

Handleiding

Model Nummer

WLIVEX92010.0

Serienummer _____

Het serienummer vindt op het product

VRAGEN ?

Als fabrikant willen wij voldoen aan de verwachtingen van onze klanten. Als u nog vragen heeft, of als onderdelen ontbreken. Bel dan onze klantenservice:

+31 (0)74 - 76 00 02 00

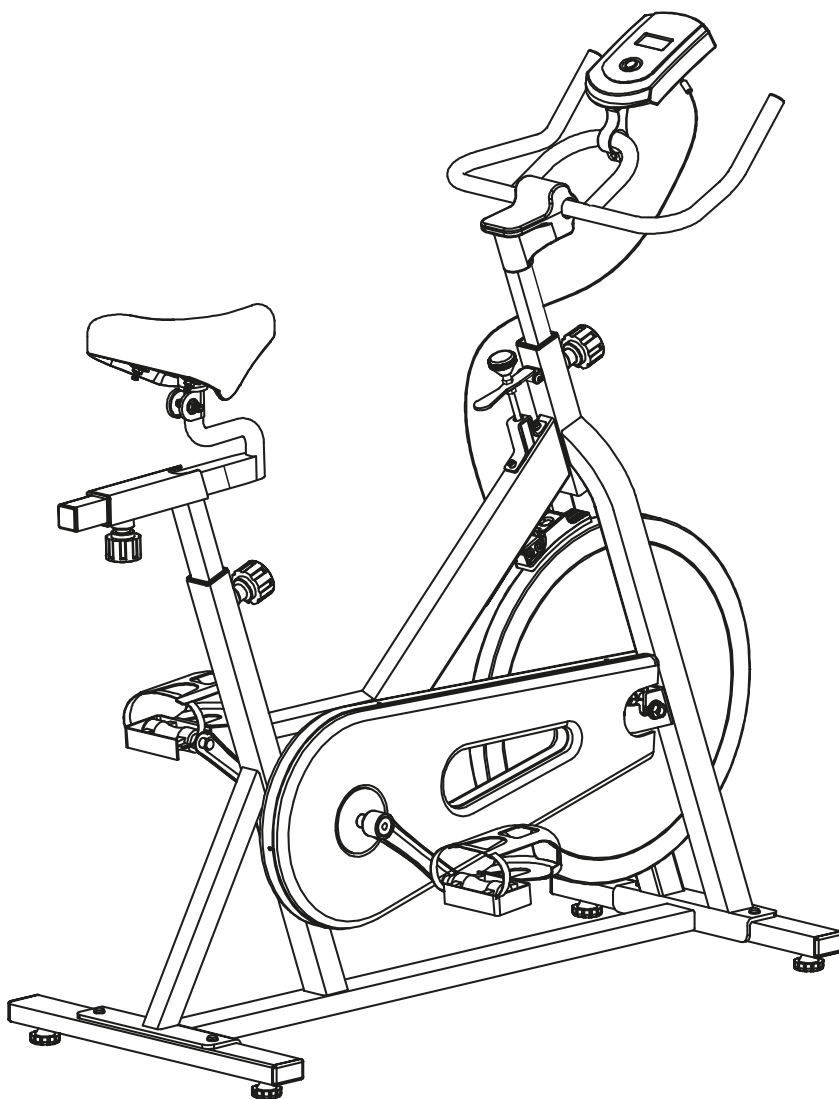
Telefonisch bereikbaar van maandag t/m vrijdag, 9:00 tot 17:30u.

**Fitness Benelux
Twekkelerweg 263
7553 LZ Hengelo
Nederland**



ATTENTIE

Lees alle voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding voor gebruik. Bewaar deze handleiding voor hergebruik.

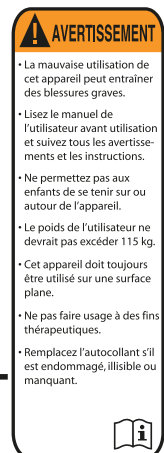
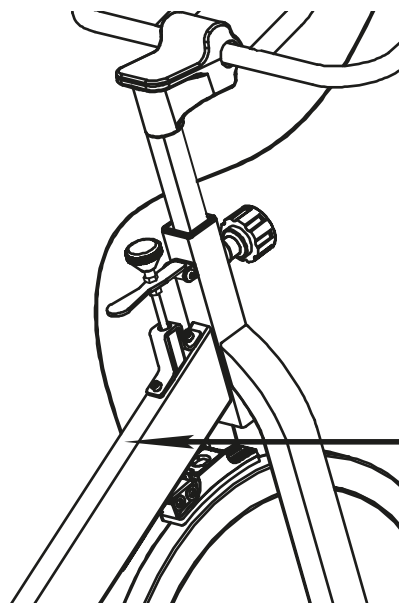


