

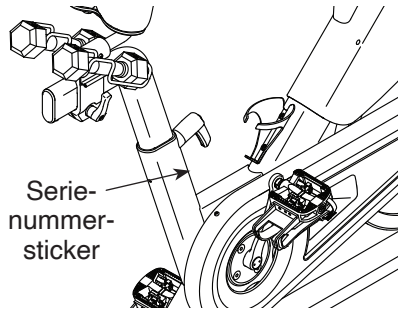
PRO-FORM®

Studio Bike Pro 22

Modelnr. PFEX92220-INT.3

Serienr. _____

Schrijf het serienummer in het vakje hierboven voor latere raadpleging.



LEDENZORG

Indien u assistentie nodig heeft, verzoeken wij u uw product op onze website iFITsupport.eu te registreren.

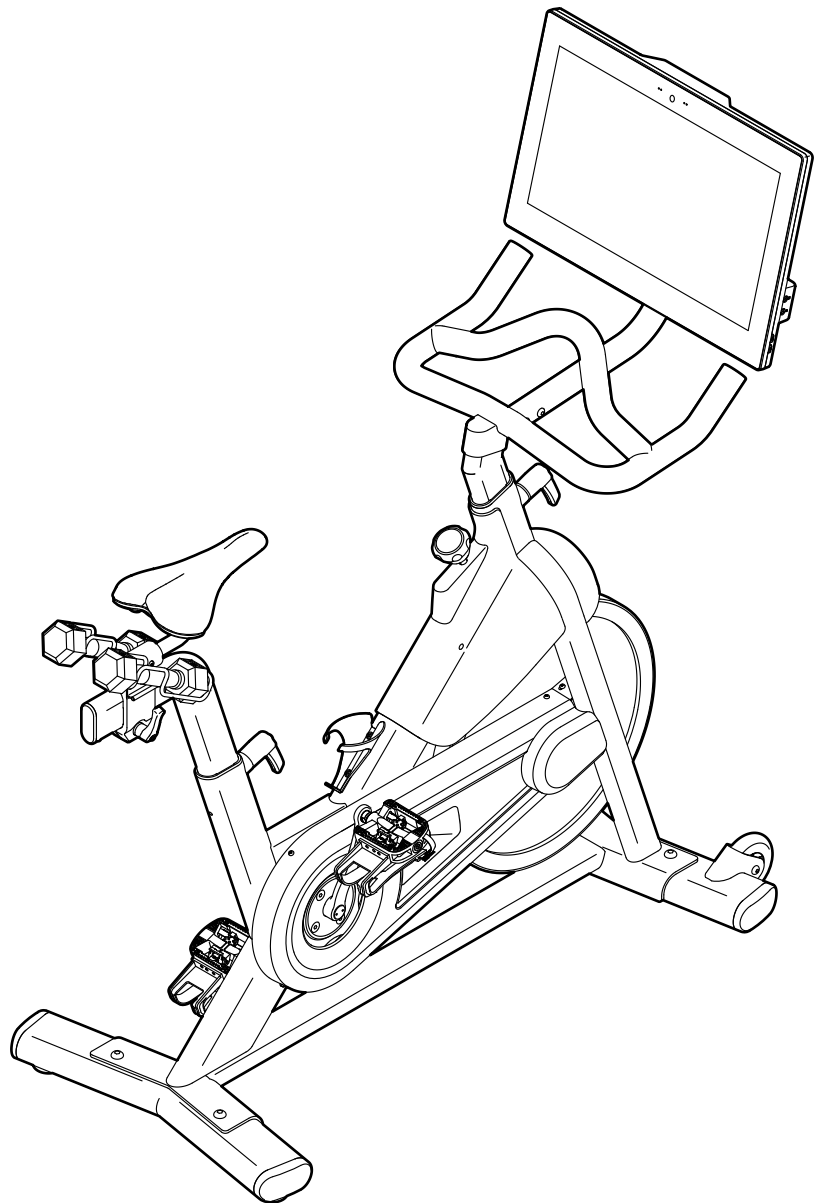
Telefoonnummer: 207 082 883

Openingstijden: maandag–vrijdag
08.00–17.00 uur

⚠ OPGELET

Lees alle voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding door voordat u deze apparatuur gebruikt. Bewaar deze handleiding voor latere raadpleging.

GEBRUIKERSHANDLEIDING



INHOUDSOPGAVE

PLAATSING WAARSCHUWINGSSTICKER	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	4
ONDERDELENOVERZICHT	5
MONTAGE	6
DE TRAININGSFIETS GEBRUIKEN	14
HET BEDIENINGSPANEEL GEBRUIKEN	17
ONDERHOUD EN PROBLEEMOPLOSSING	28
TRAININGSRICHTLIJNEN	30
ONDERDELENLIJST	32
GEDETAILLEERDE TEKENING	34
VERVANGINGSONDERDELEN BESTELLEN	Achterkant
RECYCLINGINFORMATIE	Achterkant

PLAATSING WAARSCHUWINGSSTICKER

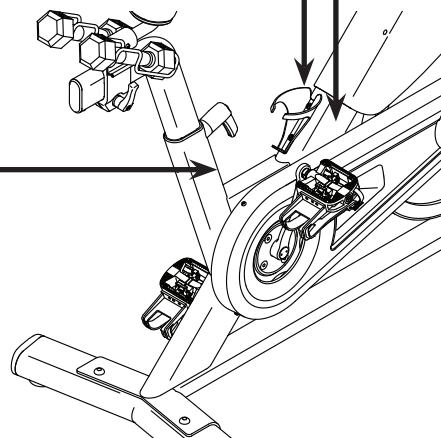
De hier afgebeelde waarschuwingstickers worden bij dit product meegeleverd. Bevestig de waarschuwingstickers op de aangegeven locatie bovenop de Engelse waarschuwingen. **Raadpleeg de voorkant van deze handleiding als een sticker ontbreekt of niet leesbaar is en vraag om een gratis vervangende sticker. Plak de sticker op de aangegeven plaats.** Let op: De stickers worden mogelijk niet op ware grootte weergegeven.

WAARSCHUWING

- Foutief gebruik van dit apparaat kan leiden tot ernstig letsel.
- Lees de gebruikershandleiding voor gebruik en volg alle waarschuwingen en instructies.
- Laat kinderen niet op of rond het apparaat.
- Dit apparaat is niet geschikt voor doeleinden met een hoge nauwkeurigheid.
- Altijd gebruiken op een vlakke ondergrond.
- Pedalen blijven draaien als u stopt met fietsen.
- Draaiende pedalen kunnen letsel veroorzaken.
- Verlaag de pedaalsnelheid op een gecontroleerde manier.
- Stop de pedalen en wees voorzichtig bij het op- en afstappen van het apparaat.
- Vergrendel het apparaat of stel de weerstand in op maximum als het apparaat niet wordt gebruikt.
- Gebruiker mag niet meer wegen dan 115 kg.
- Vervang dit label indien het beschadigd, onleesbaar of verwijderd is.

WAARSCHUWING

Houd handen en vingers uit de buurt van dit gebied.



PROFORM en IFIT zijn geregistreerde handelsmerken van iFIT Inc. Het woordmerk Bluetooth® en de logo's zijn geregistreerde handelsmerken van Bluetooth SIG, Inc. en worden onder licentie gebruikt. Google Maps is een handelsmerk van Google LLC. Wi-Fi is een geregistreerd handelsmerk van Wi-Fi Alliance. WPA en WPA2 zijn geregistreerde handelsmerken van Wi-Fi Alliance.

BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: Om het risico op ernstig letsel te verminderen, dient u alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op uw trainingsfiets te lezen voordat u uw trainingsfiets gebruikt. iFIT aanvaardt geen verantwoordelijkheid voor persoonlijk letsel of materiële schade opgelopen door dit product of 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 geïnformeerd zijn over alle voorzorgsmaatregelen.
2. Houd kinderen jonger dan 16 jaar en huisdieren altijd bij de trainingsfiets vandaan.
3. Raadpleeg uw medisch zorgverlener voordat u met enig trainingsprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar of met bestaande gezondheidsproblemen.
4. Raadpleeg uw medisch zorgverlener voordat u begint of doorgaat met een trainingsprogramma tijdens de zwangerschap. Gebruik de trainingsfiets alleen met toestemming van uw medisch zorgverlener.
5. De trainingsfiets is niet bedoeld om gebruikt te worden door personen met verminderd lichamelijk, zintuiglijk of verstandelijk vermogen of met een gebrek aan ervaring en kennis, tenzij er toezicht is of tenzij zij instructies hebben ontvangen over het gebruik van de trainingsfiets door iemand die voor hun veiligheid verantwoordelijk is.
6. Gebruik de trainingsfiets alleen zoals in deze handleiding is beschreven.
7. De trainingsfiets is alleen voor thuisgebruik bedoeld. Gebruik de trainingsfiets niet voor zakelijke, institutionele of verhuurdoeleinden.
8. Houd de trainingsfiets binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats de trainingsfiets niet in een garage, op een overdekt terras of bij water.
9. Plaats de trainingsfiets op een vlakke ondergrond met een matje onder de fiets om uw vloer(bedekking) te beschermen. Zorg dat er tenminste 0,6 m ruimte is rond de trainingsfiets.
10. Controleer alle onderdelen elke keer dat de trainingsfiets wordt gebruikt en draai ze goed vast. Vervang versleten onderdelen meteen. Gebruik alleen door de fabrikant geleverde onderdelen.
11. Draag geschikte kleding tijdens het trainen. Draag geen losse kleding die in de trainingsfiets bekneld kan raken. Draag altijd sportschoenen voor voetbescherming.
12. De trainingsfiets mag alleen worden gebruikt door mensen die niet meer dan 115 kg wegen.
13. Wees voorzichtig bij het op- en afstappen van de trainingsfiets.
14. Houd uw rug tijdens het gebruik van de trainingsfiets altijd recht. Krom uw rug niet.
15. De trainingsfiets heeft geen vrijloop; de pedalen blijven ronddraaien totdat het vlieg wiel stopt. Verlaag op beheerste wijze uw fietssnelheid.
16. Om het vlieg wiel snel te stoppen, drukt u de remknop omlaag.
17. Als de trainingsfiets niet wordt gebruikt, draai de remknop dan helemaal vast om te voorkomen dat het vlieg wiel gaat bewegen.
18. Om schade aan de remblokken te vermijden, dient u de remblokken niet te smeren.
19. Te veel trainen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Stop onmiddellijk en begin met afkoelen als u tijdens het trainen uitgeput raakt, kortademig wordt of pijn voelt.

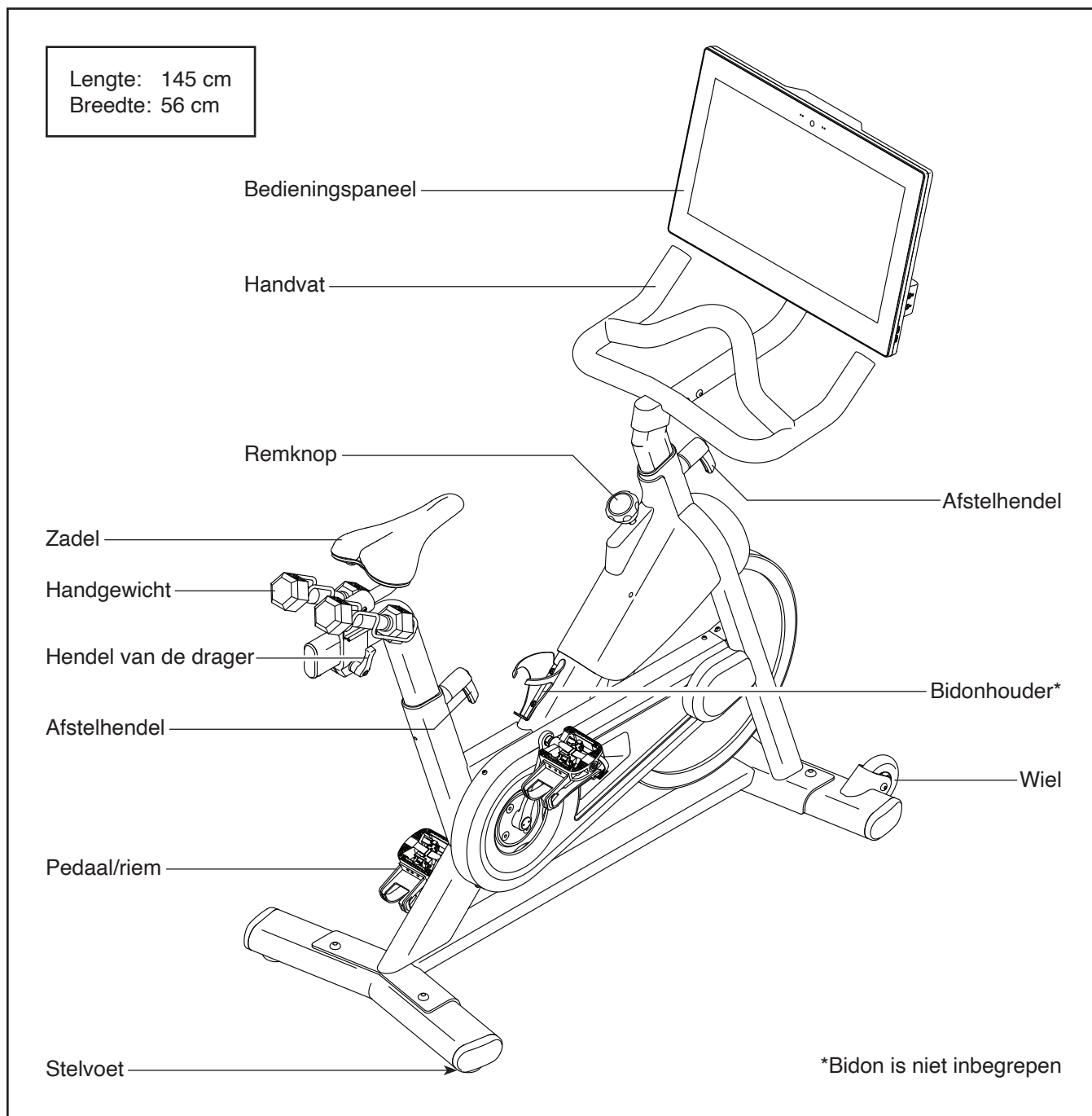
VOORDAT U BEGINT

Dank u dat u hebt gekozen voor de nieuwe PROFORM® STUDIO BIKE PRO 22 trainingsfiets. Fietsen is een effectieve training voor het verbeteren van het hart- en vaatstelsel, het opbouwen van uithoudingsvermogen en het in vorm brengen van uw lichaam. De STUDIO BIKE PRO 22 trainingsfiets biedt een reeks functies die zijn ontwikkeld om uw trainingen thuis effectiever en leuker te maken.

Lees deze handleiding zorgvuldig door voor uw eigen bestwil, voordat u de trainingsfiets gebruikt.

