISPLAY

Zorg ervoor dat het display batterijen heeft (Zie pagina onderhoud en problemen). Als er een doorzichtig laagje plastic op de display zit graag verwijderen.

1. Schakel de display in.

Om de display in te schakelen, drukt u gewoon op een van de knoppen en dan kunt u al beginnen met trappen.

2. Druk de MODE knop:

Om uw waarde aan te geven die u wilt kiezen. De mode knop bevindt zich bovenaan het scherm.

Bij het houden van de reset knop langer dan drie seconden worden alle gegevens van u gereset.

3. Begin te trappen en volg uw vorderingen op de display:

Terwijl u uw oefening uitvoert zal op de display de geselecteerde modus worden getoond.

4. Wanneer u klaar bent met uw oefeningen zal de console automatisch worden uitgeschakeld.

Als de pedalen niet bewegen voor enkele seconden dan zal de console gaan pauzeren. De display heeft een auto-off functie. Als de pedalen niet bewegen en de console knoppen zijn niet ingedrukt voor een paar minute dan zal de stroom uitgeschakeld worden om automatisch de batterijen te sparen.

RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

⚠ ATTENTIE :

- Voordat u begint met dit of een ander oefeningen programma, dient u een arts te consulteren. Dit is vooral belangrijk voor personen boven de 35 jaar of personen met bestaande gezondheidsproblemen .
- De polssensor is geen medisch apparaat. Diverse factoren kunnen invloed hebben op nauwkeurigheid van de hartslagwaarden. De polssensor is alleen bedoeld als hulpmiddel bij de oefening voor het bepalen van de hartslag over het algemeen.

De volgende oefeningen zullen u helpen uw trainingsprogramma te organiseren. Vergeet niet dat een goede voeding en voldoende rust essentieel zijn voor succesvolle resultaten.

Intensiteit Van Oefeningen

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

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

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

Vet verbranden

Om op doeltreffende wijze vet te verbranden, moet u gedurende een aanhoudende periode oefeningen doen op een laag intensiteitsniveau. Tijdens de eerste minuten van de oefening gebruikt uw lichaam koolhydraatcalorieën voor de energie. Pas na de eerste minuten van de oefening gebruikt uw lichaam opgeslagen

vetcalorieën voor de energie. Als het uw doel is om vet te verbranden dient u de intensiteit van de oefening aan te passen tot uw hartslag zich bij het laagste nummer in uw trainingszone bevindt. Voor maximale vetverbranding, dient u te oefenen met uw hartslag in het middelste nummer van uw trainingzone.

Aerobic-oefening

Als het uw doel is om uw hart en vaatsysteem te versterken dan moet u een aerobicoefening uitvoeren die zorgt voor activiteit die grote hoeveelheden zuurstof vereist gedurende langere perioden. Voor een aerobic-oefening past u de intensiteit van uw oefening aan tot uw hartslag in de buurt is van het hoogste nummer van uw trainingzone.

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 bloeddorstroming verhoogt in voorbereiding op de training.

