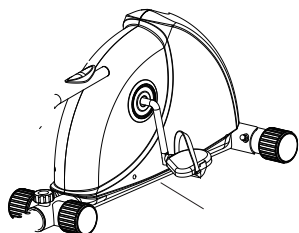


# WESLO®

## Gebruikershandleiding

Modelnummer : WLIVEX42514.0

Serienummer : \_\_\_\_\_



Noteer het serienummer van uw toestel in de ruimte waar dit voor is gereserveerd.

### Heeft u nog vragen?

Voor eventuele vragen, opmerkingen of als u denkt dat er onderdelen ontbreken, neem dan contact met ons op:

Per telefoon:

Bel: 08457 089 009

Website:

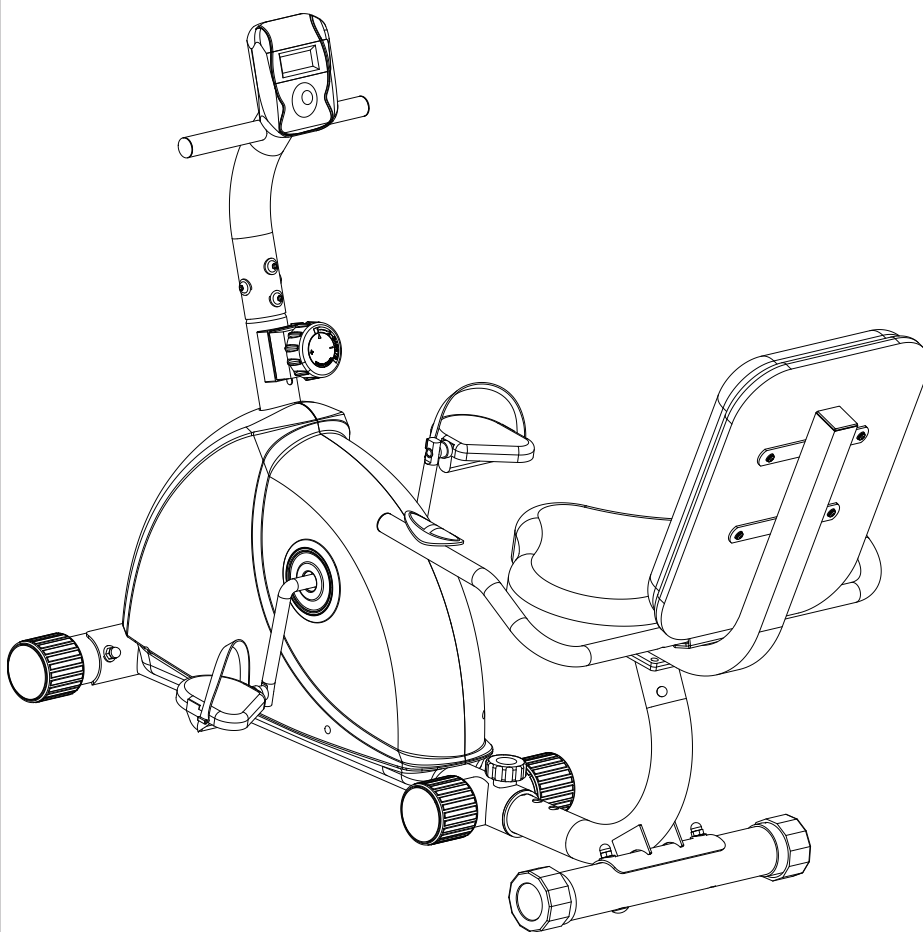
[www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu)

E-mail:

[csuk@iconeurope.com](mailto:csuk@iconeurope.com)

Adres:

ICON Health & Fitness,  
Ltd. c/o HI Group PLC  
Express Way Whitwood,  
West Yorkshire  
WF10 5QJ UK



### Waarschuwing!

Lees alle voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding voordat u het toestel gaat gebruiken.

Bewaar deze handleiding voor toekomstige referentie.

# TABLE DES MATIÈRES

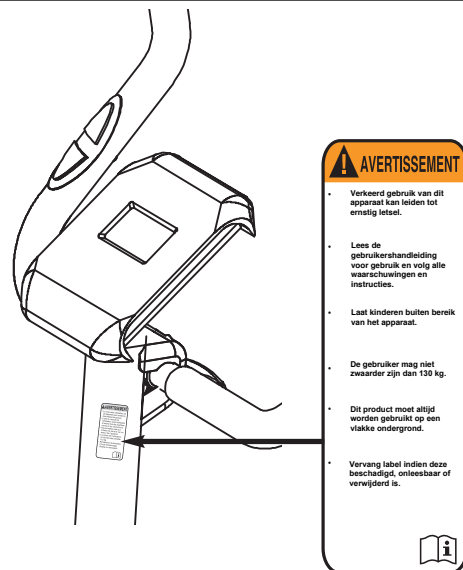
PLAATS VAN WAARSCHUWINGSLABEL .....	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN .....	3
VOORDAT U BEGINT .....	4
MONTAGE .....	5
GEBRUIK VAN DE FIETS .....	8
FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL .....	9
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN .....	10
VORMEN RICHTSNOEREN .....	11
GEDETAILLEERDE TEKENING .....	12
ONDERDELNIJST .....	14
OPMERKINGEN .....	15
TE BESTELLEN ONDERDELEN .....	Laatste Pagina

## Plaats van waarschuwinglabel


Deze tekening toont de locatie van de waarschuwingsticker. Als het label ontbreekt of onleesbaar is, bel ons op het telefoonnummer dat voor op deze handleiding staat, om het gratis opgestuurd te krijgen.