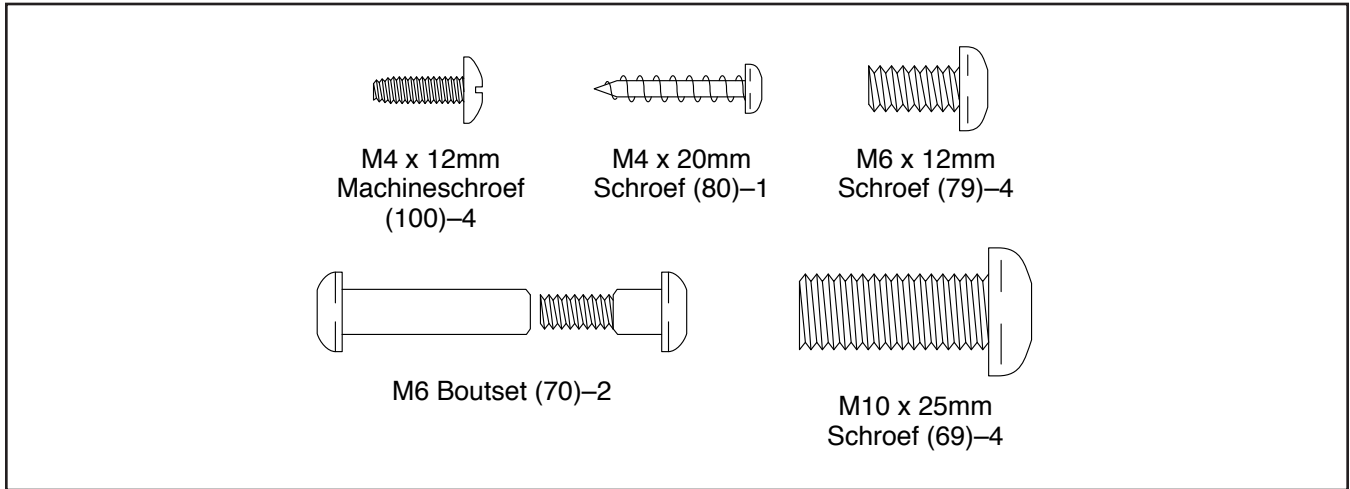
Raadpleeg de voorkant van deze handleiding als u na het doorlezen van deze handleiding nog vragen hebt. Noteer het productmodel- en serienummer voordat u contact met ons opneemt, zodat wij u van dienst kunnen zijn. U vindt het modelnummer en de locatie van de serienummersticker op de voorkant van deze handleiding.

Voordat u verder leest, dient u zich vertrouwd te maken met de onderdelen die in de onderstaande tekening zijn aangeduid.

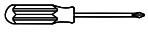

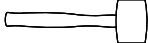



ONDERDELENOVERZICHT

Raadpleeg de onderstaande afbeeldingen voor een overzicht van de kleine onderdelen die nodig zijn voor montage. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het referentienummer van het onderdeel. U vindt alle onderdelen terug in de ONDERDELENLIJST achterin deze handleiding. Het getal volgend op het referentienummer geeft het aantal te monteren onderdelen aan. **Let op: Als een onderdeel van de set met bevestigingsonderdelen ontbreekt, controleer dan eerst of het vooraf al is gemonteerd. Er kunnen extra onderdelen zijn meegeleverd.**



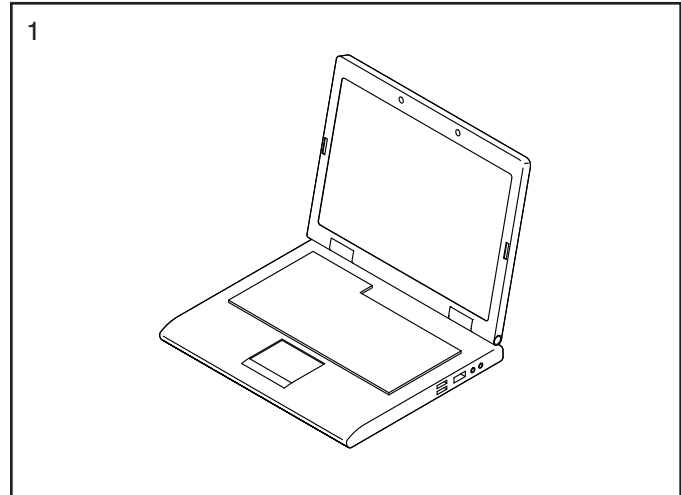
MONTAGE

- De montage moet door twee personen worden uitgevoerd.
 - 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 worden aangegeven met "L" of "Left" en de rechteronderdelen met "R" of "Right".
 - Voor het vaststellen van de kleine onderdelen, kijkt u op bladzijde 5.
- Naast het (de) meegeleverde hulpstuk(ken) heeft u de volgende gereedschapsstuk(ken) nodig:
 - één kruiskopschroevendraaier 
 - één verstelbare moersleutel 
 - één rubberhamer 
 - één schaar 
- Het monteren gaat mogelijk eenvoudiger met uw eigen set sleutels. Gebruik geen elektrisch gereedschap om schade aan onderdelen te voorkomen.

1. Ga naar ifitsupport.eu op uw computer en registreer uw product.

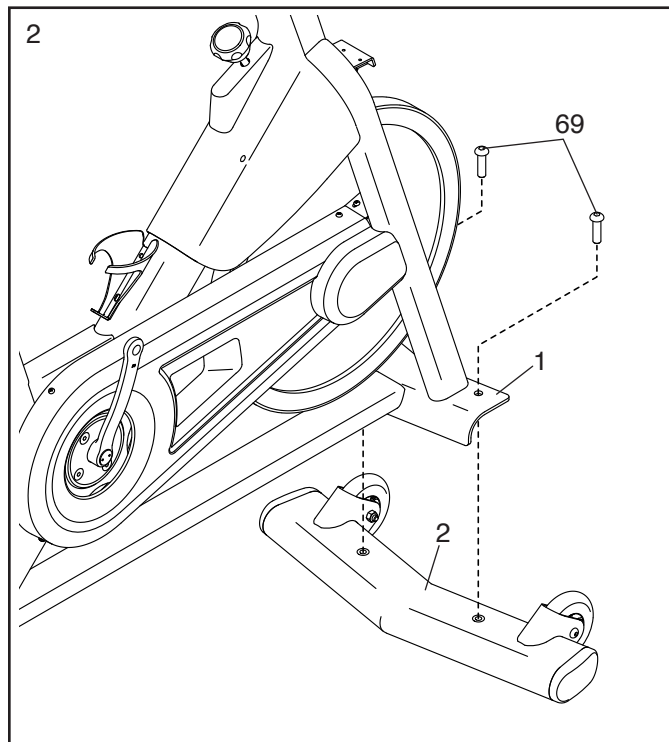
- documenteert uw eigendom
- activeert uw garantie
- zorgt voor prioriteit bij klantondersteuning als u ooit hulp nodig heeft

Let op: Indien u geen toegang tot internet heeft, kunt u bellen met de Ledenzorg (zie de voorkant van deze handleiding) en uw product registreren.

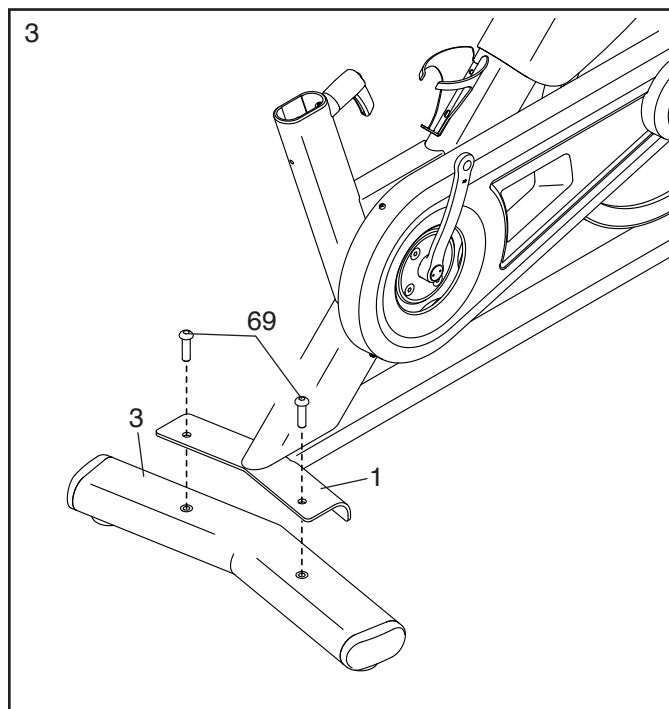


2. Als er verzendschroeven (niet afgebeeld) zijn bevestigd aan de voorkant en de achterkant van het Onderstel (1), verwijder de verzendschroeven en de hardware waaraan ze bevestigd zitten dan en gooi ze weg.

Richt de Voorste Stabilisator (2) zoals afgebeeld en bevestig deze aan het Onderstel (1) met twee M10 x 25mm Schroeven (69).



3. Maak de Achterste Stabilisator (3) aan het Onderstel (1) vast met twee M10 x 25mm Schroeven (69).

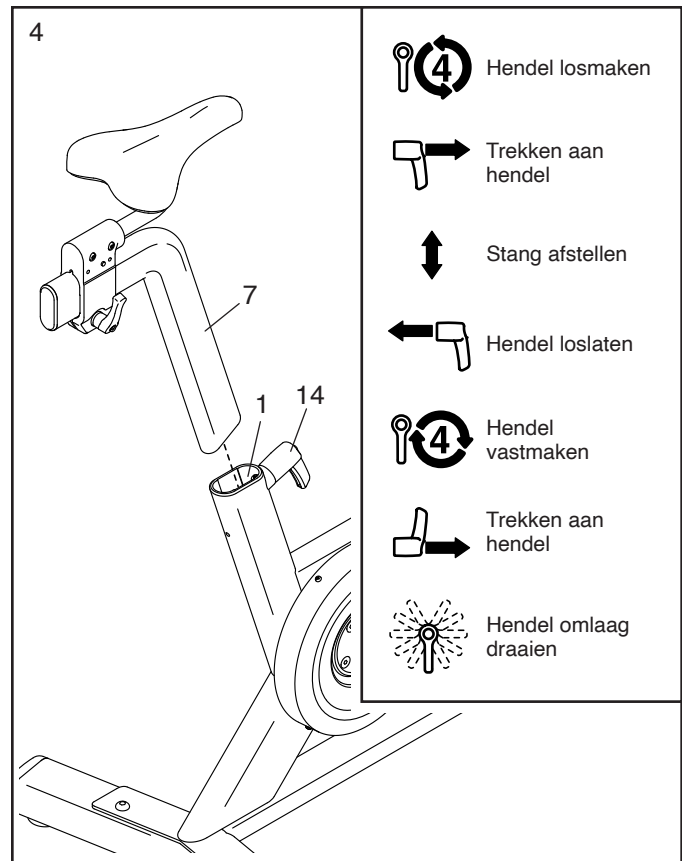


4. **Tip: Zie de inzetekening om te leren hoe de Afstelhendel (14) bediend moet worden.**

Zoek de Afstelhendel (14) aan de achterkant van het Onderstel (1). Trek de Afstelhendel naar buiten en schuif de Zadelstang (7) in het Onderstel.

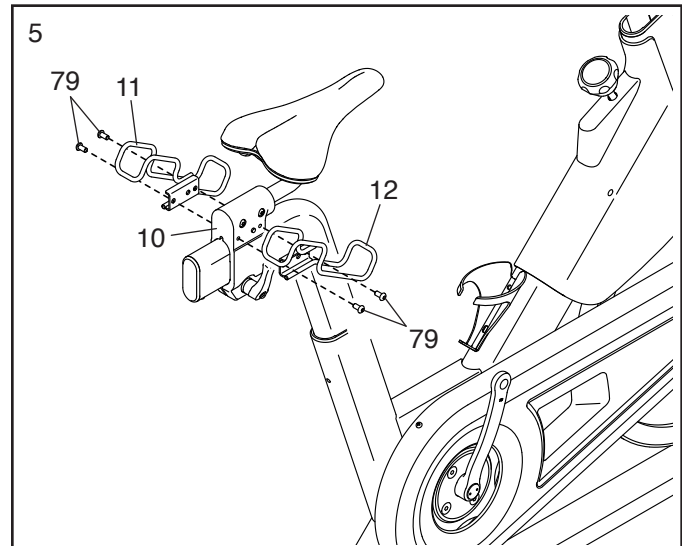
Verplaats de Zadelstang (7) vervolgens omhoog of omlaag in de gewenste positie en laat de Afstelhendel (14) los in een van de afstelgaten in de Zadelstang en **zet dan de Afstelhendel vast met vier slagen. Zorg ervoor dat de Afstelhendel goed vastzit in een afstelgat.**

Trek vervolgens de Afstelhendel (14) naar buiten, draai deze zo dat deze naar beneden wijst zoals afgebeeld en laat hem dan los.



5. Richt de Linker- en de Rechtergewichtssteun (11, 12) zoals getoond.

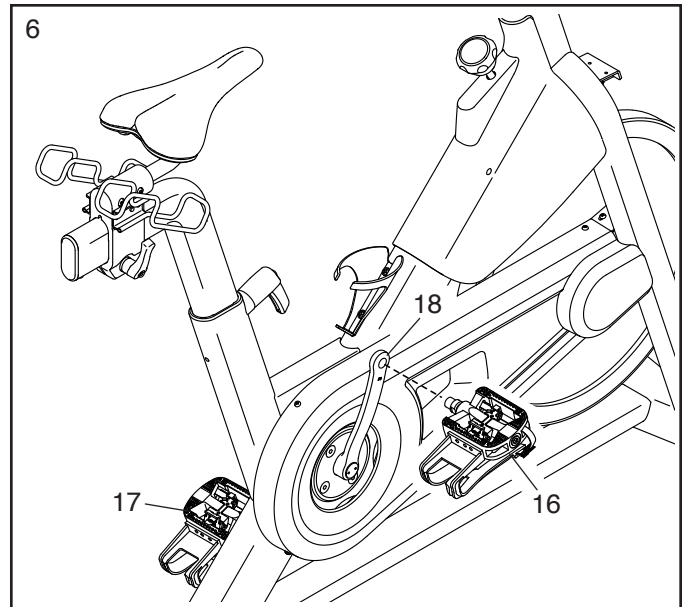
Bevestig elke Gewichtssteun (11, 12) aan de Drager van het Zadel (10) met twee M6 x 12mm Schroeven (79).



6. **Let op: U kunt desgewenst uw eigen pedalen bevestigen.**

Zoek het Rechterpedaal (16). Gebruik uw vingers en draai het Rechterpedaal ongeveer halverwege in de Rechtercrankarm (18). Gebruik vervolgens het meegeleverde gereedschap om het Rechterpedaal **STEVIG VAST TE DRAAIEN**.