INHOUDSOPGAVE

BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN	2
VOORDAT U BEGINT	3
MONTAGE	4
HOE TE GEBRUIKEN	6
DETAILS VAN HET BEDIENINGSPANEEL	7
RICHTLIJNEN	9
DETAILS SCHEMA	11
ONDERDELENLIJST	13
OPMERKINGEN	14
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN	Laatste Pagina

WAARSCHUWINGSSTICKER

Deze tekening toont de plaatsen van de waarschuwingsstickers. Als een sticker ontbreekt of niet leesbaar is, neem dan contact op met het nummer dat op het voorblad staat. Plaats de sticker op de aangegeven plaatsen. Opmerking: De stickers worden mischien niet op ware grootte afgebeeld.



BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN



WAARSCHUWING : Om het risico op ernstig letsel te verminderen graag alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op het apparaat door te nemen voordat u de hometrainer in gebruik neemt. Fitness Benelux is niet verantwoordelijk voor enig letsel of materiële schade die direct of indirect het gevolg zijn van het gebruik van dit apparaat.

1. Raadpleeg uw arts voordat u begint met een trainingsprogramma. Dit is vooral belangrijk voor mensen ouder dan 35 jaar en mensen met gezondheidsproblemen.
2. Gebruik de trainingsfiets alleen zoals beschreven in deze handleiding.
3. Het is aan de eigenaar om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van de fiets voldoende op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen.
4. De hometrainer is bedoeld voor thuisgebruik. Gebruik de hometrainer niet voor commerciële doeleinden of voor verhuur.
5. Gebruik en bewaar de hometrainer binnen het huis uit de buurt van vocht en stof. Plaats de hometrainer op een plat oppervlak bedekt met een beschermende vloerbedekking. Zorg ervoor dat er minstens 0,6 m (2ft.) ruimte is rondom de hometrainer.
6. Inspecteer en draai alle onderdelen. Alle versleten onderdelen onmiddellijk vervangen.
7. Houdt kinderen jonger dan 12 jaar en huisdieren uit de buurt van de hometrainer.
8. Draag geschikte kleding tijdens het sporten; dus losse kleding die bekneld kunnen raken tussen de fiets niet dragen. Draag altijd sportschoenen om uw voeten te beschermen.
9. De hometrainer mag niet gebruikt worden door een persoon met een gewicht van meer dan 130 kg.
10. Houd uw rug recht tijdens het gebruik van de hometrainer; buig uw rug niet.
11. De hometrainer heeft geen vrij wiel; de pedalen blijven ronddraaien totdat het vliegwiel stopt. Vertraag uw trapfrequentie geleidelijk.
12. Om het vliegwiel snel te stoppen, gebruikt u de remhendel.
13. De uitoefening van overbelasting kunnen ernstig letsel of de dood veroorzaken. Onmiddellijk stoppen met trainen als u pijn voelt of duizelig bent.



WAARSCHUWING: Raadpleeg uw arts voordat u begint met een trainingsprogramma. Dit is vooral belangrijk voor mensen ouder dan 35 jaar en mensen met gezondheidsproblemen. Lees alle instructies voor het gebruik van dit product. Fitness Benelux is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of materiële schade als gevolg van het gebruik van dit product.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u voor de nieuwe fiets WESLO® Easy Fit heeft gekozen. Fietsen is een van de meest effectieve manieren om uw cardiovasculaire systeem te verbeteren, het opbouwen van uithoudingsvermogen en het verstevigen van uw lichaam.