U kunt dan zelf de waarschuwingsticker alsnog opplakken.

Opmerking: De werkelijke grootte of labels komen niet altijd overeen met de opgegeven grootte.



# Belangrijke voorzorgsmaatregelen

 **Waarschuwing:** om het risico van ernstig letsel te verminderen, vragen wij u om de voorzorgsmaatregelen en belangrijke instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen goed door te nemen. Sporttrader BV is niet aansprakelijk voor letsel of schade veroorzaakt door het gebruik van dit product.

1. Raadpleeg uw arts voordat u begint met een trainingsprogramma. Dit is vooral belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar of mensen met een medische geschiedenis.

2. De gebruiker van de hometrainer moet zich strikt houden aan de instructies in deze handleiding.

3. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van de hometrainer goed zijn geïnformeerd over de voorzorgsmaatregelen.

4. De fiets is uitsluitend bedoeld voor privé-gebruik. Het is niet toegestaan om de hometrainer te gebruiken voor commerciële doeleinden.

5. De fiets moet binnen worden gehouden, beschermd tegen stof en vocht. Plaats de hometrainer op een vlakke ondergrond en leg er een matje onder om de vloer te beschermen.

Zorg er voor dat er aan de voorzijde en aan de achterzijde een ruimte vrij is van minstens 90 cm en aan de weerszijden minstens 60 cm.

6. Controleer en draai regelmatig alle onderdelen aan. Wacht niet met het vervangen van verstelbare onderdelen, dit is slecht voor het toestel.

7. Houdt kinderen jonger dan 12 jaar en huisdieren constant uit de buurt van de hometrainer.

8. De hometrainer mag niet worden gebruikt door personen die meer dan 130 kg wegen

9. Draag passende kleding tijdens het trainen; draag geen losse kleding die in de hometrainer vast kan komen te zitten. Draag altijd sportschoenen als voetbescherming tijdens het oefenen.

10. Neem de handgrepen of de armhendels vast wanneer u de hometrainer monteert, demontereert of gebruikt.

11. De hartslagsensor is geen medisch apparaat. Verschillende factoren kunnen de nauwkeurigheid van de hartslagmetingen beïnvloeden. De hartslagsensor is slechts bedoeld als een hulpmiddel voor het bepalen van hartslagindicaties tijdens oefeningen in het algemeen.

12. Houdt uw rug steeds recht wanneer u de hometrainer gebruikt; buig uw rug niet.

13. Overmatig oefenen kan tot ernstig letsel of zelfs levensgevaarlijke situaties leiden. Als u een flauwte of pijn voelt tijdens het oefenen, stop dan onmiddellijk totdat u afgekoeld bent.

---

## Voordat u begint

Wij danken U voor het kiezen voor de Weslo® RE 50. Deze hometrainer biedt u een reeks functies aan om uw trainingen thuis effectiever en aangener te maken.

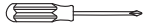
**Lees voor uw eigen veiligheid de gebruikshandleiding aandachtig door alvorens de hometrainer te gebruiken.**

Heeft u nog vragen na het lezen van deze handleiding, kijk dan op de voorkant. Om u zo goed mogelijk te kunnen helpen, verzoeken wij u het model- en serienummer van het product bij de hand te houden voordat u contact met ons opneemt.

Het modelnummer is **WLIVEX42514.0**. De plaats van de sticker met het serienummer staan vermeld op de voorkant van deze handleiding. Bestudeer de onderdelen goed die in de onderstaande tekening zijn gebruikt alvorens verder te lezen.

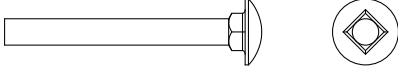


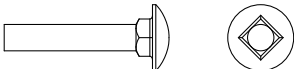



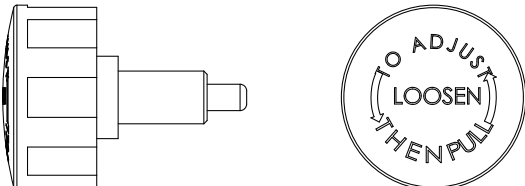

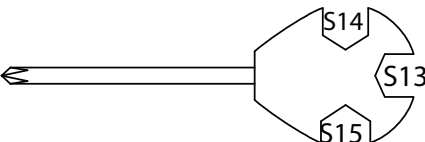
# Montage

Montage vereist twee personen. Plaats alle onderdelen van de hometrainer op een open plek en verwijder de verpakking. Gooi de verpakking pas weg als u de hometrainer volledig gemonteerd heeft. Ter aanvulling op het bijgeleverde gereedschap vereist de assemblage een kruiskop-schroevendraaier: en een verstelbare sleutel:



Als u de hometrainer gaat monteren, gebruik dan de onderstaande tekeningen om de kleine onderdelen te identificeren. Het getal naast iedere tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN die aan het eind van deze handleiding is toegevoegd.