Herhaal deze stap voor het Linkerpedaal (17). BELANGRIJK: U moet het Linkerpedaal LINKSOM draaien om het te bevestigen.



7. Laat een tweede persoon het Handvat (4) bij het Onderstel (1) houden.

Vind vervolgens de kabelbinder (A) in het Onderstel (1). Bind de kabelbinder aan de Draad van het Handvat (90) in het Handvat (4). Trek vervolgens aan het onderste eind van de kabelbinder tot de Draad van het Handvat helemaal door het Onderstel loopt. Maak de kabelbinder los en gooi hem weg.

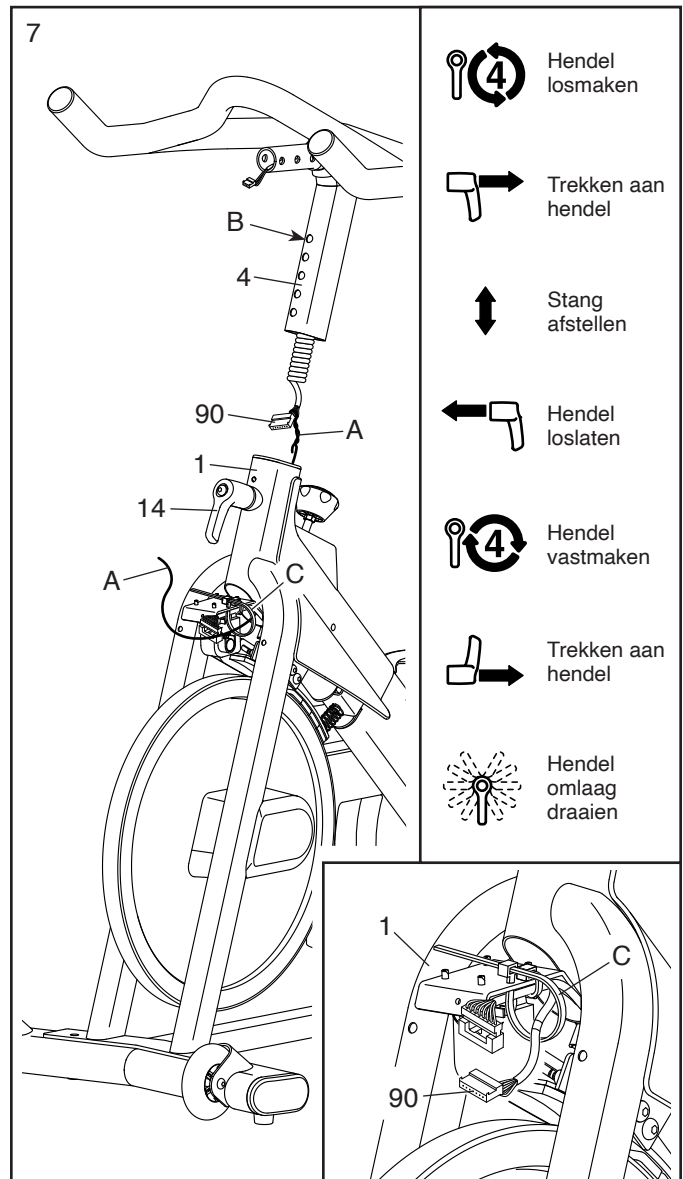
Tip: Zie de bovenste inzettekening om te leren hoe de Afstelhendel (14) bediend moet worden.

Zoek vervolgens de Afstelhendel (14) aan de voorkant van het Onderstel (1). Trek de Afstelhendel naar buiten en schuif het Handvat (4) in het Onderstel.

Verplaats vervolgens het Handvat (4) omlaag en laat de Afstelhendel (14) los in het aangegeven afstelgat (B). **Draai vervolgens de Afstelhendel vier slagen vast. Zorg ervoor dat de Afstelhendel goed vastzit in het afstelgat.**

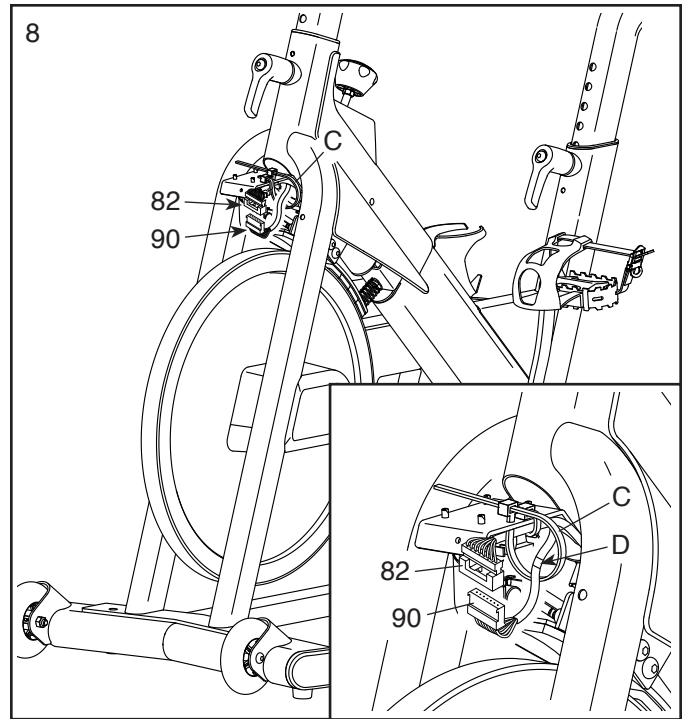
Trek vervolgens de Afstelhendel (14) naar buiten, draai deze zo dat deze naar beneden wijst zoals afgebeeld en laat hem dan los.

Zie de onderste inzettekening. Steek de Draad van het Handvat (90) door de tiewrap (C) op het Onderstel (1); **sluit de Draad van het Handvat niet aan en trek de tiewrap nog niet aan.**

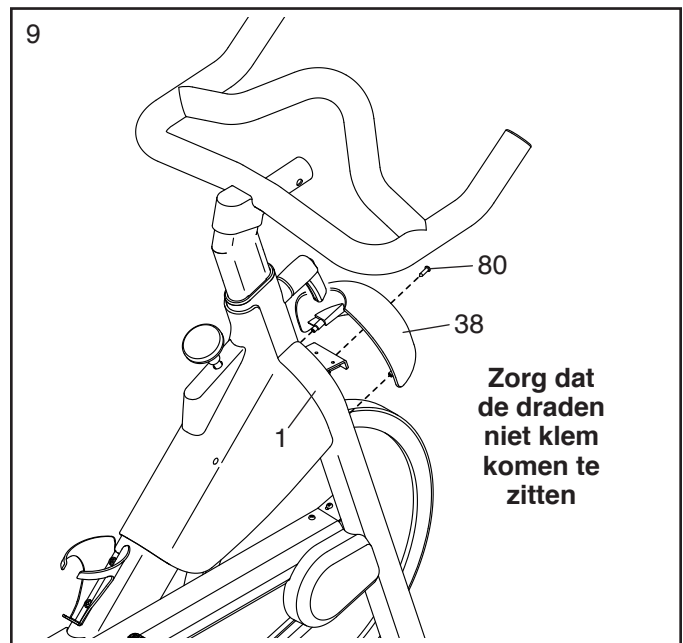


8. **Zie de inzettekening.** Sluit de connector op de Draad van het Handvat (90) aan op de connector op de Draad van het Onderstel (82). **Tip: De draadconnectors zouden makkelijk samen moeten glijden en met een hoorbare klik op hun plaats moeten klikken. Draai een van de connectors en probeer het opnieuw als dit niet gebeurt.**

Trek vervolgens de tiwrap (C) rond het aangegeven merkteken (D) op de Draad van het Handvat (90) aan. Knip vervolgens de overige tiwrap af.



9. **Tip: Zorg dat de draden niet klem komen te zitten.** Druk de Motorkap (38) op het Onderstel (1) en bevestig hem met een M4 x 20mm Schroef (80).

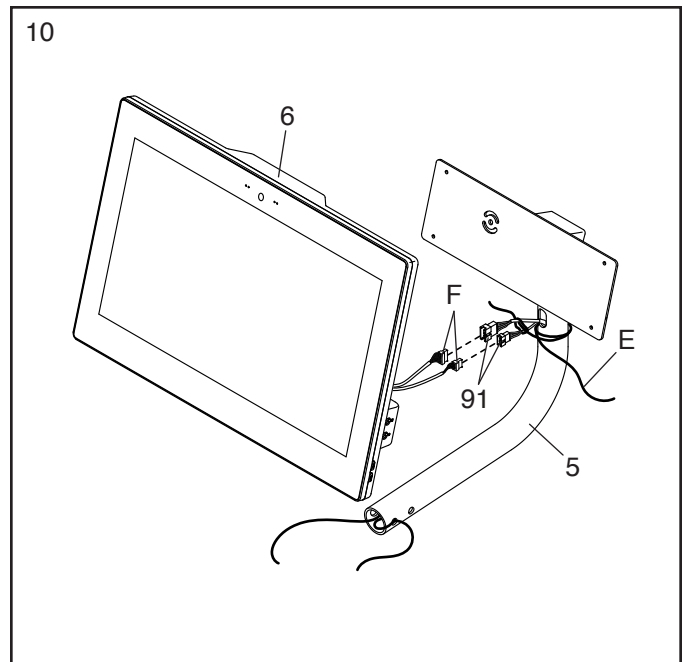


10. **Tip: Deze stap is wellicht handiger als u het Bedieningspaneel (6) met de voorkant omlaag op een zacht oppervlak legt.**

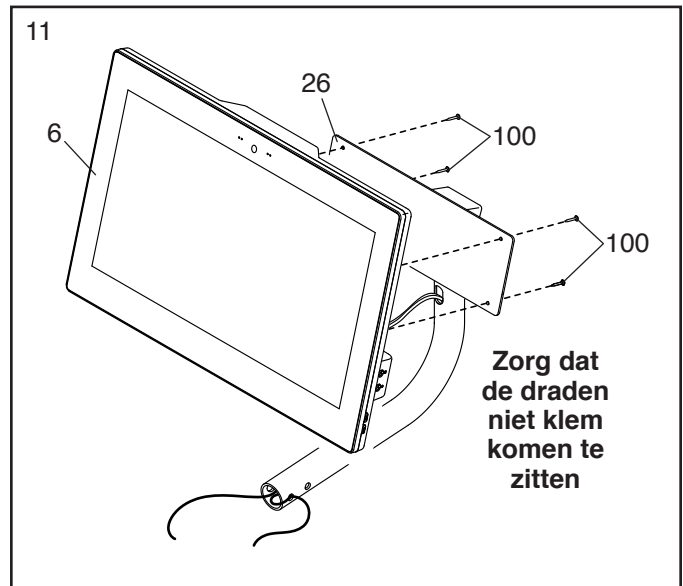
Houd de Bedieningspaneelmodule (5) met de hulp van een tweede persoon dicht bij het Bedieningspaneel (6).

Verwijder de aangegeven kabelbinder (E) van de Bedieningspaneelmodule (5). Sluit vervolgens de connectors op de Moduledraad (91) aan op de connectors op de bedieningspaneeldraden (F). **Tip: De connectors zouden makkelijk samen moeten glijden en met een hoorbare klik op hun plaats moeten klikken. Draai een van de connectors en probeer het opnieuw als dit niet gebeurt.**

Steek dan de connectors in de Bedieningspaneelmodule (5). **Tip: Het kan makkelijker zijn om de connectors één voor één in te steken.**



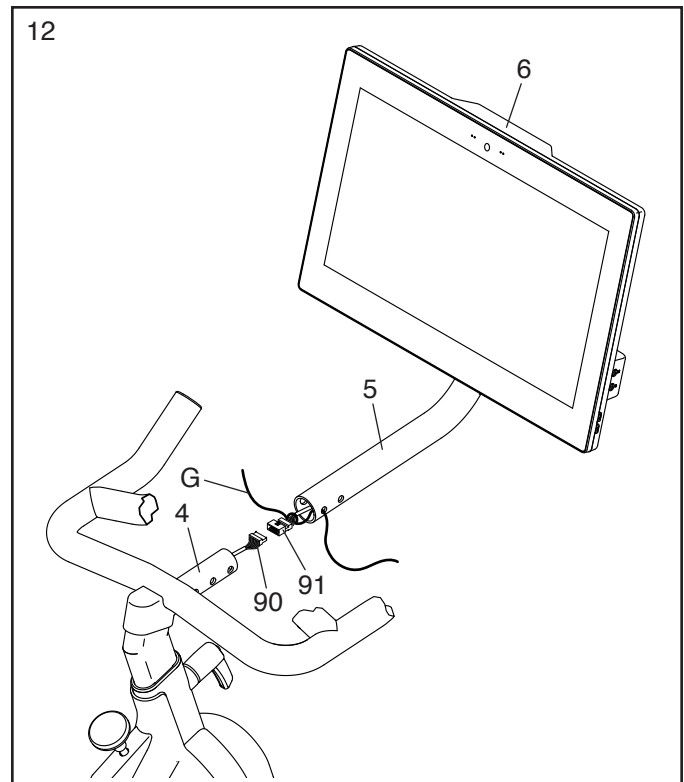
11. **Tip: Zorg dat de draden niet klem komen te zitten. Kantel indien nodig de Beugel van het Bedieningspaneel (26) omhoog om deze stap makkelijker te maken. Bevestig het Bedieningspaneel (6) aan de Beugel van het Bedieningspaneel met vier M4 x 12mm Machineschroeven (100); draai alle Machineschroeven eerst aan en draai ze daarna vast.**



12. Laat een tweede persoon de Bedieningspaneelmodule (5) en het bevestigde Bedieningspaneel (6) bij het Handvat (4) houden.

Trek aan de aangegeven kabelbinder (G) totdat de Moduledraad (91) uit de Bedieningspaneelmodule (5) steekt. Verwijder dan de kabelbinder.