De WESLO® Easy Fit biedt u diverse mogelijkheden aan om te profiteren van gezond bewegen in alle comfort en de persoonlijke levenssfeer van uw huis. Lees deze handleiding voordat u de hometrainer in gebruik gaat nemen. Als u nog vragen heeft over dit apparaat

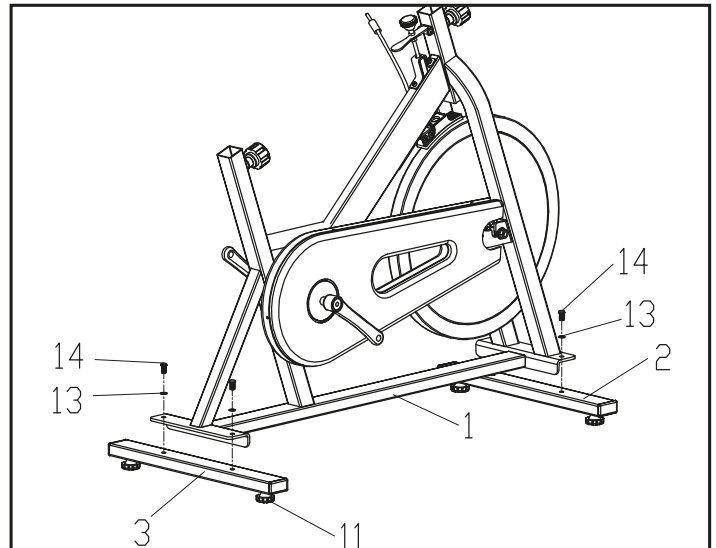
na het lezen van deze handleiding, verwijzen wij u naar de voorpagina om met ons contact op te kunnen nemen. Om u te kunnen helpen wanneer u belt, vragen wij u om het modelnummer en het serienummer te noteren voordat u belt.

Het modelnummer is WLIVEX92010.0. Het serienummer staat op de sticker die is geplakt op de hometrainer.

MONTAGE

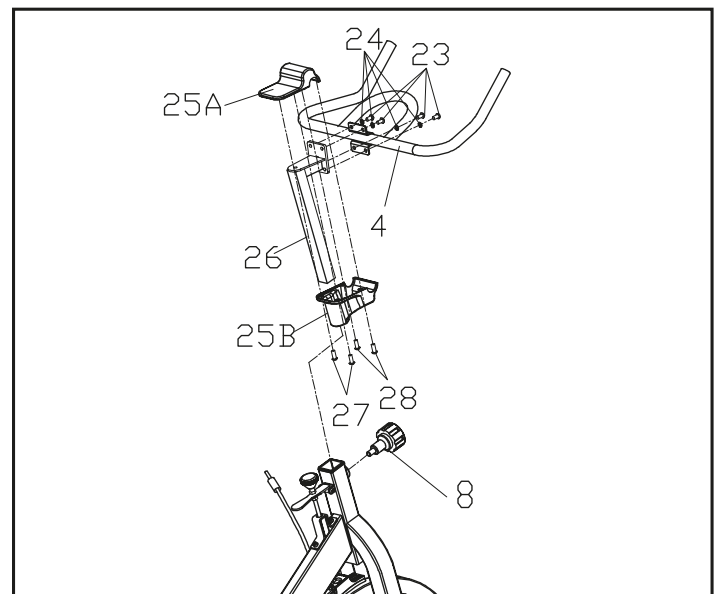
STAP 1

Bevestig de voorste stabilisator (2) en achterste stabilisator (3) om het frame (1) met de bouten (14) en sluiting (13). Zorg ervoor dat de steunpoten zijn gericht naar de grond toe en dat de bewegende wielen zijn gericht naar de voorkant van de fiets.



STAP 2

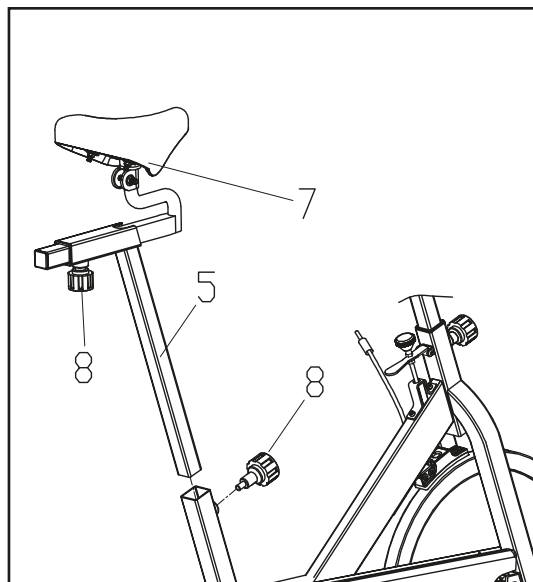
Bevestig het stuur (4) met de stuurpen (26) en zet hem vast met bouten (23) en golf ringen (24). Schuif de onderkant (25B) op de hoogte, installeer de bovenklep (25A) en maak deze vast met de schroeven (27 en 28) zoals afgebeeld.