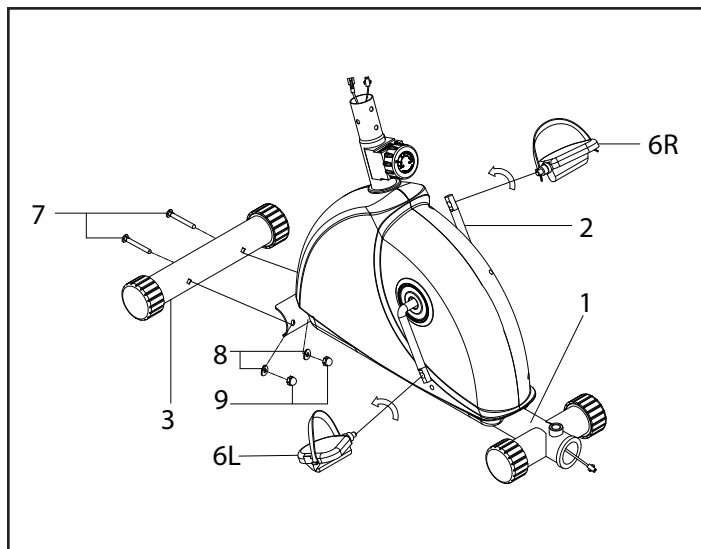
Opmerking: Als u een onderdeel niet in de hardware kit zit, kunt u controleren of het onderdeel al gemonteerd is.

	#7 M8*73*20*H5 4PCS
	#9 M8*H16*S13 6PCS
	#8 d8*Ø20*2*R30 8PCS
	#31 M8*45*20*H5 2PCS
	#13 M8*H16*S6 8PCS
	#33 d8*Ø16*1.5 6PCS
	#35 d8 4PCS
	#5 M16*1.5*27*Ø56 1PCS
	#44 S6 1PCS
	#43 S13-14-15 1PCS

## Stap 1

I. Bevestig de voorste stabilisator (3) op het hoofdframe (1) met de schroeven(7), de gebogen tussenringen (8) en de moeren (10).

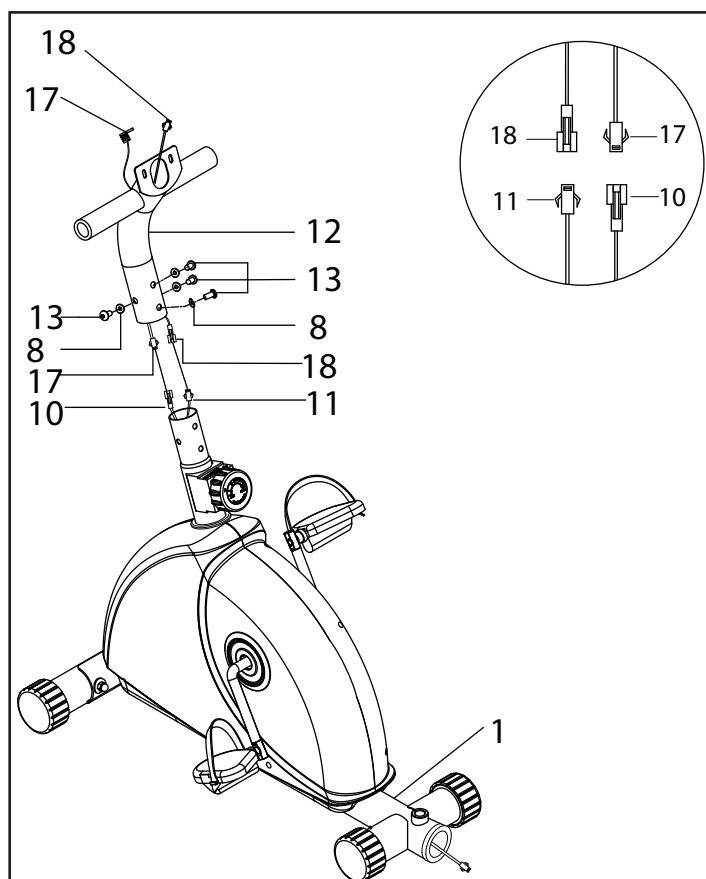
II. Bevestig de trappers (6) op de hiervoor bestemde steuntjes (2) op het frame.



## Stap 2

I. Sluit de bovenste kabels 3 (17) aan op de onderste kabels 2 (10), daarna sluit je de onderste sensorkabel (11) aan op de bovenste sensorkabel (18).

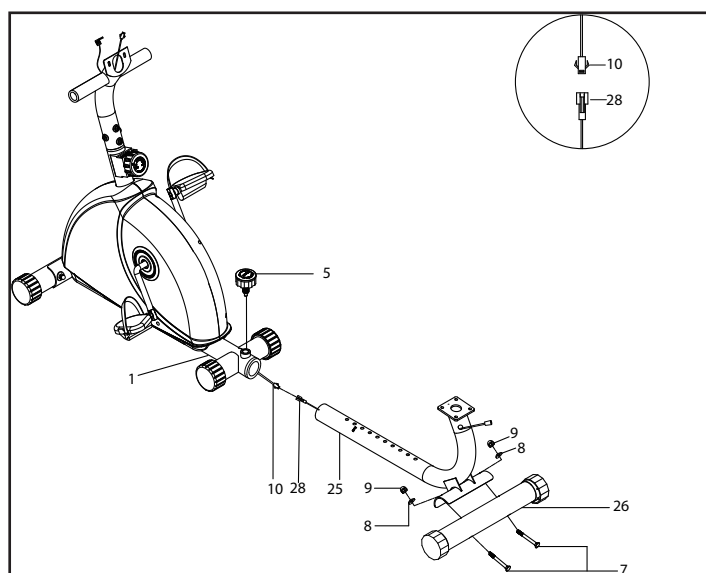
II. Bevestig de console steun (12) op de hoofdstructuur (1) met de bouten (13) en Dellys Arcron (8).