Sluit de Moduledraad (91) aan op de Draad van het Handvat (90) in het Handvat (4). **Tip: De draadconnectors zouden makkelijk samen moeten glijden en met een hoorbare klik op hun plaats moeten klikken. Draai een van de connectors en probeer het opnieuw als dit niet gebeurt.**

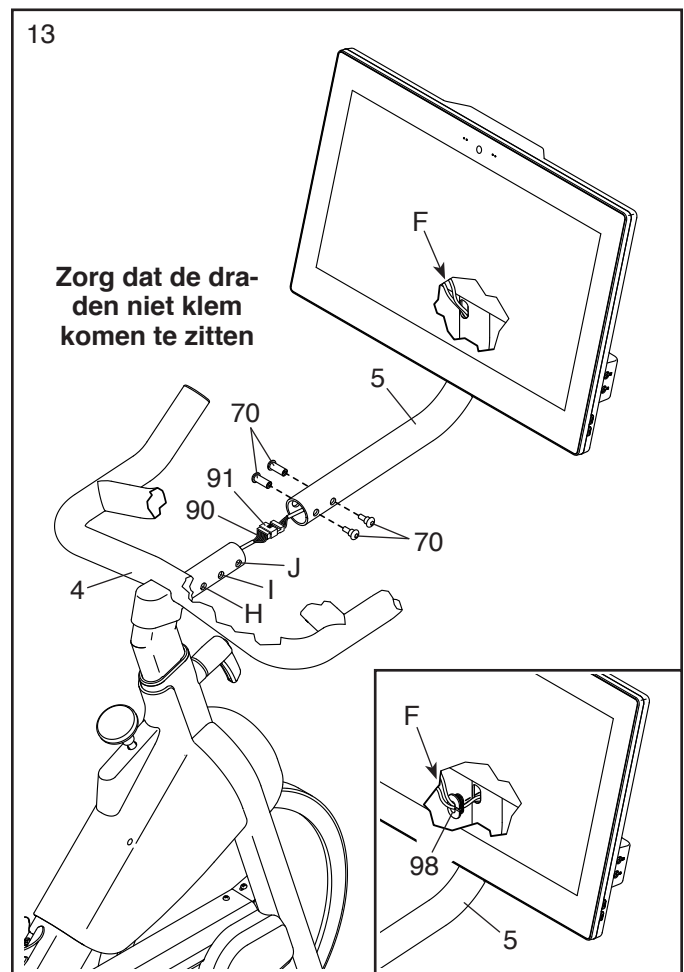


13. **Tip: Vermijd het afklemmen van de Draden (90, 91).** Laat de tweede persoon de bedieningspaneeldraden (F) maar niet de connectors uit de Bedieningspaneelmodule (5) trekken terwijl u de Bedieningspaneelmodule op het Handvat (4) schuift.

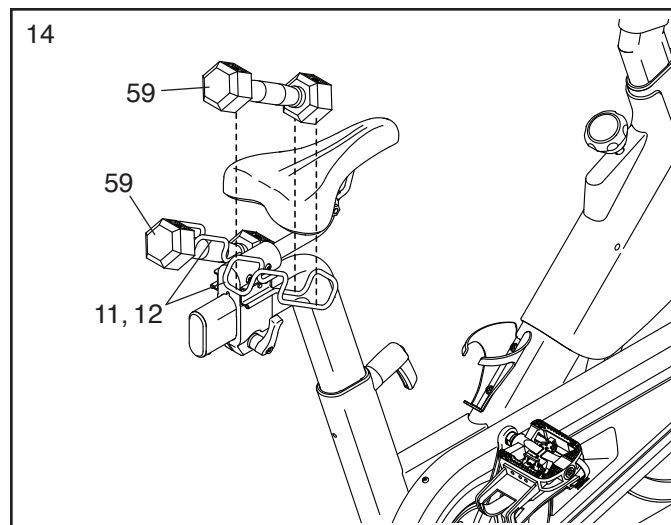
U kunt de Bedieningspaneelmodule (5) op de standaardpositie of de verlengde positie bevestigen. Voor de standaardpositie lijnt u de Bedieningspaneelmodule uit met de binnenste gaten (H, I). Voor de verlengde positie lijnt u de Bedieningspaneelmodule uit met de buitenste gaten (I, J).

Tip: Vermijd het afklemmen van de Draden (90, 91). Bevestig de Bedieningspaneelmodule (5) met twee M6 Boutsets (70).

Zie de inzettekening. Stop de bedieningspaneeldraden (F) in de Bedieningspaneelmodule (5). Schuif vervolgens de Draadbeschermer (98) op de bedieningspaneeldraden, en druk de Draadbeschermer in de Bedieningspaneelmodule.

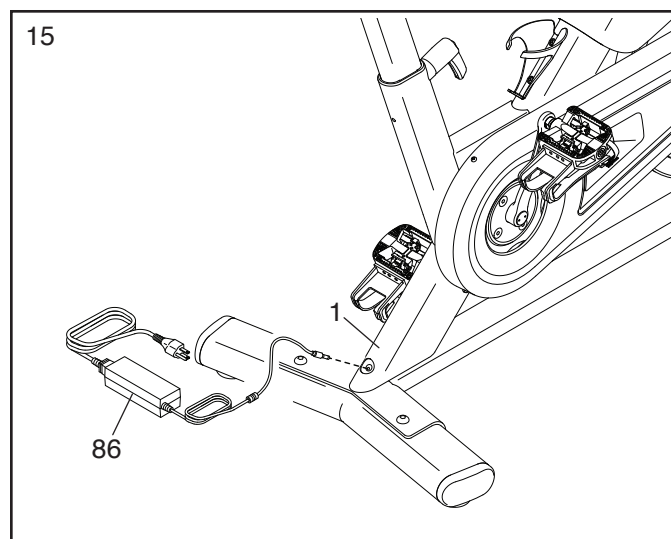


14. Plaats de Handgewichten (59) in de Gewichtssteunen (11, 12).



15. Steek de Stroomadapter (86) in de aansluiting in het Onderstel (1).

Let op: Raadpleeg DE STROOMADAPTER INSTEKEN op bladzijde 14 om de Stroomadapter (86) in een stopcontact te steken.



16. **Nadat de trainingsfiets is gemonteerd, controleert u of deze juist is gemonteerd en goed werkt en of alle onderdelen goed zijn vastgemaakt.** Er kunnen extra onderdelen zijn meegeleverd. Plaats een matje onder de trainingsfiets om de vloer(bedekking) te beschermen.

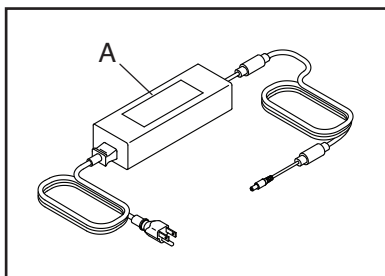
Het gebruik van de resterende onderdelen wordt uitgelegd in DE TRAININGSFIETS GEBRUIKEN, dat op bladzijde 14 begint.

DE TRAININGSFIETS GEBRUIKEN

DE STROOMADAPTER INSTEKEN

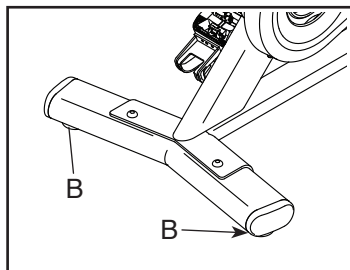
BELANGRIJK: Als de trainingsfiets aan koude temperaturen is blootgesteld, moet u deze op kamertemperatuur laten komen voordat u de stroomadapter (A) aansluit. Doet u dit niet, dan kunnen de displays van het bedieningspaneel of andere elektrische componenten beschadigd raken.

Steek de stroomadapter (A) in de aansluiting aan de achterkant van de trainingsfiets. Steek vervolgens de stroomadapter in een geschikt stopcontact dat op de juiste wijze is geïnstalleerd volgens de lokale codes en verordeningen.



DE TRAININGSFIETS WATERPAS STELLEN

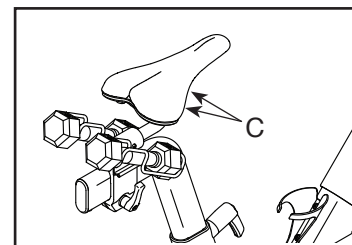
Draai, wanneer de trainingsfiets tijdens het gebruik wat wiebelt, aan één of aan beide stelvoeten (B) onder de achterste stabilisator totdat het toestel niet meer wiebelt.



DE HOEK VAN HET ZADEL AFSTELLEN

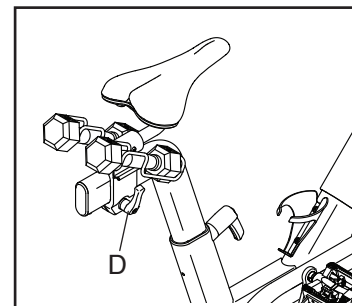
U kunt de hoek van het zadel afstellen in de meest comfortabele positie. U kunt ook het zadel naar voren of achteren schuiven om uw comfort te verhogen, of om de afstand tot het handvat af te stellen.

Om het zadel af te stellen, draait u de twee moeren (C) op de zadelklem een paar draaien los, en kantelt u het zadel omhoog of omlaag of schuift u het zadel naar voren of naar achteren naar de gewenste stand. Maak de moeren weer vast.



DE POSITIE VAN HET ZADEL HORIZONTAAL AFSTELLEN

Om de positie van het zadel af te stellen, draait u de hendel van de drager (D) eerst met een paar slagen los en duwt u hem naar buiten. Beweeg het zadel vervolgens naar voren of naar achteren, laat de hendel van de drager los en draai hem vervolgens stevig vast.



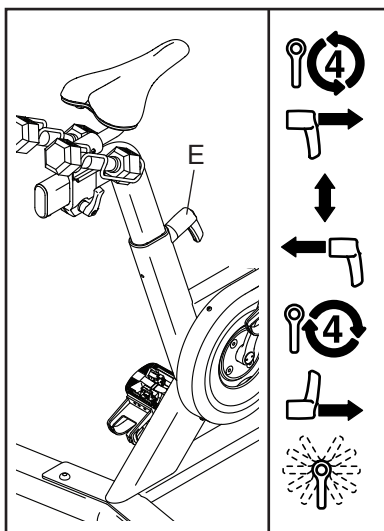
Let op: De hendel van de drager (D) werkt als een ratel. Draai de hendel van de drager naar de gewenste richting, trek hem naar buiten, draai hem in de tegenovergestelde richting, druk hem weer naar binnen, en draai opnieuw naar de gewenste richting. Herhaal dit proces zo vaak als nodig is.

DE ZADELSTANG AFSTELLEN

Voor een effectieve training moet het zadel op de juiste hoogte zijn. Wanneer de pedalen in de laagste stand staan, moeten uw knieën tijdens het fietsen licht gebogen zijn.

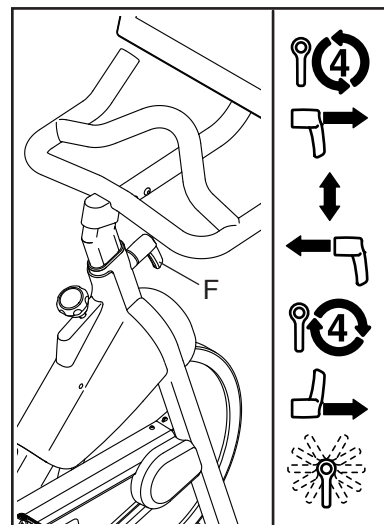
BELANGRIJK: Om te voorkomen dat de handgewichten uit de gewichtssteunen vallen, houdt u de zadelstang te allen tijde stevig vast met één hand terwijl u deze aanpassing uitvoert.

Om de hoogte van de zadelstang af te stellen, draait u de afstelhendel (E) eerst vier slagen los en duwt u deze naar buiten. Beweeg vervolgens de zadelstang omhoog of omlaag, laat de afstelhendel in een van de afstelgaten in de zadelstang los en **draai de afstelhendel stevig vast met vier slagen. Zorg ervoor dat de afstelhendel goed vastzit in een afstelgat.** Trek vervolgens de afstelhendel naar buiten, draai deze zo dat deze naar beneden wijst zoals afgebeeld en laat hem dan los.



HET HANDVAT AFSTELLEN

Om de hoogte van het handvat af te stellen, draait u de afstelhendel (F) eerst vier slagen los en duwt u hem naar buiten. Beweeg het handvat vervolgens omhoog of omlaag, laat de afstelhendel in een van de afstelgaten in het handvat los en **draai de afstelhendel met vier slagen stevig vast. Zorg ervoor dat de afstelhendel goed vastzit in een afstelgat.** Trek vervolgens de afstelhendel naar buiten, draai deze zo dat deze naar beneden wijst zoals afgebeeld en laat hem dan los.



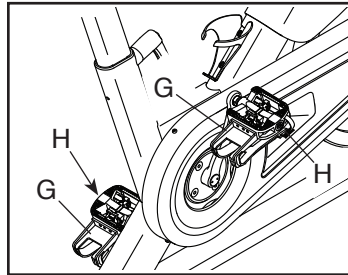
Om de horizontale positie van het handvat af te stellen, kijk u bij montagesap 12 op bladzijde 12.

DE PEDALEN GEBRUIKEN

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

De teenkooikant van de pedalen gebruiken

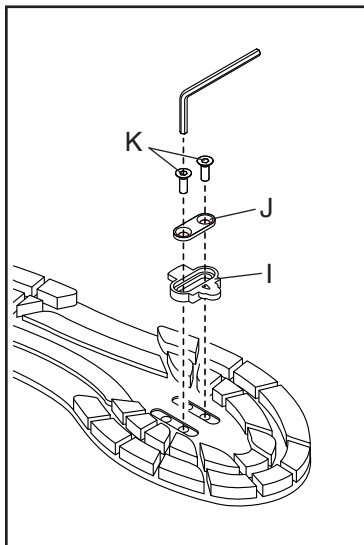
Om de teenkooikant van de pedalen (G) te gebruiken, steekt u uw schoenen in de teenkooien en trekt u aan de uiteinden van de teenriemen. Om de teenriemen af te stellen, houdt u de lipjes (H) op de gespen ingedrukt, stelt u de teenriemen af op de gewenste stand en laat u de lipjes los.



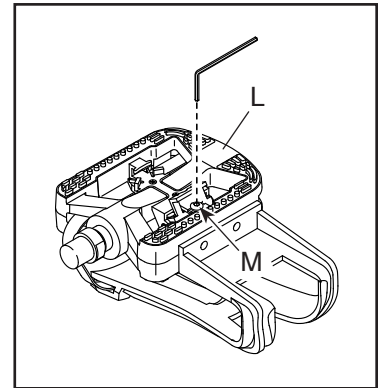
De schoenplaatjes bevestigen en de veerspanning van de pedalen afstellen

Om de vastklemkant van de pedalen te gebruiken, moet u eerst de bijgeleverde schoenplaatjes aan uw fietsschoenen bevestigen (niet inbegrepen).

Bevestig met behulp van de bijgeleverde inbusleutel een schoenplaatje (I) aan de onderzijde van een fietsschoen met een schoenplaatbeugel (J) en twee schoenplaatsschroeven (K). **Bevestig het andere schoenplaatje op dezelfde manier aan uw andere fietsschoen.**



De veerspanning bepaalt hoe gemakkelijk of moeilijk het is om in de pedalen vast te klikken en uit de pedalen los te klikken. Om de veerspanning van een pedaal (L) af te stellen, gebruikt u de bijgeleverde inbusleutel en draait u de stelschroef (M) naar wens vaster of losser. **Stel de veerspanning van het andere pedaal op dezelfde wijze af.**



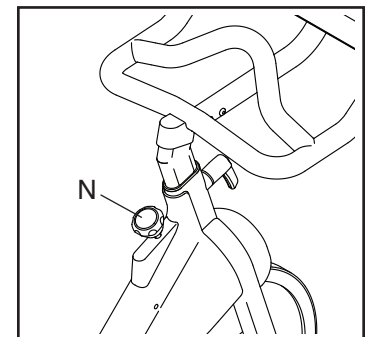
De vastklemkant van de pedalen gebruiken

Om de vastklemkant van de pedalen te gebruiken moet u fietsschoenen (niet meegeleverd) dragen en de meegeleverde schoenplaatjes moeten aan uw fietsschoenen zijn bevestigd. Zie DE SCHOENPLAATJES BEVESTIGEN EN DE VEERSPANNING VAN DE PEDALEN AFSTELLEN aan de linkerkant.