STAP 3

Draai de zetel van het verstelwiel (8) en plaats de zadel (7) in het frame.

Zet de zadel op de gewenste hoogte en bevestig dit met behulp van de draaiknop.

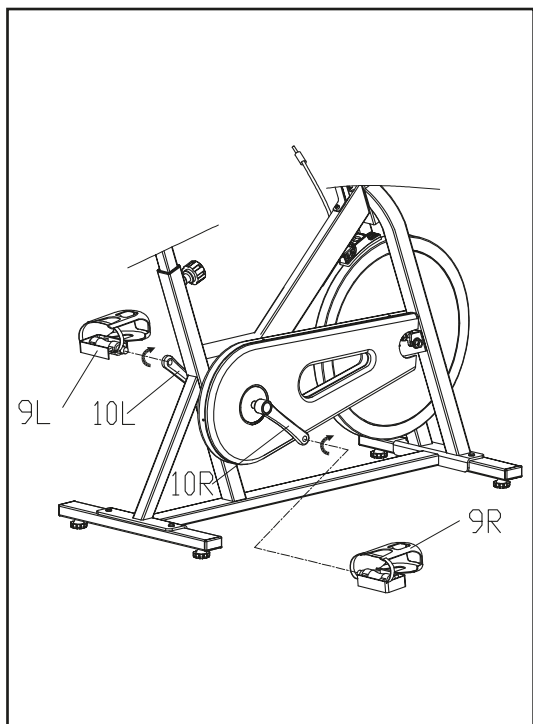


STAP 4

1. Schroef het rechterpedaal (9R) op het rechtercrankstel (10R) in de richting met de klok mee.

2. Schroef de linkerpedaal (9L) op het linkercrankstel (10L) in de tegengestelde richting van de klok mee.

(De pedalen zijn gemarkeerd met "L" voor links en "R" voor rechts.)

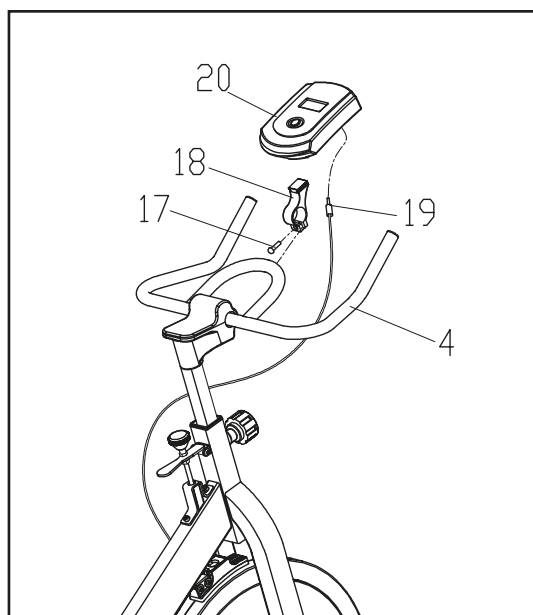


STAP 5

1. Sluit het bedieningspaneel aan (18) op het stuur (4) met behulp van de beugelondersteuning (17) en zet dan de sensor (20) op het bedieningspaneel (18). Tenslotte sluit u de stekker van de sensor aan (19) in de beugel (9) daarvan.

2. Bevestig dan de beugel (29).

Nu is uw hometrainer



DETAILS VAN HET BEDIENINGSPANEEL



FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het bedieningspaneel is eenvoudig te gebruiken en is voorzien van zes modi die direct feedback geven op uw oefeningen tijdens de training. De modi worden hieronder beschreven:

Snelheid [SPEED] - Deze modus geeft de snelheid aan in kilometer per uur (km/u).

Tijd [TIME] - Deze modus geeft de tijd aan.

Afstand [DIST.] - Deze modus geeft de afstand aan die u heeft gefietst tijdens de training, in kilometers.

Calorieën [CAL] - Deze modus geeft het geschatte aantal calorieën aan dat u tijdens de training heeft verbrand.

TOTAL DIST [CDO] - Deze modus geeft de totale afstand aan op het bedieningspaneel vanaf het moment van het plaatsen van de batterijen (Let op! deze waarde zal worden gereset bij het wisselen van de batterijen).