Trainingszone-oefening

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

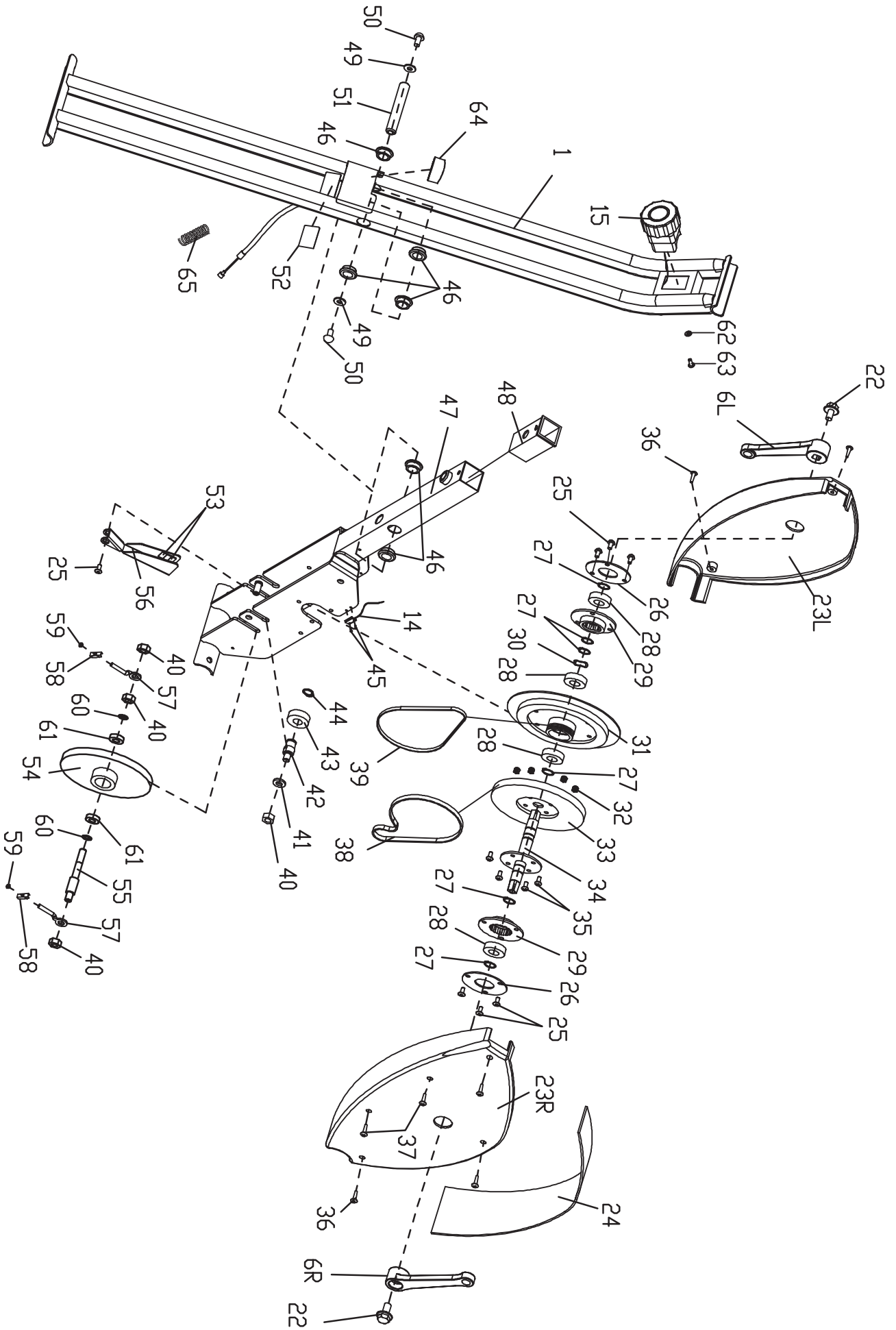
Afkoelen

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

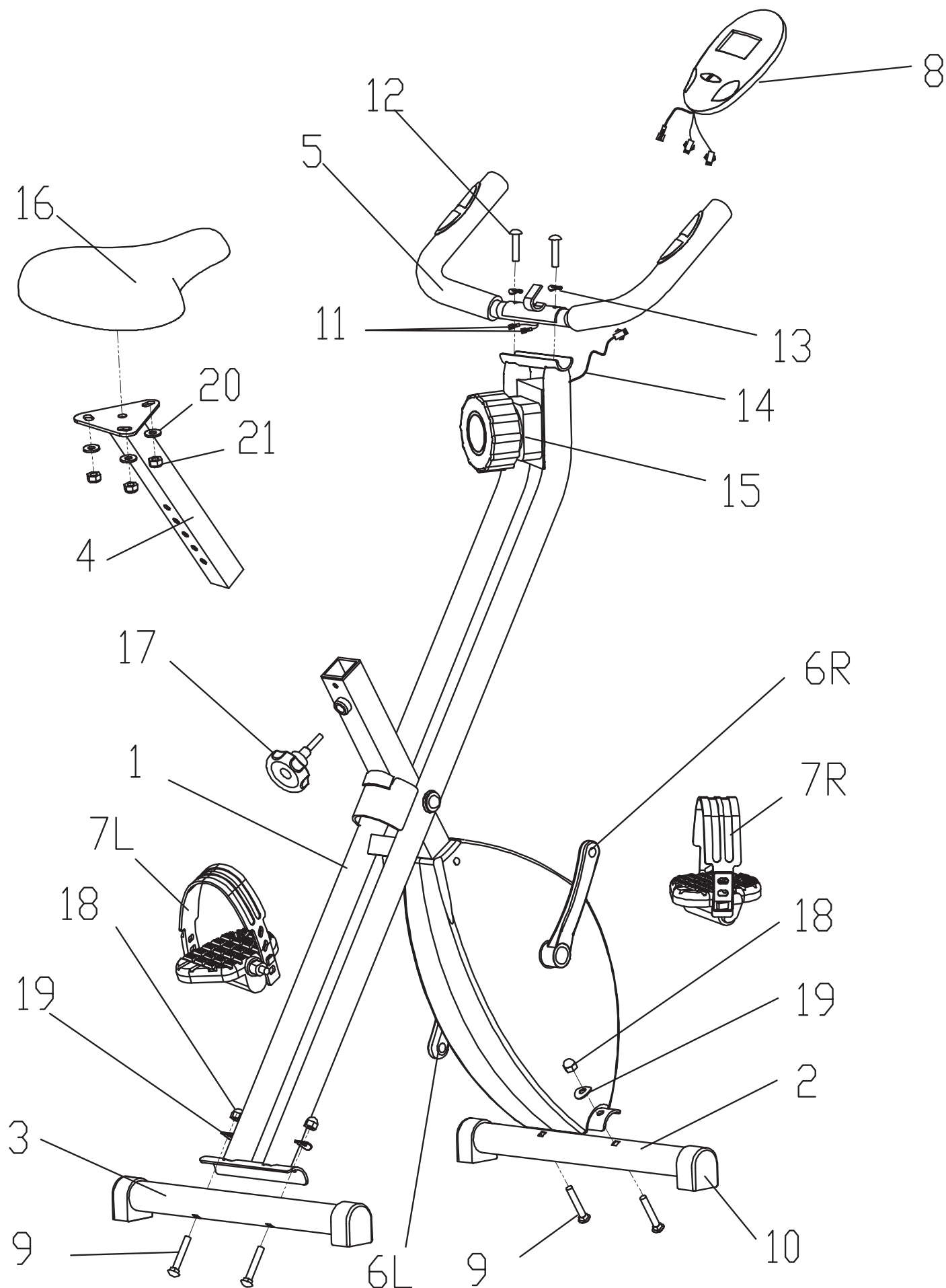
Frequentie van de oefeningen

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

Detail Schema — Model Nr WLIVEX33214.0 part 1



DETAIL SCHEMA—Model Nr WLIVEX33214.0



Onderdelenlijst — Model Nr WIVEX33214.0

N°	Omschrijving	Aantal.	N°	Omschrijving	Aantal.
1	Hoofdframe	1	33	Riem	1
2	Voor stabilisator	1	34	As	1
3	Achter stabilisator	1	35	Schroef	5
4	Zadelpen	1	36	Schroef	4
5	Stuur	1	37	Schroef	3
6	Crank	2	38	Riem	1
7	Pedaal	2	39	Riem	1
8	Computer	1	40	Zeskantmoer	4
9	Slotschroef	4	41	Oplegring	1
10	Eindcap	4	42	Wielas	1
11	Polssensor	2	43	Lager	1
12	Zeskantbout	2	44	Veerring	1
13	Sluitring	2	45	Schroef	2
14	Sensor kabel	1	46	Lagerbus	6
15	Spanning controle	1	47	Voorste frame	1
16	Zadelpen	1	48	Lagerbus	1
17	Draaiknop	1	49	Oplegring	2
18	Dopmoer	4	50	Schroef	2
19	Sluitring	4	51	As	1
20	Sluitring	1	52	Schuimrubber	1
21	Moer	1	53	Magnetisme	6
22	Flensbouten	2	54	Wiel	1
23	Kettingkast	2	55	Wielas	1
24	Voorklep	1	56	Magneet plaat	1
25	Screw	7	57	Bout	2
26	Flensplaat	2	58	U vormige sluitring	2
27	Veerring	6	59	Zeskantmoer	2
28	Lager	4	60	Oplegring	2
29	Lagerblok	2	61	Lager	2