Om u vast te klemmen aan de pedalen, drukt u de schoenplaatjes op uw fietsschoenen stevig in de sleuven van de pedalen totdat deze op hun plek vastklikken. Om uit de pedalen los te klikken, draait u de hielen van uw fietsschoenen naar buiten vanaf de pedalen.

DE REMKNOP GEBRUIKEN

Om de weerstand van de pedalen te wijzigen, drukt u op de weerstandsschuifregelaars op het bedieningspaneel-scherm (zie stap 3 op bladzijde 20). **Om het vliegwiel te stoppen, drukt u de remknop (N) omlaag. Het vliegwiel moet geheel tot stilstand gebracht worden.**



BELANGRIJK: Zet de remknop (N) helemaal vast als de trainingsfiets niet wordt gebruikt.

HET BEDIENINGSPANEEL GEBRUIKEN



BEDIENINGSPANEELFUNCTIES

Het geavanceerde bedieningspaneel bevat bepaalde functies om uw trainingen effectiever en leuker te maken.

Het bedieningspaneel werkt met draadloze technologie waarmee het bedieningspaneel verbinding kan maken met iFIT. Met iFIT krijgt u toegang tot een grote en gevarieerde trainingsbibliotheek, kunt u eigen trainingen maken, uw trainingsresultaten bijhouden en heeft u toegang tot vele andere functies.

Daarnaast biedt het bedieningspaneel een keuze aan aanbevolen trainingen. Elke training beheert automatisch de weerstand van de pedalen als deze u door een effectieve trainingssessie begeleidt.

U kunt de weerstand van de pedalen met een druk op de toets afstellen wanneer u de handmatige modus van het bedieningspaneel gebruikt.

Het bedieningspaneel geeft tijdens uw training doorlopend trainingsinformatie weer. U kunt zelfs uw hartslag meten met een compatibele hartslagmonitor.

Zie bladzijde 18 **voor het in- en uitschakelen van het bedieningspaneel**. Zie bladzijde 18 **voor informatie over het gebruik van het touchscreen**. Zie bladzijde 19 **voor het instellen van het bedieningspaneel**.

HET BEDIENINGSPANEEL INSCHAKELEN

De meegeleverde stroomadapter moet worden gebruikt om de trainingsfiets te gebruiken. Zie DE STROOMADAPTER INSTEKEN op bladzijde 14. Als de stroomadapter is ingestoken, drukt u eenvoudigweg op het scherm of drukt op een toets op het bedieningspaneel om het bedieningspaneel in te schakelen.

HET BEDIENINGSPANEEL UITZETTEN

Indien de pedalen enkele seconden niet worden bewogen, dan wordt het bedieningspaneel gepauzeerd.

Als de pedalen gedurende enkele minuten niet worden bewogen, het scherm niet wordt aangeraakt en de toetsen niet worden ingedrukt, zal het bedieningspaneel inactief worden.

Trek de stroomadapter uit het stopcontact als u klaar bent met uw training. **BELANGRIJK: Doet u dit niet, dan kunnen de elektrische onderdelen van de trainingsfiets vroegtijdig slijten.**

HET TOUCHSCREEN GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel bevat een tablet met een kleurentouchscreen. Hieronder volgt meer informatie over het gebruik van het touchscreen:

- Het bedieningspaneel werkt net als andere tablets. U kunt met uw vinger schuiven of tikken op het scherm om bepaalde beelden op het scherm, zoals de displays in een training, te verplaatsen.
- Als u informatie in een tekstvak wilt typen, drukt u op het tekstvak om het toetsenbord te zien. Druk op *?123* om cijfers of andere tekens op het toetsenbord te gebruiken. Druk op *~[<* om meer tekens te bekijken. Druk opnieuw op *?123* om terug te keren naar het cijfertoetsenbord. Druk op *ABC* om terug te keren naar het lettertoetsenbord. Druk op de shift-toets (omhoogwijzend pijlsymbool) voor een hoofdletter. Druk een tweede keer op de shift-toets om meerdere hoofdletters te gebruiken. Druk een derde keer op de shift-toets om terug te keren naar het toetsenbord met kleine letters. Druk op de wissen-toets (terugwijzend pijltje met een X-symbool) om het laatste teken te wissen.

HET BEDIENINGSPANEEL INSTELLEN

Stel het bedieningspaneel in voordat u de trainingsfiets de eerste keer gebruikt.

1. Aansluiten op uw draadloze netwerk.

U moet het bedieningspaneel op een draadloos netwerk aansluiten om iFIT-trainingen en verschillende andere functies van het bedieningspaneel te gebruiken. Volg de instructies op het scherm om het bedieningspaneel met uw draadloze netwerk te verbinden.

2. Instellingen aanpassen.

Volg de instructies op het scherm om de gewenste meeteenheid en uw tijdzone in te stellen.

Let op: Om deze instellingen later te kunnen wijzigen, bekijkt u DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL WIJZIGEN op bladzijde 26.

3. Inloggen op of een iFIT-account aanmaken.

Volg de instructies op het scherm om met uw iFIT-account in te loggen, of om een iFIT-account aan te maken.

4. Controleren op firmware-updates.

Druk eerst op de menu-toets (symbool van drie horizontale lijnen), dan op *Settings* (instellingen), dan op *Maintenance* (onderhoud) en vervolgens op *Update*. Het bedieningspaneel controleert of er firmware-updates zijn. Zie DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL WIJZIGEN op bladzijde 26 voor meer informatie.

Firmware-updates worden altijd ontwikkeld om uw trainingservaring te verbeteren. Hierdoor worden nieuwe instellingen en functies mogelijk niet beschreven in deze handleiding. Neem de tijd om het bedieningspaneel te ontdekken om te leren hoe nieuwe instellingen en functies werken. Het is ook mogelijk dat sommige instellingen en functies die staan beschreven in deze handleiding niet langer ingeschakeld kunnen worden.

Het bedieningspaneel is nu gereed. U kunt met uw training beginnen. De volgende bladzijden geven uitleg over de trainingen en andere functies van het bedieningspaneel.

Voor gebruik van de handmatige modus, zie bladzijde 20. **Voor gebruik van een aanbevolen training**, zie bladzijde 21. **Voor het maken van een teken-uw-eigen-kaart-training**, zie bladzijde 23. **Voor gebruik van een iFIT-training**, zie bladzijde 24.

Voor het wijzigen van bedieningspaneelinstellingen, zie bladzijde 26. **Voor het verbinden met een draadloos netwerk**, zie bladzijde 27.

Let op: Als er een velletje plastic op het scherm zit, moet u dat verwijderen.

DE HANDMATIGE MODUS GEBRUIKEN

1. Druk op het scherm of een toets op het bedieningspaneel om het bedieningspaneel in te schakelen.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL INSCHAKELEN op bladzijde 18. Let op: Het kan even duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.

2. Het startscherm selecteren.

Als u het bedieningspaneel aanzet, wordt het startscherm op het scherm weergegeven, nadat het bedieningspaneel is opgestart.

Als u in een training bent, drukt u op het scherm en volgt u de aanwijzingen om de training te beëindigen en om terug te keren naar het startscherm. Als u in de instellingenmenu's bent, drukt u op de terugtoets (pijlsymbool) om terug te keren naar het startscherm.

3. De weerstand van de pedalen desgewenst veranderen.

Druk op *Manual Start* (handmatige start) en begin te fietsen.

Om de weerstand van de pedalen te wijzigen, drukt u op de weerstandsschuifregelaars op het scherm.

Als u op een schuifregelaar hebt gedrukt, duurt het even voordat de pedalen het geselecteerde weerstandsniveau bereiken.

Let op: Om de weerstandsschuifregelaars op het scherm te zien, drukt u op het scherm op een open plek en drukt u op de bedieningsopties om deze functie in te schakelen.

4. Uw voortgang bijhouden.

Het bedieningspaneel biedt verschillende weergavemodi. Welke trainingsinformatie wordt weergegeven, is afhankelijk van de weergavemodus die u kiest.

Sleep omhoog over het scherm om de weergavemodus volledig scherm te openen. Sleep omlaag over het scherm om de trainingsinformatie-displays te bekijken.

Druk op de verschillende trainingsinformatie-displays om meer opties te bekijken. Druk op de meer-toets (symbool +) om statistieken of overzichten te zien. Druk op een open plek op het scherm om nog meer opties voor de weergavemodus te bekijken.

Indien gewenst kunt u het volume bijstellen door op de volume-toenametoets en -afnametoets aan de zijkant van het bedieningspaneel te drukken.

Druk op het scherm en druk op de pauzeoptie, of stop eenvoudigweg met fietsen om de training te pauzeren. Druk op de startoptie of begin eenvoudigweg weer te fietsen om verder te gaan met uw training.

Als u de trainingssessie wilt beëindigen, drukt u op het scherm, drukt u op de pauzeoptie en volgt u vervolgens de aanwijzingen op het scherm om de training te beëindigen en terug te keren naar het startscherm.

5. Draag indien gewenst een compatibele hartslagmonitor en meet uw hartslag.

U kunt een compatibele hartslagmonitor dragen om uw hartslag te meten. Let op: Het bedieningspaneel ondersteunt alle Bluetooth® Smart hartslagmonitoren.

Een compatibele hartslagmonitor is bij sommige modellen meegeleverd. Als een hartslagmonitor is meegeleverd, zie DE HARTSLAGMONITOR in deze handleiding om te weten te komen hoe u hem moet gebruiken.

Als er bij dit model geen compatibele hartslagmonitor is meegeleverd, zie bladzijde 25 voor informatie over hoe u deze kunt bestellen.

Het bedieningspaneel zal automatisch verbinding maken met uw compatibele hartslagmonitor. Uw hartslag wordt weergegeven wanneer uw hartslag wordt gedetecteerd.

6. Zet het bedieningspaneel uit als u klaar bent met oefenen.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL UITZETTEN op bladzijde 18.

EEN AANBEVOLEN TRAINING GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel heeft toegang tot een draadloos netwerk nodig (zie VERBINDEN MET EEN DRAADLOOS NETWERK op bladzijde 27) om een aanbevolen training te gebruiken.

1. Druk op het scherm of een toets op het bedieningspaneel om het bedieningspaneel in te schakelen.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL INSCHAKELEN op bladzijde 18. Let op: Het kan even duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.

2. Kies het startscherm of de trainingsbibliotheek.

Als u het bedieningspaneel aanzet, wordt het startscherm op het scherm weergegeven, nadat het bedieningspaneel is opgestart.

Als u in een training bent, drukt u op het scherm en volgt u de aanwijzingen om de training te beëindigen en om terug te keren naar het startscherm. Als u in de instellingenmenu's bent, drukt u op de terugtoets (pijlsymbool) om terug te keren naar het startscherm.

Druk op de toetsen onderaan het scherm voor het selecteren van het startscherm (toets Home) of de trainingsbibliotheek (toets Browse).

3. Een training selecteren.

Als u een training uit het startscherm of de trainingsbibliotheek wilt selecteren, drukt u op de gewenste training-toets op het scherm. Veeg of tik met uw vinger over het scherm om omhoog of omlaag te scrollen.

De aanbevolen trainingen op uw bedieningspaneel veranderen periodiek. Om een van de aanbevolen trainingen voor toekomstig gebruik op te slaan, kunt u deze als favoriet toevoegen door te drukken op de favorieten-toets (hart-symbool). U moet bij uw iFIT-account zijn ingelogd om een aanbevolen training op te slaan (zie stap 3 op bladzijde 19).

Als u voor een training uw eigen kaart wilt tekenen, bekijkt u EEN TEKEN-UW-EIGEN-KAART-TRAINING CREËREN op bladzijde 23.

Als u een training kiest, geeft het scherm een overzicht van de training weer met informatie over de duur en de afstand van de training, en het geschatte aantal calorieën dat u tijdens de training verbrandt.

4. De training starten.

Druk op *Start Workout* (training starten) om de training te starten.

Tijdens sommige trainingen zal een iFIT-coach u begeleiden door een meeslepende videotraining. Raak het scherm op een open plek aan om muziek-, trainerstem- en volume-opties voor de training te bekijken en te selecteren.

Tijdens sommige trainingen geeft het scherm een kaart van de route weer en toont een markering uw voortgang. Druk op de toetsen op het scherm om de gewenste kaartopties te selecteren.

Tijdens sommige trainingen kan u gevraagd worden om een doelsnelheid aan te houden. Houd tijdens het trainen uw fietssnelheid in de buurt van de doelsnelheid.

BELANGRIJK: De doelsnelheid is uitsluitend bedoeld om u te motiveren. Uw werkelijke fietssnelheid kan langzamer zijn dan de doelsnelheid. Zorg ervoor dat u fietst op een tempo dat voor u aangenaam is.

Wanneer het weerstandsniveau te hoog of te laag ligt, kunt u de instelling handmatig veranderen door op de weerstandsschuifregelaars op het scherm te drukken (zie stap 3 op bladzijde 20).

Druk op *Follow Trainer* (trainer volgen) om terug te keren naar de geprogrammeerde weerstandinstellingen van de training.

Als de slimme aanpassingsfunctie is ingeschakeld, zal het bedieningspaneel het intensiteitsniveau van de training automatisch aanpassen op basis van uw handmatige overschrijdingen van de weerstand. Om de slimme aanpassingsfunctie in te schakelen, drukt u op het scherm op een open plek aan en drukt u vervolgens de wisseltoets voor de slimme aanpassing aan.

BELANGRIJK: Het caloriedoel dat in de trainingsbeschrijving wordt weergegeven, is een schatting van het aantal calorieën dat u tijdens de training verbrandt. Het daadwerkelijke aantal calorieën dat u verbrandt, hangt af van verschillende factoren, waaronder uw gewicht. Als u bovendien tijdens de training het weerstandsniveau handmatig wijzigt, heeft dat invloed op het aantal calorieën dat u verbrandt.

Indien de actieve pulsfunctie is ingeschakeld, zal het bedieningspaneel het intensiteitsniveau van de training automatisch schalen op basis van uw hartslag wanneer u een compatibele hartslagmonitor draagt (zie stap 6). Zie DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL WIJZIGEN op bladzijde 26 om de actieve pulsfunctie in te schakelen.

Om uw voortgang met de weergavemodi te volgen, kijkt u bij stap 4 op bladzijde 20.

Druk op het scherm en druk op de pauzeoptie, of stop eenvoudigweg met fietsen om de training te pauzeren. Druk op de startoptie of begin eenvoudigweg weer te fietsen om verder te gaan met uw training.