SCAN [SCAN] - Deze modus maakt elke vier seconden een automatische scan van de fietswaarden, snelheid, afstand, kilometerteller, calorieën en hartkloppingen.

HET BEDIENINGSPANEEL: HOE TE GEBRUIKEN

Zorg ervoor dat de batterijen correct in het bedieningspaneel zitten (2 AA-batterijen). Het bedieningspaneel wijzerplaat bevat een doorzichtige plastic plaat, deze verwijderen.

1. Aanzetten van het Bedieningspaneel
Om het bedieningspaneel aan te zetten, beginnen met trappen of een toets indrukken.

2. Druk op de knop MODE:

Om de waarde te selecteren dat u wilt weergeven tijdens uw training.

Een rechthoek beweegt onderin het display en geeft u een indicatie van de modus waar u staat (SCAN, TIME, SPEED, DIST, CAL en Total of DIST).

Opmerking: Om de waarden van afstand en calorieën te resetten, moet u de MODE-knop gedurende 3 seconden indrukken.

3. Begin te trappen en volg de aanwijzingen

op het display.

Als u beweegt, zal het bedieningspaneel de geselecteerde modi laten zien.

4. Als uw oefening gereed is, wordt het bedieningspaneel automatisch uitgeschakeld.

Het bedieningspaneel wordt automatisch uitgeschakeld na 8 minuten inactiviteit.

RICHTLIJNEN

! LET OP:

• Raadpleeg uw arts voordat u begint met een trainingprogramma. Dit is vooral belangrijk voor mensen ouder dan 35 jaar en mensen met gezondheidsproblemen.

• De hartslagmeters zijn geen medisch instrument. Vele factoren kunnen de nauwkeurigheid van de hartslag beïnvloeden. De monitoren worden alleen gebruikt als een idee van de schommelingen van de hartslag tijdens de oefening.

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

INTENSITEIT

Of uw doel is om vet te verbranden of uw cardiovasculaire systeem te versterken, de sleutel tot het bereiken van de gewenste resultaten is om te oefenen met de juiste intensiteit. De juiste intensiteit kan worden gevonden door uw hartslag als maatstaf te gebruiken. Onderstaande tabel geeft de aanbevolen hartslag voor vetverbranding en aerobics.

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	

Aan de hand van uw pols te bepalen Vindt eerst uw leeftijd aan de onderkant van de tabel. (leeftijden worden afgerond op tientallen).

Vindt dan de drie getallen boven uw leeftijd. De drie cijfers geven uw "trainingzone" aan. Het kleinste getal is de aanbevolen hartslag om vet te verbranden, het middelste getal is de aanbevolen hartslag om meer vet te verbranden, en de hoogste getal is de aanbevolen hartslag voor aerobic oefeningen.

VET VERBRANDEN

Om effectief vet te verbranden, moet u oefenen met een lage intensiteit voor een lange tijd. Tijdens de eerste minuten van de oefening verbruikt uw lichaam koolhydraten gemakkelijker als energiebron.

Na een paar minuten gaat uw lichaam opgeslagen vet calorieën gebruiken als energiebron. Als uw doel is om vet te verbranden, stel dan de intensiteit van uw oefening aan op uw hartslag tussen het laagste getal en het middelste getal van uw trainingzone terwijl u traint.

AEROBICS OEFENINGEN

Als uw doel is om uw cardiovasculair systeem te versterken, moet u aerobics uitoefenen. Aerobics oefeningen vereisen een grote hoeveelheid zuurstof gedurende langere tijd. Dit verhoogt de vraag naar bloed dat het hart moet pompen naar de spieren en de hoeveelheid bloed naar de longen voor zuurstof. Bij Aerobics oefeningen past u de intensiteit van uw oefening aan totdat uw hartslag rond het hoogste getal in uw trainingzone staat.

RICHTLIJNEN VOOR EEN TRAINING

Iedere oefening moet uit de volgende drie onderdelen bestaan:

Opwarmen, begin elke training met 5 tot 10 minuten stretchen. Een goede opwarming verhoogt de temperatuur van je lichaam, je hartslag en de circulatie in voorbereiding op de training.