## STAP 3

I. Maak de Achterste Voet (26) vast aan de houder van het verstelbare zadel (25) met de schroeven (7), Arc ringen (8) en volle kop moeren(9).

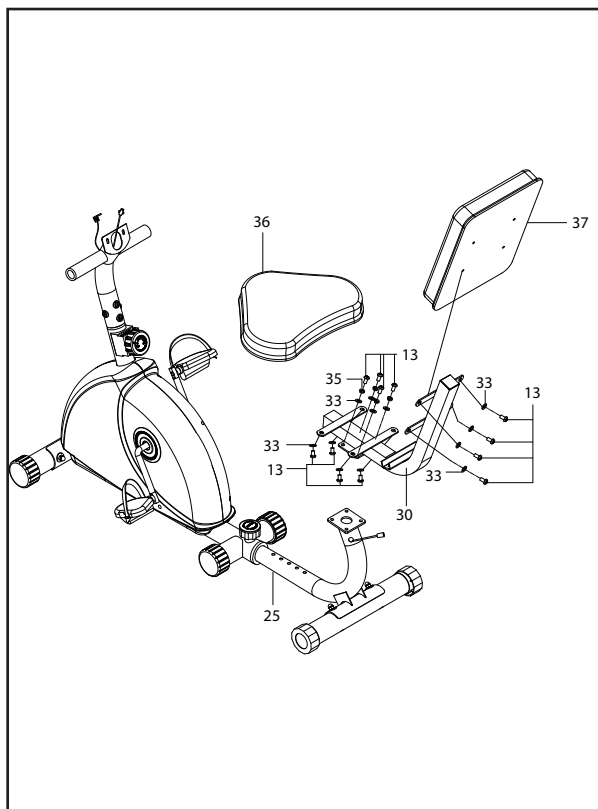
II. Sluit eerst de onderste kabel pulsen 2 (10) aan op de achterzijde kabel puls 1 (28) en plaats de verstelbare stoel steun (25) in de hoofdstructuur (1) en zet alles vast met de instelknop (5).



## STAP 4

I. Bevestig de zitting ondersteuning (30) op de verstelbare zitting drager (25) met een bout (13), een Arc ring (35) en een ring (33).

II. Bevestig het zadel (36) en de rugleuning (37) in de zitting ondersteuning (30) met een bout (13) en een ring (33).

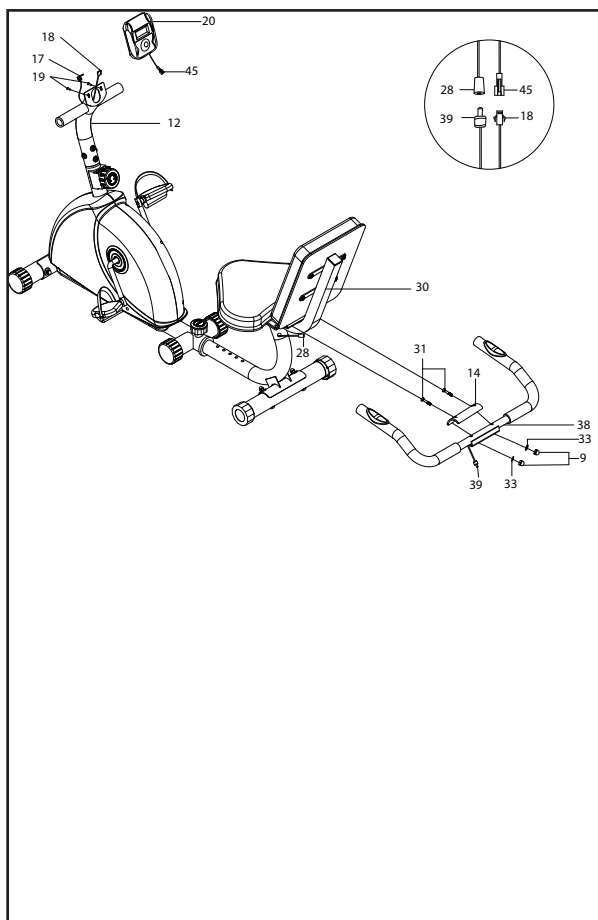


## STAP 5

I. Bevestig het achterste stuur (38) en de Cale achter het stuur (14) aan de Zitting (30) en wees zeker dat alle schroeven (31) ringen (33) en moeren met een platte kop (9) vastgedraait zijn.

II. Sluit de kabel van de achterste puls 1 (28) aan op de kabel van het stuur (39); Sluit de bovenste kabel van de sensor (18) aan op de kabel van de console (45). Dan bevestigt u de beugel (20) aan op de console drager (12) met een bout (19).