Als u de trainingssessie wilt beëindigen, drukt u op het scherm, drukt u op de pauzeoptie en volgt u vervolgens de aanwijzingen op het scherm om de training te beëindigen en terug te keren naar het startscherm.

Als de training stopt, wordt een samenvatting van de training op het scherm weergegeven. Desgewenst kunt u opties selecteren, zoals het toevoegen van de training aan uw schema (zie EEN IFIT-TRAINING GEBRUIKEN op bladzijde 24), of de training toevoegen aan uw lijst met favorieten. Druk dan op *Finish* (voltooien) om terug te keren naar het startscherm.

5. Desgewenst een hoofdtelefoon dragen.

Om uw hoofdtelefoon op het bedieningspaneel aan te sluiten, zet u eerst uw hoofdtelefoon aan, zet u deze in de koppelingsmodus en plaatst u deze nabij het bedieningspaneel. Druk vervolgens op het scherm op een open plek, druk op de optie om uw hoofdtelefoon aan te sluiten, en selecteer uw hoofdtelefoon uit de lijst op het scherm.

Als uw hoofdtelefoon en het bedieningspaneel met succes zijn gekoppeld, wordt de audio van het bedieningspaneel via uw hoofdtelefoon afgespeeld.

6. Draag indien gewenst een compatibele hartslagmonitor en meet uw hartslag.

Zie stap 5 op bladzijde 20.

7. Zet het bedieningspaneel uit als u klaar bent met oefenen.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL UITZETTEN op bladzijde 18.

EEN TEKEN-UW-EIGEN-KAART-TRAINING CREËREN

1. Druk op het scherm of een toets op het bedieningspaneel om het bedieningspaneel in te schakelen.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL INSCHAKELEN op bladzijde 18. Let op: Het kan even duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.

2. Kies een teken-uw-eigen-kaart-training.

Als u het bedieningspaneel aanzet, wordt het startscherm op het scherm weergegeven, nadat het bedieningspaneel is opgestart.

Als u in een training bent, drukt u op het scherm en volgt u de aanwijzingen om de training te beëindigen en om terug te keren naar het startscherm. Als u in de instellingenmenu's bent, drukt u op de terugtoets (pijlsymbool) om terug te keren naar het startscherm.

Druk onderaan het scherm op de toets Create (creëren) om een teken-uw-eigen-kaart-training te selecteren.

3. Uw eigen kaart tekenen.

Navigeer naar het gebied op de kaart waar u uw training wilt tekenen door in het zoekvak te typen, of door met uw vingers over het scherm te glijden. Druk op het scherm om het startpunt van uw training toe te voegen. Druk vervolgens op het scherm om het eindpunt van uw training toe te voegen.

Als het startpunt van uw training ook het stoppunt is, drukt u op *Close Loop* (rondje sluiten) of *Out & Back* (naar buiten en terug) in de kaartopties. U kunt ook selecteren of u wilt dat uw training over de weg gaat.

Als u een fout maakt, drukt u op *Undo* (ongedaan maken) in de kaartopties.

Het scherm geeft de hoogte- en afstandsstatistieken voor uw training weer.

4. Uw training opslaan.

Druk op de opties op het scherm om de training op te slaan. Voer een titel en beschrijving voor uw training in.

5. De training starten.

Druk op *Start Workout* (training starten) om de training te starten. De training werkt op dezelfde manier als een aanbevolen training (zie bladzijde 21).

6. Draag indien gewenst een compatibele hartslagmonitor en meet uw hartslag.

Zie stap 5 op bladzijde 20.

7. Zet het bedieningspaneel uit als u klaar bent met oefenen.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL UITZETTEN op bladzijde 18.

EEN IFIT-TRAINING GEBRUIKEN

U moet zijn ingelogd op uw iFIT-account (zie stap 3 hieronder) en het bedieningspaneel heeft toegang tot een draadloos netwerk nodig (zie VERBINDEN MET EEN DRAADLOOS NETWERK op bladzijde 27) om een iFIT-training te gebruiken.

1. Druk op het scherm of een toets op het bedieningspaneel om het bedieningspaneel in te schakelen.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL INSCHAKELEN op bladzijde 18. Let op: Het kan even duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.

2. Het startscherm selecteren.

Als u het bedieningspaneel aanzet, wordt het startscherm op het scherm weergegeven, nadat het bedieningspaneel is opgestart.

Als u in een training bent, drukt u op het scherm en volgt u de aanwijzingen om de training te beëindigen en om terug te keren naar het startscherm. Als u in de instellingenmenu's bent, drukt u op de terugtoets (pijlsymbool) om terug te keren naar het startscherm.

3. Log in op uw iFIT-account.

Als u dit nog niet hebt gedaan, drukt u op de menu-toets (symbool van drie horizontale lijnen) op het scherm en tikt u vervolgens op *Log in* (inloggen) om in te loggen op uw iFIT-account. Volg de aanwijzingen op het scherm om uw gebruikersnaam en wachtwoord in te voeren.

Als u binnen uw iFIT-account van gebruiker wilt wisselen, drukt u op de menutoets, dan drukt u op *Settings* (instellingen) en vervolgens op *Manage Accounts* (accounts beheren). Als het account meerdere gebruikers heeft, wordt er een lijst met gebruikers weergegeven. Druk op de naam van de gewenste gebruiker.

4. Selecteer een iFIT-training vanaf het startscherm of de trainingsbibliotheek.

Druk op de toetsen onderaan het scherm voor het selecteren van het startscherm (toets Home) of de trainingsbibliotheek (toets Browse).

Voor het selecteren van een iFIT-training uit het startscherm of de trainingsbibliotheek, drukt u op de gewenste training-toets op het scherm. Veeg of tik met uw vinger over het scherm om omhoog of omlaag te scrollen.

De aanbevolen iFIT-trainingen die op het startscherm worden weergegeven, zullen periodiek veranderen.

De trainingsbibliotheek bevat alle iFIT-trainingen die beschikbaar zijn voor de trainingsfiets, ingedeeld in categorieën. Om in de trainingsbibliotheek te zoeken, drukt u op de zoektoets (vergrootglas-symbool) en selecteert u de gewenste filteropties.

Als u een iFIT-training kiest, geeft het scherm een overzicht van de training weer waaronder informatie zoals de duur van de training en het geschatte aantal calorieën dat u tijdens de training verbrandt.

U kunt ook opties selecteren zoals het toevoegen van de training aan uw schema (zie stap 5) of het markeren van de training als favoriet (zie stap 6).

5. Een iFIT-training op de kalender plannen indien gewenst.

Indien gewenst kunt u een iFIT-training voor een toekomstige datum plannen. Bekijk eenvoudigweg het overzicht of de trainingssamenvatting van de gewenste iFIT-training, druk op *Schedule* (planning) en selecteer vervolgens de gewenste datum op de kalender.

Wanneer de geselecteerde datum aanbreekt, verschijnt de iFIT-training die u hebt gepland op het startscherm.

6. Een lijst met favoriete iFIT-trainingen creëren, indien gewenst.

Om een iFIT-training als favoriet te markeren, bekijkt u eenvoudig het overzicht of de trainingssamenvatting van de gewenste iFIT-training en raakt u de favorieten-toets (hartsymbool) aan.

Om een lijst met iFIT-trainingen te bekijken die u als uw favorieten hebt gemarkeerd, selecteert u de trainingsbibliotheek (toets Browse) en drukt u vervolgens op *My List* (mijn lijst).

7. De training starten.

Druk op *Start Workout* (training starten) om de training te starten. De training werkt op dezelfde manier als een aanbevolen training (zie bladzijde 21).

8. Desgewenst een hoofdtelefoon dragen.

Om uw hoofdtelefoon op het bedieningspaneel aan te sluiten, zet u eerst uw hoofdtelefoon aan, zet u deze in de koppelingsmodus en plaatst u deze nabij het bedieningspaneel. Druk vervolgens op het scherm op een open plek, druk op de optie om uw hoofdtelefoon aan te sluiten, en selecteer uw hoofdtelefoon uit de lijst op het scherm.

Als uw hoofdtelefoon en het bedieningspaneel met succes zijn gekoppeld, wordt de audio van het bedieningspaneel via uw hoofdtelefoon afgespeeld.

9. Draag indien gewenst een compatibele hartslagmonitor en meet uw hartslag.

Zie stap 5 op bladzijde 20.

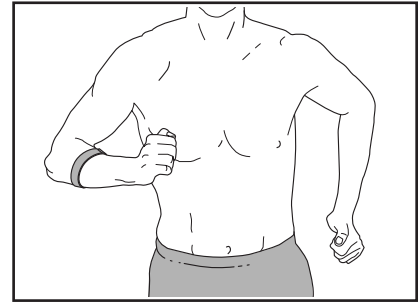
10. Zet het bedieningspaneel uit als u klaar bent met oefenen.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL UITZETTEN op bladzijde 18.

Voor meer informatie over iFIT, gaat u naar [iFIT.com](https://www.ifit.com).

DE OPTIONELE HARTSLAGMONITOR

Het maakt niet uit of u vet wilt verbranden of uw hart- en vaatstelsel wilt verbeteren: de beste resultaten behaalt u door de juiste hartslag tijdens uw training te



behouden. Met de optionele hartslagmonitor kunt u tijdens de training voortdurend uw hartslag meten. Dat zal u helpen uw persoonlijke fitnessdoelen te behalen. **Kijk op de voorkant van deze handleiding om een optionele hartslagmonitor aan te schaffen.**

Let op: Het bedieningspaneel ondersteunt alle Bluetooth Smart hartslagmonitoren.

DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL WIJZIGEN

BELANGRIJK: Firmware-updates worden altijd ontwikkeld om uw trainingservaring te verbeteren. Hierdoor worden nieuwe instellingen en functies mogelijk niet beschreven in deze handleiding. Neem de tijd om het bedieningspaneel te ontdekken om te leren hoe nieuwe instellingen en functies werken. Het is ook mogelijk dat sommige instellingen en functies die staan beschreven in deze handleiding niet langer ingeschakeld kunnen worden.

1. Selecteer het hoofdmenu van de instellingen.

Schakel eerst het bedieningspaneel in (zie HET BEDIENINGSPANEEL INSCHAKELEN op bladzijde 18). Let op: Het kan even duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.

Kies vervolgens het startscherm (toets Home). Als u het bedieningspaneel aanzet, wordt het startscherm op het scherm weergegeven, nadat het bedieningspaneel is opgestart. Als u in een training bent, drukt u op het scherm en volgt u de aanwijzingen om de training te beëindigen en om terug te keren naar het startscherm. Als u in de instellingenmenu's bent, drukt u op de terugtoets (pijlsymbool) om terug te keren naar het startscherm.

Druk vervolgens op de menu-toets (symbool van drie horizontale lijnen) op het scherm en druk dan op *Settings* (instellingen). Het instellingenmenu wordt op het scherm weergegeven.

2. Navigeer door de instellingenmenu's en wijzig desgewenst de instellingen.

Schuif of tik op het scherm om indien gewenst omhoog of omlaag te scrollen. Als u het menu van een instelling wilt bekijken, drukt u simpelweg op de naam van het menu. Druk op de terugtoets (pijlsymbool) om een menu te verlaten. In de volgende instellingenmenu's kunt u instellingen bekijken en wijzigen:

Account

- My Profile (mijn profiel)
- In Workout (in training)
- Manage Accounts (accounts beheren)

Equipment (apparatuur)

- Equipment Info (apparatuur-informatie)
- Equipment Settings (apparatuur-instellingen)
- Maintenance (onderhoud)
- Wi-Fi

- About (algemene informatie)
 - Legal (juridische informatie)

3. Trainingsinstellingen afstellen.

Om trainingsinstellingen af te stellen en trainingsfuncties in te schakelen, drukt u op *In Workout* (in training) en drukt u vervolgens op de gewenste instellingen.

Wanneer de actieve pulsfunctie is ingeschakeld, zal het bedieningspaneel het intensiteitsniveau van de trainingen schalen op basis van uw hartslag wanneer u een compatibele hartslagmonitor draagt. Om de actieve pulsfunctie te activeren, drukt u op de actieve pulswisseltoets. Selecteer vervolgens uw hartslag in rust en uw maximale hartslag en pas de betreffende instellingen naar wens aan.

4. De meeteenheid en andere instellingen aanpassen.

Druk op *Equipment Info* (apparatuur-informatie) of *Equipment Settings* (apparatuur-instellingen) en vervolgens op de gewenste instellingen om de meeteenheid, tijdzone of andere instellingen aan te passen.

Het bedieningspaneel kan snelheid en afstand in standaard of in metrische meeteenheden weergeven.

5. Apparaat-informatie of informatie over de bedieningspaneel-app bekijken.

Druk op *Equipment Info* (apparatuur-informatie) en vervolgens op *Machine Info* (apparaat-informatie) of *App Info* (app-informatie) om informatie over uw trainingsfiets of over de bedieningspaneel-app te zien.

6. De firmware van het bedieningspaneel bijwerken.

Controleer regelmatig op firmware-updates voor de beste resultaten. Druk op *Maintenance* (onderhoud) en vervolgens op *Update* om via uw draadloze netwerk te controleren of er firmware-updates zijn. De update begint automatisch. **BELANGRIJK: Om schade aan de trainingsfiets te vermijden, dient u het bedieningspaneel niet uit te zetten wanneer de firmware wordt bijgewerkt.**

Het scherm geeft de voortgang van de update weer. Als de update voltooid is, zal het bedieningspaneel uitgaan en dan weer aangaan. Als dat niet gebeurt, haal de stroomadapter uit het stopcontact, wacht enkele seconden en steek de stroomadapter er weer in. Let op: Het kan enkele minuten duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.

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

7. Verlaat het hoofdmenu van de instellingen.

Als u zich in een instellingenmenu bevindt, drukt u op de terugtoets om het hoofdmenu van de instellingen te verlaten.

VERBINDEN MET EEN DRAADLOOS NETWERK

U moet het bedieningspaneel op een draadloos netwerk aansluiten om iFIT-trainingen en verschillende andere functies van het bedieningspaneel te gebruiken.

1. Het startscherm selecteren.

Schakel eerst het bedieningspaneel in (zie HET BEDIENINGSPANEEL INSCHAKELEN op bladzijde 18). Let op: Het kan even duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.

Kies vervolgens het startscherm (toets Home). Als u het bedieningspaneel aanzet, wordt het startscherm op het scherm weergegeven, nadat het bedieningspaneel is opgestart. Als u in een training bent, drukt u op het scherm en volgt u de aanwijzingen om de training te beëindigen en om terug te keren naar het startscherm. Als u in de instellingenmenu's bent, drukt u op de terugtoets (pijlsymbool) om terug te keren naar het startscherm.

2. Het draadloze-netwerkmenu selecteren.

Druk op de menu-toets (symbool van drie horizontale lijnen) en druk vervolgens op *Wi-Fi* om het draadloze netwerkmenu te selecteren.