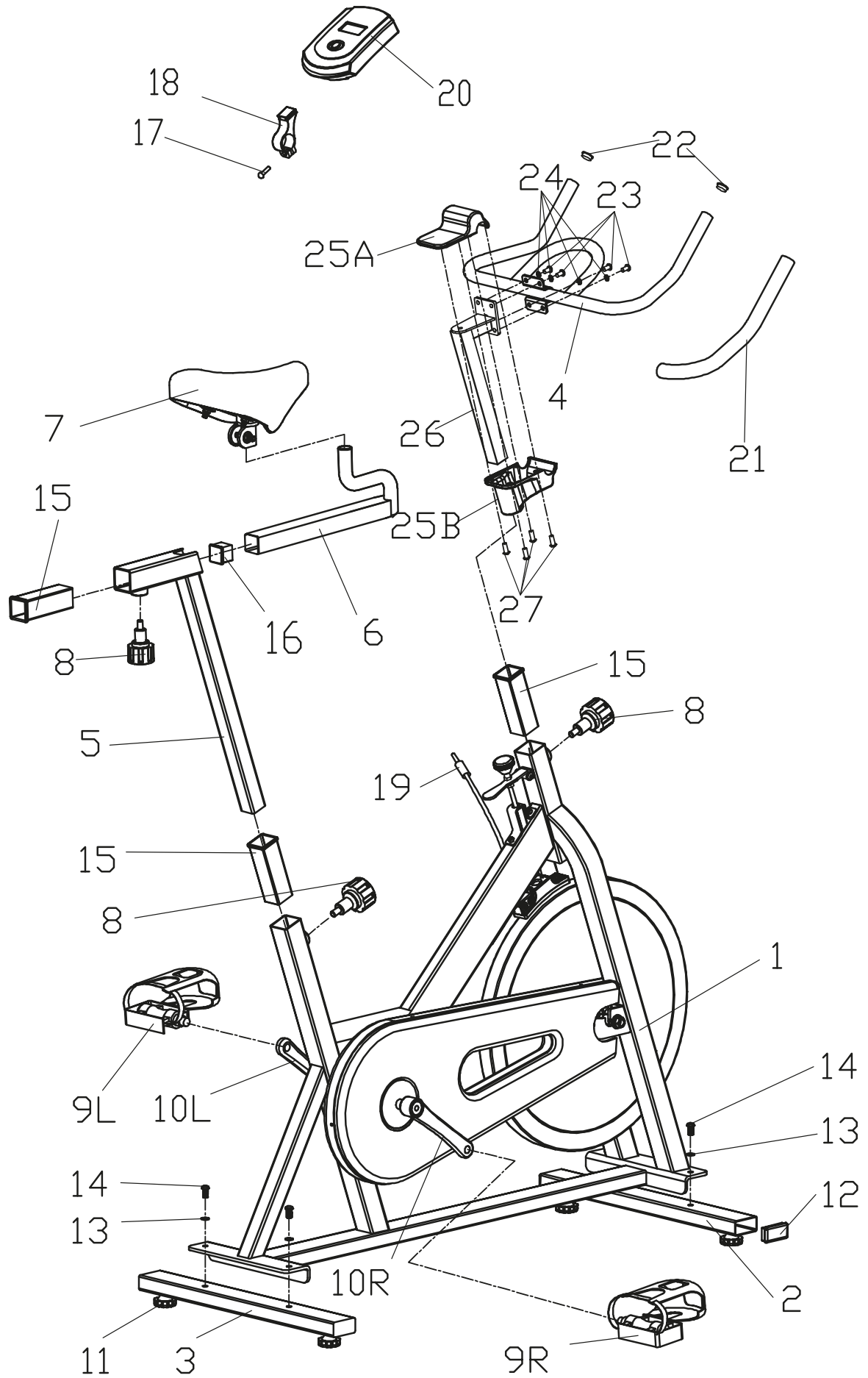
Oefeningen in de Trainingzone, na de warming-up, de intensiteit van de oefeningen, totdat uw hartslag in uw trainingszone zit voor 20 tot 30 minuten. Let op: tijdens de eerste weken van de oefeningen, de hartslag aanhouden van 20 minuten die in uw trainingzone staat.

Oefeningen Back to Normal, eindig iedere workout met 5 tot 10 minuten stretchen om af te koelen. Dit zal de soepelheid van uw spieren bevorderen en om de problemen die zich voordoen na de oefening te voorkomen.