III. Steek de bovenste kabel van de 3 pulsen (17) in de achterkant van de console (20).

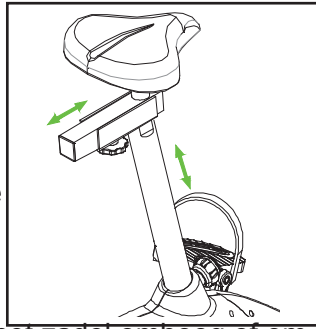


**Nu is uw machine klaar voor gebruik.**

# Gebruik van de hometrainer

## Hoe de hoogte en de laterale positie van het zadel te wijzigen

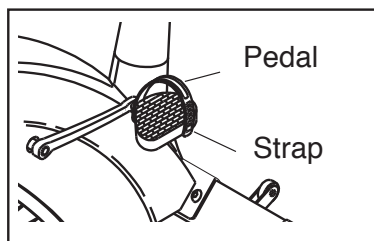
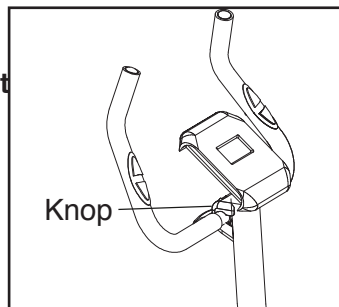
Voor een effectieve training moet het zadel op de juiste hoogte ingesteld worden. Er moet een lichte buiging in je knieën ontstaan wanneer de pedalen in de laagste positie zijn. Om de hoogte van het zadel bij te stellen draait u eerst aan de zadelpen knop.



Trek aan de knop en schuif het zadel omhoog of omlaag in de gewenste positie en laat de knop los. Schuif de stoel naar boven en beneden om er zeker van te zijn dat de knop goed vast zit. Draai vervolgens de knop aan. Om de zijdelingse positie van het zadel aan te passen, draait u de knop naar de laagste positie. Voor het aanpassen van de hoogte of de laterale positie van de stoel, draait u eerst de knop op de zitbuis. Trek vervolgens aan de knop, schuif de zadelpen omhoog of omlaag om de gewenste positie in te stellen en laat de knop los. Beweeg de zadelpen omhoog of omlaag om ervoor te zorgen dat de knop goed is bevestigd in een van de afstelgaten. Tenslotte draai de knop.

## Verstellen van het handvat

Om het stuur te verstellen, draait u eerst de knop. Draai het stuur naar voren of naar achteren in de gewenste positie en draai de knop weer vast.



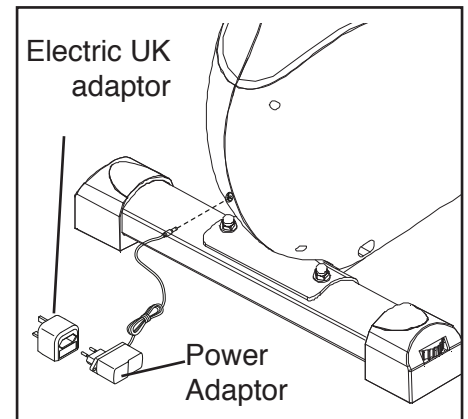
## Verstellen van de pedaal straps.

Om de pedaalriemen te verstellen moet u eerst aan het einde van elke band trekken om het te bevestigen aan het pedaal. Zet dan de riemen op de juiste positie en druk vervolgens op het einde van de strap om het te bevestigen aan de knopjes van het pedaal.

## Hoe u de netadapter aansluit

**BELANGRIJK:** Als de fiets is blootgesteld aan lage temperaturen, laat het opwarmen tot het op kamertemperatuur is voordat u de AC-adapter aansluit. Anders kunt u het bedieningspaneel of andere elektronische componenten beschadigen.

Steek de adapter in de aansluiting van het fietsframe. Vervolgens plukt u de Power adapter in het stopcontact. Steek uw adapter in een stopcontact dat juist is geïnstalleerd volgens codes en regels.



**LET OP:** De Electric UK adaptor is alleen bestemd voor producten in de Britse markt. Deze is niet geschikt voor andere stopcontacten.



# Functies van het bedieningspaneel



Dit eenvoudig te gebruiken bedieningspaneel biedt zes verschillende modus aan met directe feedback op uw oefeningen te bieden tijdens uw training. De modus wordt hieronder beschreven :

**Speed** -Deze display geeft uw snelheid, in kilometer per uur (km / h).

**Time**- Deze display geeft de verstreken tijd weer.

**Afstand**- Deze display geeft de afstand die u heeft gefietst weer, in kilometers.

**Calorieën**- Deze display geeft bij benadering het aantal calorieën weer die u heeft verbrand.

**Pulse** - Deze display geeft uw hartslag weer als u de handsensoren vastpakt.

**ODO of Odometer**-Deze display toont u de totale afstand die gefietst is vanaf de eerste keer dat de batterijen zijn geplaatst. (als u de batterijen verwisseld wordt deze waarde gereset)

**Scan**-Als u deze optie selecteert, zal het scherm draaien en worden 5 functies getoont (tijd, snelheid, afstand, calorieën en de totale afstand) dit wordt iedere 4 seconden afgewisseld.

## Hoe het bedieningspaneel te bedienen

Zorg ervoor dat de batterijen correct zijn geplaatst in de console (2 AA-batterijen). Als er op het scherm een plastic laagje zit, verwijder deze dan.

### 1. Console aanzetten

Voor het inschakelen van de console begint u gewoon te trappen of drukt u een toets in op de console.

### 2. Druk op de knop MODE:

Druk op deze knop om de gekozen waarde weer te geven op het display. Volg de pijl die in de bovenkant van het display de waarde zal aangeven.

Als u deze toets langer dan 3 seconden inhoudt, zullen alle waardes worden gereset.