30	Veerring	1	62	Oplegring	2
31	Vliegwiel	1	63	Vis	1
32	Moer	4	64	Bout	1
			65	Veer	1

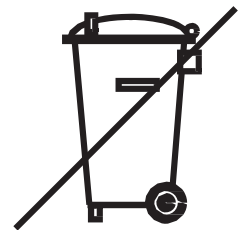
De bestelling van onderdelen

Om vervangende onderdelen te bestellen dient u de kافت te bekijken van deze handleiding. Om het ons eenvoudiger te maken kunt u bereid zijn om de volgende informatie ons te geven als u contact met ons opneemt:

- Het model nummer en het serienummer van het product.
- De naam van het product (Zie de kافت van deze handleiding)
- Het nummer en de beschrijving van het onderdeel) Zie lijst met onderdelen en gedetailleerde tekening aan het einde van deze handleiding

BELANGRIJKE INFORMATIE OVER RECYCLING VOOR EU KLANTEN

Dit product mag niet worden weggegooid bij het gemeentelijk afval. To Om het milieu te beschermen moet dit product worden gerecycled aan het einde van Zn levenscyclus, zoals vereist door de wet. Gebruik recycling installaties die bevoegd zijn voor dit sort afval in uw streek. Daarbij helpt u om de natuurlijke hulpbronnen te beschermen en te verbeteren. De Europese normen voor de milieubescherming. Indien u meer informatie over veilige en correcte afvalverwijdering wilt neem dan contact op met uw gemeente of de winkel waar u dit product heeft gekocht.



Technische specificaties

Product afmetingen: (L x l x h): 89 x 43 x 119 cm

Product gewicht: 16,6 Kg