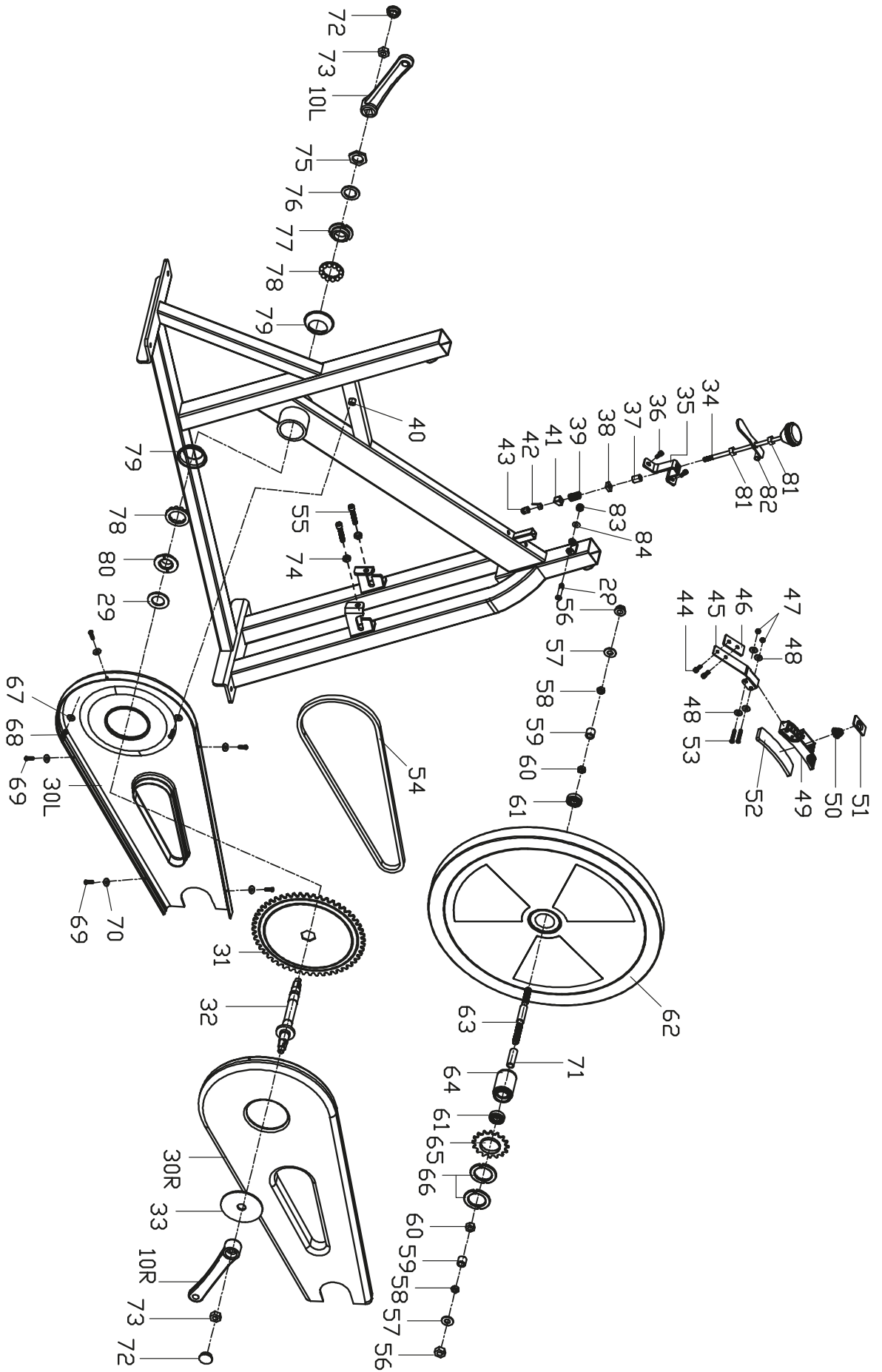
FREQUENTIE VAN EEN TRAINING

Te handhaven of te verbeteren van uw conditie, drie trainingen per week, met ten minste één rustdag tussen de trainingen. Na een paar maanden, kunt u elke week vijf trainingen uitoefenen indien gewenst.