3. Wi-Fi inschakelen.

Zorg ervoor dat Wi-Fi® is ingeschakeld. Als dit niet is ingeschakeld, druk dan op de wisseltoets *Wi-Fi* om het in te schakelen.

4. Een draadloze netwerkverbinding instellen en beheren.

Als Wi-Fi is ingeschakeld, geeft het scherm een lijst met beschikbare netwerken weer. Let op: Het kan even duren voordat de lijst met draadloze netwerken wordt weergegeven.

Let op: U hebt een eigen draadloos netwerk nodig en een 802.11b/g/n router met geactiveerde SSID-broadcast (verborgen netwerken worden niet ondersteund).

Als een lijst met netwerken wordt weergegeven, drukt u op het gewenste netwerk. Let op: Zorg dat u uw netwerknaam weet (SSID). Als uw netwerk beveiligd is met een wachtwoord, moet u ook het wachtwoord weten.

Volg de aanwijzingen op het scherm om uw wachtwoord in te voeren en verbinding te maken met het geselecteerde draadloze netwerk. (Zie HET TOUCHSCREEN GEBRUIKEN op bladzijde 18 voor meer informatie over het gebruik van het toetsenbord.)

Als het bedieningspaneel met uw draadloze netwerk is verbonden, verschijnt er een bevestigingsbericht op het scherm.

Als u problemen ondervindt bij het verbinden met een gecodeerd netwerk, controleert u of uw wachtwoord juist is. Let op: Wachtwoorden zijn hoofdlettergevoelig.

Let op: Het bedieningspaneel ondersteunt onbeveiligde en beveiligde (WEP, WPA™ en WPA2™) codering. Een breedbandverbinding wordt aanbevolen; de werking hangt af van de verbindingssnelheid.

Let op: Als u vragen heeft na het volgen van deze instructies, gaat u naar support.iFIT.com voor hulp.

5. Verlaat het draadloze netwerkmenu.

Druk op de terugtoets (pijlsymbool) om het draadloze netwerkmenu te verlaten.

ONDERHOUD EN PROBLEEMOPLOSSING

DE TRAININGSFIETS ONDERHOUDEN

Regelmatig onderhoud is belangrijk voor een optimale werking en om slijtage te verminderen. Controleer alle onderdelen elke keer dat de trainingsfiets wordt gebruikt en draai ze goed vast. Vervang versleten onderdelen meteen. Gebruik alleen door de fabrikant geleverde onderdelen.

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 aan het bedieningspaneel te voorkomen en houd het bedieningspaneel uit direct zonlicht.**

DE PEDALEN ONDERHOUDEN

Draai de pedalen elke week vast. Draai het **rechterpedaal naar rechts** en draai het **linkerpedaal naar links**.

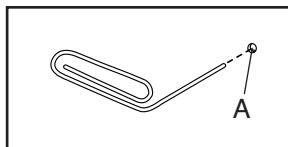
PROBLEMEN MET HET BEDIENINGSPANEEL OPlossen

Controleer of de stroomadapter volledig is ingestoken als het bedieningspaneel niet aan gaat.

Als u problemen ondervindt bij het verbinden van het bedieningspaneel met een draadloos netwerk, of als u problemen ondervindt met uw iFIT-account of iFIT-trainingen, gaat u naar support.iFIT.com.

Bel met het telefoonnummer op de voorkant van deze handleiding als een vervangende stroomadapter nodig is. BELANGRIJK: Gebruik alleen een door de fabrikant geleverde gereguleerde stroomadapter om schade aan het bedieningspaneel te voorkomen.

Als het bedieningspaneel niet op de juiste wijze opstart of als het blokkeert en niet reageert, reset u het bedieningspaneel naar de standaard fabrieksinstellingen.



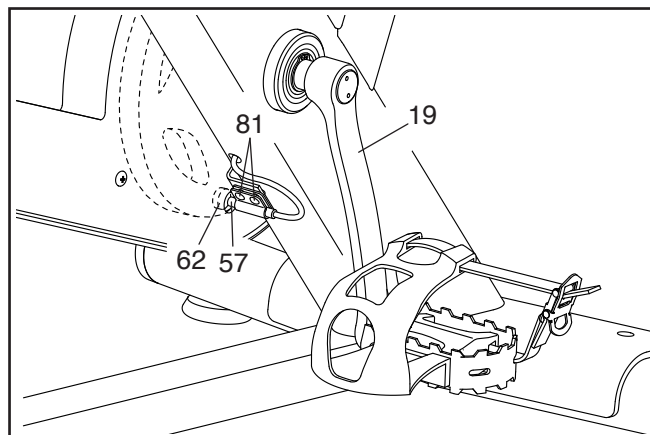
BELANGRIJK: Hiermee wist u alle aangepaste instellingen die u aan het bedieningspaneel heeft gemaakt. U hebt twee mensen nodig om het bedieningspaneel te resetten. Haal eerst de stroomadapter uit het stopcontact. Zoek vervolgens de kleine reset-opening (A) aan de achterkant of de zijkant van het bedieningspaneel. Houd met een gebogen paperclip de reset-knop in de opening ingedrukt en

laat een tweede persoon de stroomadapter insteken. Houd de reset-knop ingedrukt tot het bedieningspaneel aan gaat. Als de resethandeling is voltooid, schakelt het bedieningspaneel uit en opnieuw weer aan. Is dat niet het geval, haal dan de stroomadapter eerst uit het stopcontact en steek deze er daarna weer in. Als het bedieningspaneel aangaat, controleert u op firmware-updates (zie **DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL WIJZIGEN** op bladzijde 26). Let op: Het kan enkele minuten duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.

DE SNELHEIDSSENSOR AFSTELLEN

Als het bedieningspaneel niet de juiste gegevens weergeeft, moet u de snelheidssensor afstellen.

Trek eerst de stroomadapter uit alvorens de snelheidssensor af te stellen. Zoek vervolgens de Snelheidssensor (57) aan de linkerkant van de trainingsfiets. Draai de twee M4 x 16mm Schroeven (81) wat los.



Draai vervolgens de Linker crankarm (19) totdat een Magneet (62) op gelijke hoogte komt met de Snelheidssensor (57). Schuif de Snelheidssensor wat dichterbij de Magneet toe of verder van de Magneet af. Draai dan de M4 x 16mm Schroeven (81) weer vast.

Steek de stroomadapter in het stopcontact en draai de Linker crankarm (19) even. Herhaal de bovenstaande procedure tot het bedieningspaneel de juiste feedback weergeeft.

Wanneer de Snelheidssensor (57) juist is afgesteld, sluit u de stroomadapter aan.

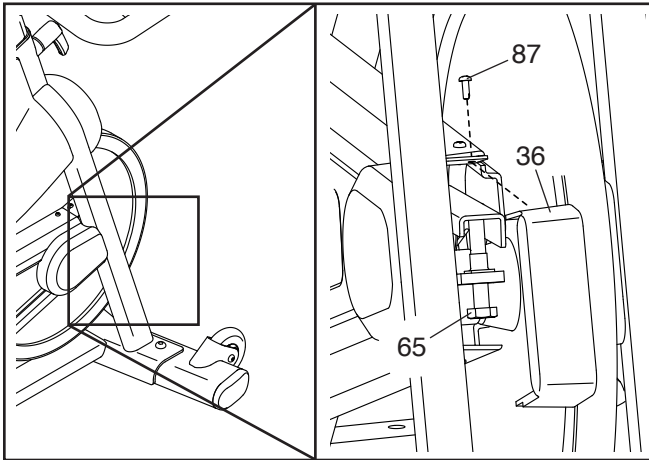
DE AANDRIJFRIEM AFSTELLEN

De aandrijfriem moet mogelijk worden bijgesteld wanneer de pedalen slippen tijdens het stappen, zelfs wanneer de weerstand op de hoogste stand is ingesteld.

Als u de aandrijfriem wilt afstellen, **haalt u eerst de stroomadapter uit het stopcontact**. Zoek vervolgens de Kap van de Spanrol (36). Verwijder de M4 x 16mm Flensschroef (87) en de Kap van de Spanrol.

Draai vervolgens de M10 x 50mm Schroef (65) vast totdat de Aandrijfriem (niet afgebeeld) strak staat.

Wanneer de Aandrijfriem (niet afgebeeld) goed vast zit, maakt u de Kap van de Spanrol (36) weer vast en sluit u de stroomadapter aan.



TRAININGSRICHTLIJNEN

⚠ WAARSCHUWING:

Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of een ander trainingsprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar of met bestaande gezondheidsproblemen.

Deze richtlijnen helpen u bij het uitvoeren van uw trainingsprogramma. Raadpleeg een goed aangeschreven boek of maak een afspraak met uw huisarts voor gedetailleerde trainingsinformatie. Onthoud dat goede voeding en voldoende rust essentieel zijn voor succesvolle resultaten.

TRAININGSINTENSITEIT

Het maakt niet uit of u vet wilt verbranden of uw hart- en vaatstelsel wilt verbeteren: de beste resultaten behaalt u door op de juiste intensiteit te trainen. U kunt het juiste intensiteitsniveau bepalen door uw hartslag als leidraad te gebruiken. Het diagram hieronder geeft de aanbevolen hartslagen aan voor vetverbranding en voor aerobic-oefeningen.

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	

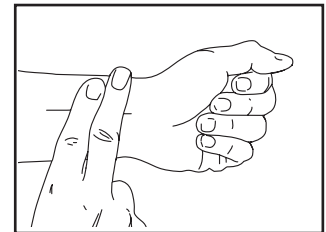
Zoek uw leeftijd (leeftijden zijn afgerond op de dichtstbijzijnde tien jaar) onderaan het overzicht om het juiste intensiteitsniveau te bepalen. De drie getallen boven uw leeftijd bepalen uw "trainingszone". Het laagste getal is de hartslag voor vetverbranding, het middelste getal is de hartslag voor maximale vetverbranding en het hoogste getal is de hartslag voor aerobic-oefeningen.

Vet verbranden – U moet gedurende een langere tijd op een lage intensiteit trainen om vet effectief te verbranden. Tijdens de eerste minuten training verbruikt uw lichaam koolhydraten voor energie. Pas na de eerste minuten training begint uw lichaam met het verbranden van opgeslagen vetcalorieën voor energie. Als het uw doel is om vet te verbranden, stelt u de intensiteit van uw training in totdat uw hartslag rond het laagste getal van uw trainingszone zit. Als u maximaal vet wilt verbranden, traint u totdat uw hartslag rond het middelste getal van uw trainingszone ligt.

Aerobic-oefening – Als het uw doel is om uw hart- en vaatstelsel te versterken, moet u een aerobic-oefening uitvoeren wat een activiteit is die grote hoeveelheden zuurstof vereist gedurende langere perioden. Stel de intensiteit van uw oefening af totdat uw hartslag rond het hoogste getal van uw trainingszone ligt als u een aerobic-oefening wilt uitvoeren.

UW HARTSLAG METEN

U moet minstens vier minuten trainen om uw hartslag te kunnen meten. Stop dan met trainen en plaats twee vingers op uw pols zoals is afgebeeld. Neem uw hartslag gedurende zes seconden op en vermenigvuldig het resultaat met 10 om uw hartslag te weten. Als u bijvoorbeeld 14 hartslagen in zes seconden tijd voelt, dan is uw hartslag 140 slagen per minuut.



TRAININGSRICHTLIJNEN

Warming up – Begin gedurende 5 tot 10 minuten met strekken en lichte trainingen. Een juiste warming up verhoogt uw lichaamstemperatuur en uw hartslag en bevordert uw bloedsomloop als voorbereiding op uw training.

Trainingszone-oefening – Train gedurende 20 tot 30 minuten en houd uw hartslag in de trainingszone. (Houd tijdens de eerste paar weken van uw trainingsprogramma uw hartslag niet langer dan 20 minuten in uw trainingszone.) Adem regelmatig en diep in tijdens het trainen. Houd nooit uw adem in.

Afkoelen – Eindig met 5 tot 10 minuten strekken. Strecken bevordert de soepelheid van uw spieren en helpt problemen voorkomen na de training.

TRAININGSFREQUENTIE

Voer per week drie trainingen uit en houd ten minste één dag rust tussen de trainingen om uw conditie op peil te houden of te verbeteren. Na een aantal maanden regelmatig trainen, kunt u dit desgewenst uitbouwen naar vijf trainingen per week. Onthoud dat het dagelijks regelmatig oefeningen doen en hier plezier in hebben, de sleutel tot succes is.

AANBEVOLEN STREKOEFFENINGEN

De juiste manier voor verschillende basisstrekoefeningen wordt rechts weergegeven. Beweeg langzaam bij het strekken en spring nooit op.

1. Teen aanraken strekoefening

Sta met lichtgebogen knieën en buig langzaam vanuit uw heupen naar voren. Houd uw rug en schouders ontspannen terwijl u zover mogelijk richting uw tenen naar beneden reikt. Houd deze positie gedurende 15 tellen vast en ontspan dan weer. Herhaal dit 3 keer. Strekken: Hamstrings, achterkant van de knieën en rug.

2. Strekken van de hamstrings

Ga zitten met één uitgestrekt been. Breng de zool van de andere voet naar u toe en laat deze tegen de binnenkant van de dij van uw uitgestrekte been rusten. Probeer zover mogelijk naar uw teen te reiken. Houd deze positie gedurende 15 tellen vast en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer voor elk been. Strekken: Hamstrings, onderrug en liezen.

3. Strekken van de kuiten/achillespees

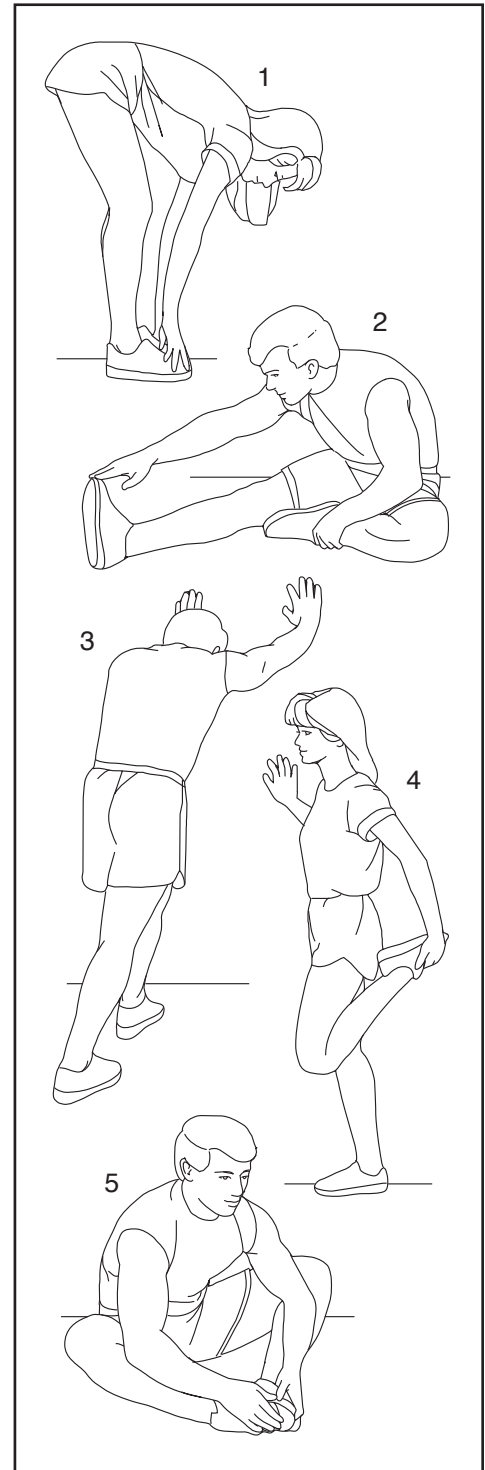
Reik naar voren met het ene been voor het ander en plaats uw handen tegen een muur. Houd uw achterbeen gestrekt en uw achterste voet plat op de vloer. Buig uw voorste been, leun naar voren en beweeg uw heupen in de richting van de muur. Houd deze positie gedurende 15 tellen vast en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer voor elk been. Als u uw achillespezen nog verder wilt strekken, buigt u ook uw achterste been. Strekken: Kuiten, achillespezen en enkels.