### 3. Begin te trappen en volg je voortgang op de console:

Tijdens de training zal de console de geselecteerde modus weergeven.

### 4. Wanneer u klaar bent met trainen zal de console automatisch stoppen.

Als de pedalen niet bewegen gedurende enkele seconden, zal het bedieningspaneel pauzeren.

Als geen van beide pedalen, noch de console knoppen worden aangetast gedurende enkele minuten, zal de console uitgeschakeld worden om de batterij te sparen.

## ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

Inspecteer en draai alle onderdelen van de het apparaat regelmatig aan. Vervang versleten onderdelen meteen. Om het apparaat schoon te houden, maakt u met een vochtige doek en een kleine hoeveelheid mild schoonmaakmiddel het apparaat schoon.

**Belangrijk:** Voorkom schade aan de console, houd vloeistoffen uit de buurt van de console en houd het bedieningspaneel uit direct zonlicht.



## WAARSCHUWING

**Voordat u begint met dit of enig ander oefenprogramma, raadpleeg dan uw arts. Dit is vooral belangrijk voor personen boven de 35 jaar of personen met bestaande gezondheidsproblemen. De pols sensor is geen medisch apparaat. Verschillende factoren kunnen de nauwkeurigheid van de metingen beïnvloeden. De pols-sensor is alleen bedoeld als hulpmiddel bij het bepalen van de hartslag over het algemeen.**

Deze richtlijnen helpen u om uw oefenprogramma te plannen. Voor gedetailleerde informatie raadpleeg een goed boek of raadpleeg uw arts. Onthoud dat goede voeding en voldoende rust essentieel zijn voor succesvolle resultaten.

### OEFENING INTENSITEIT

Of uw doel is om vet te verbranden of om uw cardiovasculair systeem te verbeteren, het is altijd van belang oefeningen met de juiste intensiteit uit te voeren. Dit is de sleutel tot het bereiken van resultaten. U kunt uw hartslag gebruiken als richtlijn om te trainen met de juiste intensiteit. De grafiek hieronder geeft de aanbevolen hartslag voor vetverbranding en aerobics weer.

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

Om de juiste intensiteit te vinden, ziet u uw leeftijd onderaan de grafiek (leeftijden worden afgerond naar het dichtstbijzijnde tiental). De drie getallen boven uw leeftijd definiëren uw "trainingszone." Het laagste nummer is uw hartslag voor vetverbranding, het middelste nummer is uw hartslag voor het maximaal verbranden van vet en het hoogste nummer is de hartslag voor de aerobische oefeningen.

### Vet verbranden

Om effectief vet te verbranden, moet je trainen in een lage intensiteit gedurende een aanhoudende periode van tijd. Tijdens de eerste minuten van de oefening gebruikt uw lichaam koolhydraten voor energie. Pas na de eerste paar minuten van de oefening begint uw lichaam om opgeslagen vet als energie te verbruiken. Als uw doel is om vet te verbranden dient u de intensiteit van uw oefening aan te passen tot uw hartslag zich bij het laagste nummer in uw training bevindt.

Voor maximale vetverbranding, oefen tot uw hartslag rond het middelste getal van uw trainingszone komt.

**Aerobic oefening** - Als het uw doel is om uw cardiovasculair systeem te verbeteren, moet u op Aerobic niveau trainen, dat zorgt voor activiteiten die grote hoeveelheden zuurstof voor langere tijd vereisen. Voor een aerobische oefening past u de intensiteit van uw oefening aan tot uw hartslag zich rond het hoogste getal van uw trainingszone bevindt.

### RICHTLIJNEN VOOR EEN TRAINING

**Warming up** - Start met 5 tot 10 minuten strekken en lichte oefeningen. Een warming-up zorgt ervoor dat u uw lichaamstemperatuur, hartslag en bloedsomloop toeneemt als voorbereiding op de oefening.