DETAILS SCHEMA A-No. MODEL. WLIVEX92010.0



DETAILS SCHEMA B-No. MODEL. WLIVEX92010.0



ONDERDELENLIJST—No. MODEL WLIVEX92010.0

Nr.	Beschrijving	Aant.	Nr.	Beschrijving	Aant.
1	Frame	1	43	Schroef M6	1
2	Voorste stabilisatorstang	1	44	Schroef M5*15	2
3	Achterste stabilisatorstang	1	45	Kantel de wafer ondersteuning	1
4	Stuur	1	46	Spacer plaat	2
5	Verticale zadelbuis	1	47	Schroef M5	2
6	Horizontale zadelbuis	1	48	Schroef plat D5	4
7	Zadel	1	49	Remvoering dragerplaat Schroef	1
8	Stelknop	3	50	Vierkante bout	1
9	Pedalen	2	51	Remblok	1
10	Voeten stabilisator	2	52	Schroef M5*30	1
11	Stabilisatierubber	4	53	Riem	2
12	Sluitring	4	54	Schroef M8*45	1
13	Bout	4	55	Moer M12*1	2
14	Plastic ring	4	56	Platte schroef	2
15	Vierkante uiteinde	3	57	Zeshoekige moer	2
16	Zelftappende schroeven	1	58	Schroef	2
17	Schroeven	1	59	Rolling	2
18	Beugelondersteuning	2	60	Vliegwiel	2
19	Sensorkabel	1	61	As van het vliegwiel	3
20	Bedieningspaneel	1	62	Ring van Vliegwiel	1
21	Handvaten	2	63	Vaste moer	1
22	Stuurschroeven	2	64	Bout	1
23	Bouten	4	65	Platte schroef	1
24	Sluitring	4	66	Schroef ST4,2*25	2
25	Stuurbevestiging	2	67	Schroef ST5*10	2
26	Stuurpen	1	68	Schroef	2
27	Schroef	4	69	Ring	5
28	Schroef	1	70	Tip cache pedaal	5
29	Grote sluitring	1	71	Flens moer M10 * 1,25	11
30	Kettingkast	2	72	Zeskantmoer M8	2
31	Tandwiel	1	73	Zeskantmoer	2
32	Krukas	1	74	Bout	2
33	Crankstel	1	75	Moer	1
34	Bout	1	76	Ronde ring	1
35	Ondersteuning voor remhendel	1	77	Kooi cilinder	1
36	Schroef M5*12	2	78	Moer	2
37	Accolade	1	79	Zeskantmoer	2
38	Vierkante bout	1	80	Hendel Remmen	1
39	Bout	1	81	Plasticmoer M8	1
40	Carterschroef	1	82	Vlakke plaat D8	1
41	Remmen tussenblij	1	83		1
42	Zeskantmoer M6	1	84		1

HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN

Om vervangende onderdelen te bestellen, contact opnemen met de service-afdeling op het volgende nummer: :

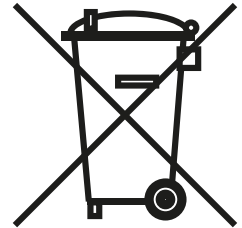
+31 (0)74 - 76 00 20 00

Van maandag t/m vrijdag, 9:00 tot 17:30u en met voorbereiding van de volgende informatie:

- Het **MODELNUMMER** van het product (**WLIVEX92010.0**)
- De naam van het product (**Bike WESLO® EASY FIT**)
- Het **SERIENUMMER** van het product (**sticker op het frame van uw fiets**)
- Het **NUMMER** en de **BESCHRIJVING** van het onderdeel of onderdelen (zie **LIJST MET ONDERDELEN** en **GEDETAILLEERDE TEKENING**).

BELANGRIJKE INFORMATIE VOOR RECYCLING AAN KLANTEN GEVESTIGD IN DE EU

Dit elektronische product mag niet worden afgevoerd als huishoudelijk afval. Om het milieu te beschermen, moet dit product worden gerecycled na zijn levensduur zoals vereist door de wet. Gebruik recycling faciliteiten voor dit soort afval in uw streek. Door dit te doen, zal u de natuurlijke hulpbronnen helpen te beschermen en de Europese normen voor milieubescherming verbeteren. Als u meer informatie nodig heeft met betrekking tot de juiste en veilige methoden voor verwijdering van elektronisch afval, neem dan contact op met uw lokale gemeentelijke diensten of de vestiging waar u het product van heeft gekocht.



TECHNISCHE GEGEVENS

Gewicht: 35 kg

Afmetingen Eenheid: 129 * 48 * 119 cm (L *B *H)