4. Strekken van de quadriceps

Leun met een hand tegen de muur voor balans en reik met de andere hand naar achteren en grijp uw voet. Breng uw hiel zo dicht mogelijk bij uw billen. Houd deze positie gedurende 15 tellen vast en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer voor elk been. Strekken: Quadriceps en heupspiieren.

5. Strekken van de binnenkant van het dijbeen

Zit met de zolen van uw voeten tegen elkaar aan en richt uw knieën naar buiten. Trek uw voeten zover mogelijk naar uw liezen. Houd deze positie gedurende 15 tellen vast en ontspan dan weer. Herhaal dit 3 keer. Strekken: Quadriceps en heupspiieren.



ONDERDELENLIJST

Modelnr. PFEX92220-INT.3 R1021A

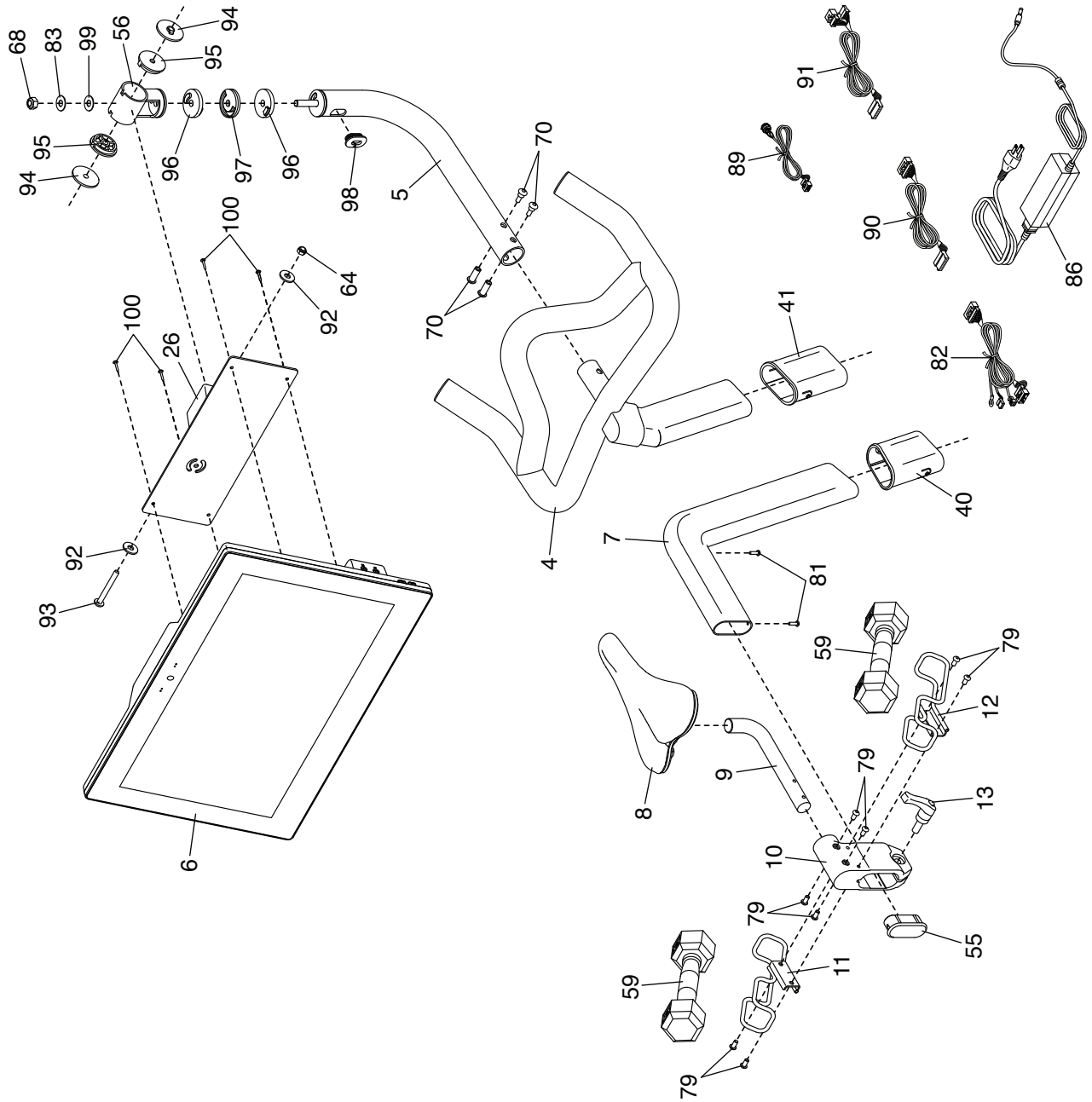
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Onderstel	46	1	Aandrijfriem
2	1	Voorste Stabilisator	47	1	Vliegwiel
3	1	Achterste Stabilisator	48	1	As van het Vliegwiel
4	1	Handvat	49	2	Lager van het Vliegwiel
5	1	Bedieningspaneelmodule	50	1	Tussenstuk van het Vliegwiel
6	1	Bedieningspaneel	51	2	Wiel
7	1	Zadelstang	52	2	Voet
8	1	Zadel	53	2	Stelvoet
9	1	Arm van het Zadel	54	4	Stabilisator dop
10	1	Drager van het Zadel	55	1	Dop van de Zadelstang
11	1	Linkergewichtssteun	56	1	Beugelmodule
12	1	Rechtergewichtssteun	57	1	Snelheidssensor/Draad
13	1	Hendel van de Drager	58	1	Klem
14	2	Afstelhendel	59	2	Handgewicht
15	1	Bidonhouder	60	1	Sluitring van het Vliegwiel
16	1	Rechterpedaal	61	4	Klemmoer
17	1	Linkerpedaal	62	2	Magneet
18	1	Crank/Rechtercrankarm	63	4	M8 x 20mm Schroef met Platte Kop
19	1	Linkercrankarm	64	7	M8 Borgmoer
20	1	Weerstandskabel	65	1	M10 x 50mm Schroef
21	1	Weerstandbeugel	66	1	Crankschroef
22	1	Weerstandveer	67	1	M8 Moer
23	1	Weerstandsmagneet	68	2	M10 Borgmoer
24	1	Weerstandsmotor	69	4	M10 x 25mm Schroef
25	1	Remknop	70	2	M6 Boutset
26	1	Beugel van het Bedieningspaneel	71	1	Klein Zwenktussenstuk
27	1	Remas	72	2	M8 x 50mm Bout
28	1	Remveer	73	2	M6 x 51mm Schouder Schroef
29	1	Rembeugel	74	7	M4 x 12mm Zelftapper
30	2	Remtussenstuk	75	2	M12 Borgmoer
31	1	Spanrol	76	1	M5 x 39mm Bout
32	1	Beugel van de Kap	77	1	M5 Borgmoer
33	1	Kap van de Rechternaaf	78	1	Remhuls
34	1	Buitenste Riemkap	79	10	M6 x 12mm Schroef
35	1	Binnenste Riemkap	80	1	M4 x 20mm Schroef
36	1	Kap van de Spanrol	81	11	M4 x 16mm Schroef
37	1	Kap van de Linkernaaf	82	1	Draad van het Onderstel
38	1	Motorkap	83	1	Drukkring
39	1	Remkap	84	1	Aardeschroef
40	1	Huls van de Zadelstang	85	2	M12 Moer
41	1	Huls van het Handvat	86	1	Stroomadapter
42	2	Dop van de Crankarm	87	10	M4 x 16mm Flensschroef
43	2	Borgring	88	3	M4 x 25mm Schroef
44	2	Cranklager	89	1	Stroomdraad/Aansluiting
45	1	Katrol	90	1	Draad van het Handvat

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
91	1	Moduledraad	99	1	Groot Zwenktussenstuk
92	2	M8 Sluistring	100	4	M4 x 12mm Machineschroef
93	1	M8 x 80mm Bout	101	1	Schoenplaatmodule
94	2	Buitenste Draaischijf	102	1	Remasuiteinde
95	2	Binnenste Draaischijf	103	1	Haarspeldsplitpen
96	2	Bovenste/Onderste Draaischijf	104	1	Remsluistring
97	1	Middelste Draaischijf	*	–	Montagegereedschap
98	1	Draadbeschermer	*	–	Gebruikershandleiding

Let op: Technische gegevens zijn onderhevig aan wijzigingen zonder voorafgaande kennisgeving. Zie de achterkant van deze handleiding voor informatie over het bestellen van vervangingsonderdelen. *Deze onderdelen worden niet weergegeven.

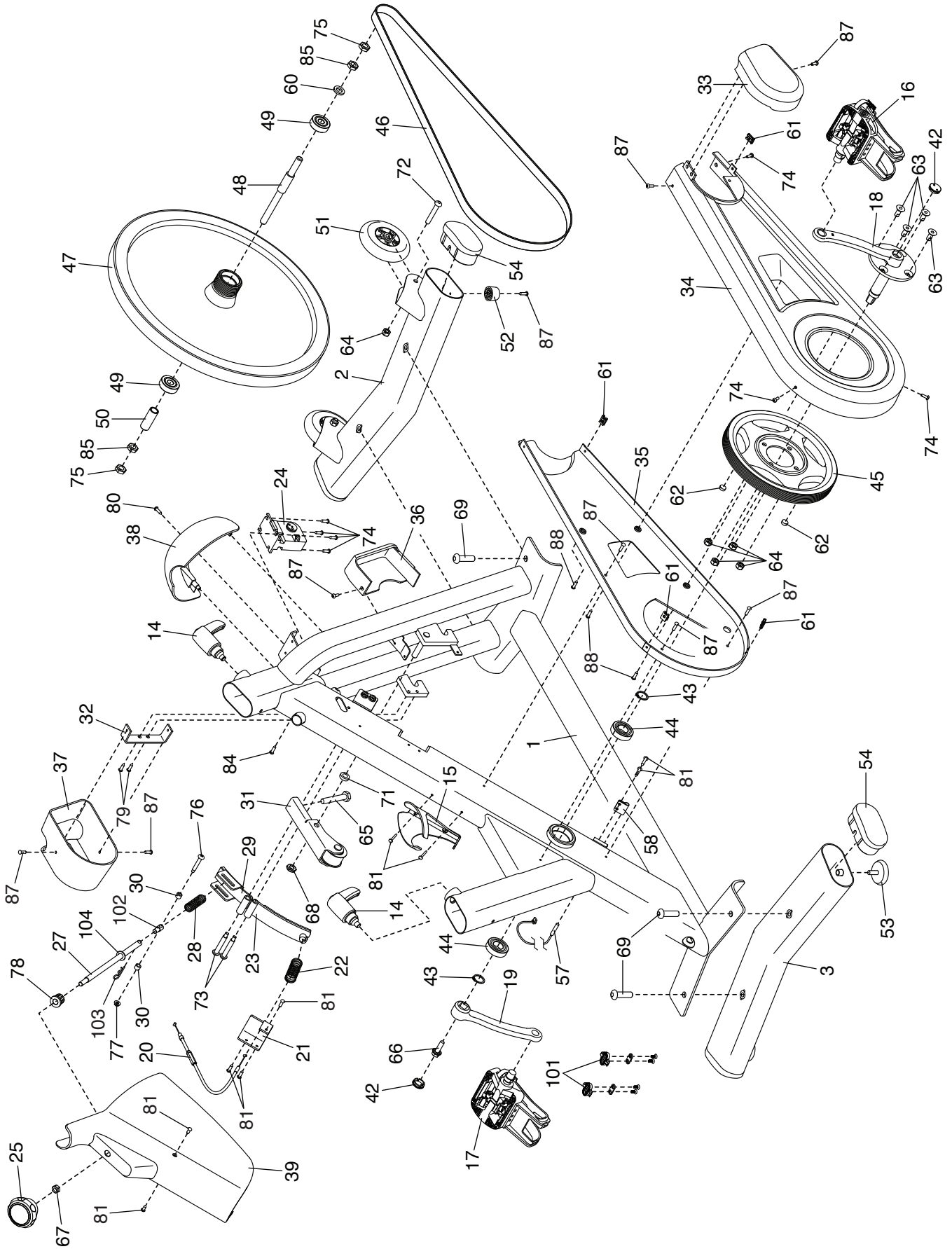
GEDETAILEERDE TEKENING A

Modelnr. PFEX92220-INT.3 R1021A



GEDETAILEERDE TEKENING B

Modelnr. PFEX92220-INT.3 R1021A



VERVANGINGSONDERDELEN BESTELLEN

Raadpleeg de voorkant van deze handleiding voor het bestellen van vervangingsonderdelen. Houd de volgende informatie bij de hand als u contact met ons opneemt, zodat wij u van dienst kunnen zijn:

- het modelnummer en serienummer van het product (raadpleeg de voorkant van deze handleiding)
- de naam van het product (raadpleeg de voorkant van deze handleiding)
- het referentienummer en de beschrijving van de vervangingsonderdelen (zie LIJST MET ONDERDELEN en GEDETAILLEERDE TEKENING aan het eind van deze handleiding)

RECYCLINGINFORMATIE

Dit elektronische product mag niet met het normale huishoudelijke afval worden weggegooid. Om het milieu te beschermen, moet dit product na afloop van de levensduur overeenkomstig de wetgeving worden gerecycled.

Gebruik recyclingfaciliteiten bij u in de buurt die bevoegd zijn om dit type afval te verzamelen. Hiermee helpt u mee aan het behoud van natuurlijke bronnen en verbetering van de Europese niveaus voor milieubescherming. Als u meer informatie nodig heeft over veilige en correcte verwijderingsmethoden, kunt u contact opnemen met de plaatselijke gemeentedienst of de winkel waar u dit product heeft gekocht.