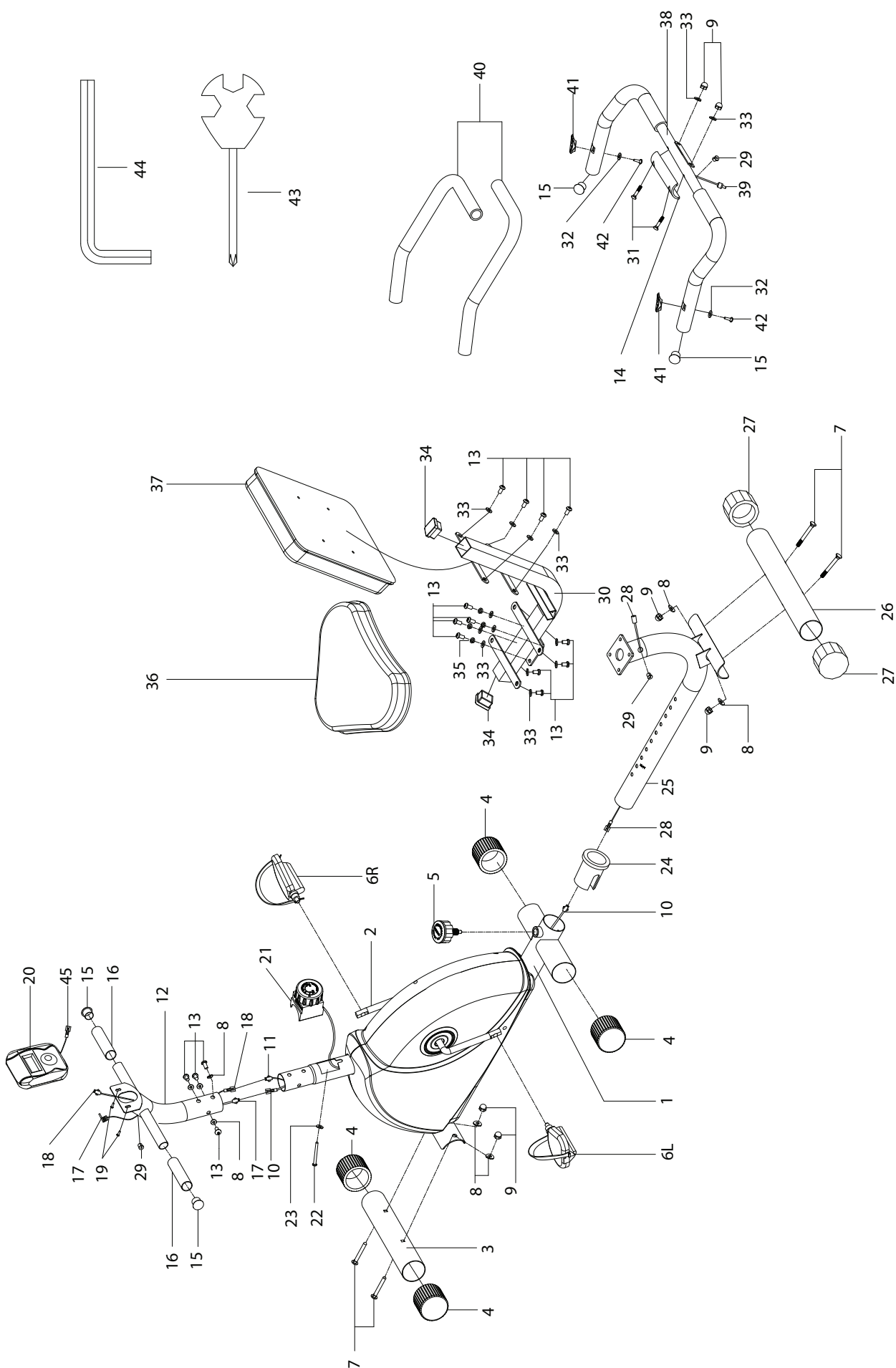
**Training Zone oefeningen** - Oefen gedurende 20 tot 30 minuten met uw hartslag in uw trainingszone. (Tijdens de eerste paar weken van uw oefenprogramma, hoeft u uw hartslag niet langer dan 20 minuten te houden in de training zone.) Adem regelmatig en diep als je oefent, houd nooit uw adem in.

**Cooling Down** - Eindig met 5 tot 10 minuten stretchen. Stretchen verhoogt de flexibiliteit van de spieren en helpt problemen na de oefening te voorkomen.

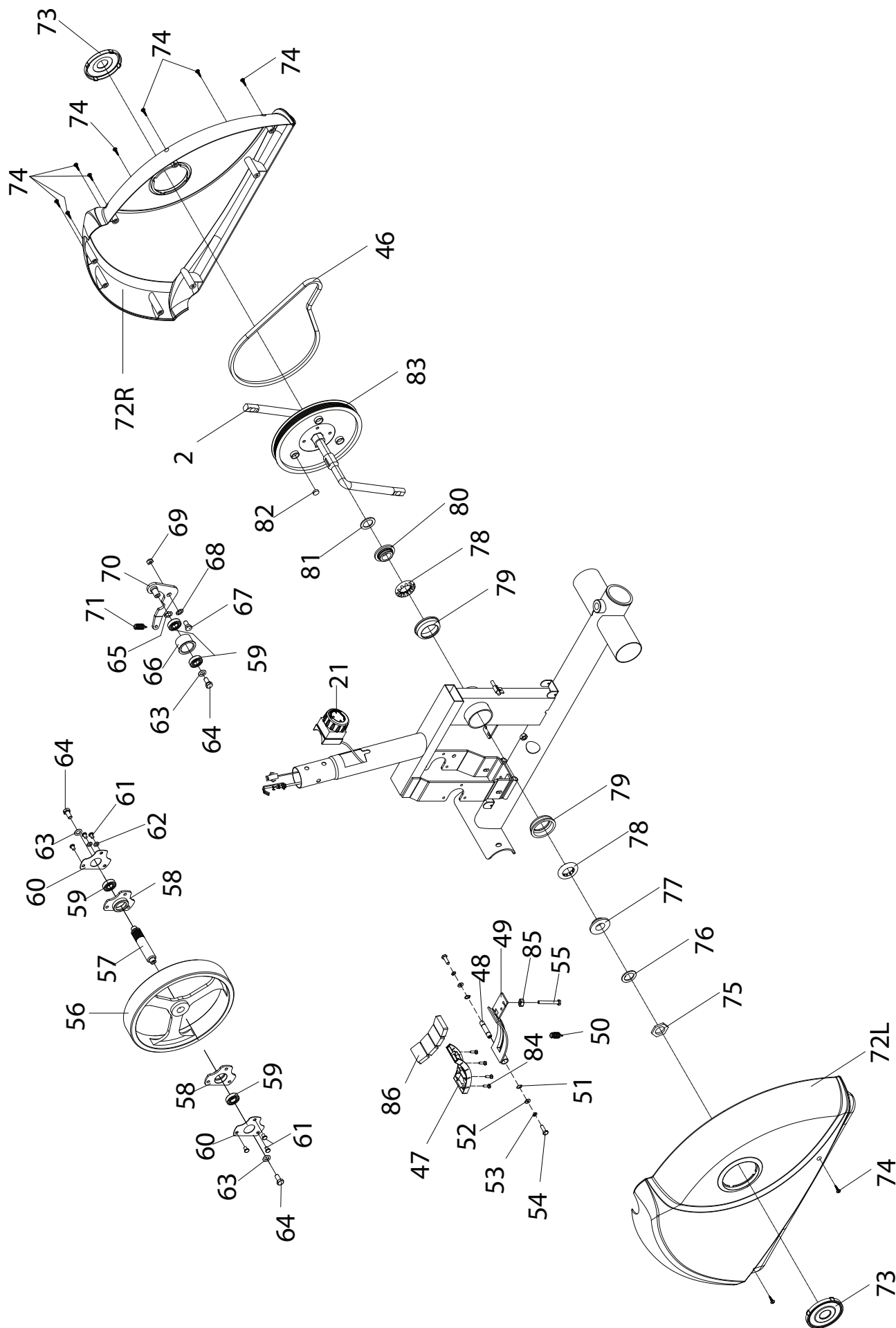
### Oefen Frequentie

Om uw conditie te handhaven of te verbeteren, dient u drie trainingen per week uit te voeren met minstens een dag rust tussen de trainingen. Na een paar maanden van regelmatige lichaamsbeweging, kunt u uitbreiden tot het invullen van vijf keer per week trainen, indien gewenst. Vergeet niet, de sleutel tot uw succes is om regelmatig en met plezier te trainen tot een deel van je dagelijkse leven te maken.

# Uitgewerkte tekening — N°. van Model nr. WLIVEX42514.0 Deel 1



# Uitgewerkte tekening – N°. van Model nr. WLIVEX42514.0 Deel 2



# LISTE DES PIÈCES – N°. du Modèle WLIVEX42514.0

Item	Beschrijving	Aant	Item	Beschrijving	Aant
1	Hoofdstructuur	1	44	inbussleutel	1
2	zwengel	1	45	Aansluiting van de console	1
3	standaard	1	46	riem	1
4	deksel	4	47	Ondersteuning magneten	1
5	Knop verstelling	1	48	Scharnieras voor magneten	1
6	pedalen	2	49	spil voor magneten	1
7	schroef	4	50	Veerspanning	1
8	Ring Arc	8	51	Stop ring spil	2
9	Volledige hoofd moer	6	52	Ring	2
10	Kabel naar beneden pulsen	1	53	Ring Arc	2
11	Sensor Cable	1	54	schroef	2
12	Console-ondersteuning	1	55	schroef	1
13	bout	16	56	Stuur Inertia	1
14	Cale Achter Stuur	1	57	Axis Vliegwiël	1
15	Stuur Cap	4	58	Axis lock	2
16	schuim	2	59	rolling	2
17	Kabel top van pulsen	1	60	Axe Medium Lock	2
18	Kabel bovenkant van de sensor	1	61	schroef	6
19	bout	2	62	ring	2
20	console	1	63	ring	2
21	Weerstand regelknop	1	64	schroef	2
22	Bout	1	65	ring	1
23	Ring Arc	1	66	Riemsparing ring	1
24	ring	1	67	bout	1
25	Verstelbare stoel ondersteuning	1	68	ring	1
26	Terug Foot	1	69	nylon moer	1
27	deksel	2	70	Gordelspanner L	1
28	Kabel terug pulsen	1	71	Veerspanning	1
29	Kabel draagbeugel van de zitting	3	72	Beschermende behuizing	2
30	ring	1	73	Carter pedaal	2
31	schroef	2	74	bout	9
32	ring	2	75	moer	1
33	ring	14	76	Spacer ring	1
34	deksel	2	77	moer	1
35	ring Arc	4	78	Kogellager	2
36	zadel	1	79	Kogellager ondersteuning	2
37	Terug Ondersteuning	1	80	moer	1
38	achterste stuur	1	81	ring	1
39	Kabel in de pols stuur stuur	1	82	Magneet Sensor	1
40	Foam	2	83	Pedaal voor riem	1
41	Sensor puls	2	84	bout	3
42	bout	2	85	moer	1
43	Belangrijkste instrumenten en schroevendraaiers	1	86	Magneet weerstand	4

**Opmerkingen:**

---

## De bestelling van onderdelen

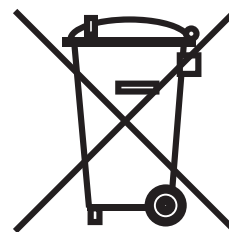
Om vervangende onderdelen te bestellen dient u de kaft te bekijken van deze handleiding. Om het ons eenvoudiger te maken kunt u bereid zijn om de volgende informatie ons te geven als u contact met ons opneemt:

- Het model nummer en het serienummer van het product.
- De naam van het product (Zie de kaft 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. Om het milieu te beschermen moet dit product worden gerecycled aan het einde van zijn levenscyclus, zoals vereist door de wet. Gebruik recycling installaties die bevoegd zijn voor dit soort 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 b x h) : 143 x 61 x 88 cm

Product gewicht: 23,5 Kg