

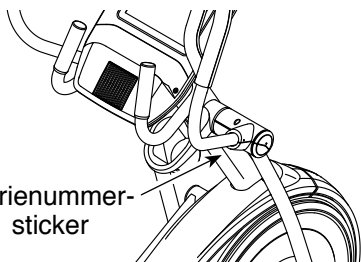
NordicTrack®

COMMERCIAL 9.9

Modelnr. NTEL79820-INT.0

Serienr. _____

Schrijf het serienummer in het vakje hierboven voor latere raadpleging.



Serienummer-sticker

GEBRUIKERSHANDLEIDING

KLANTENSERVICE

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

207 082 883

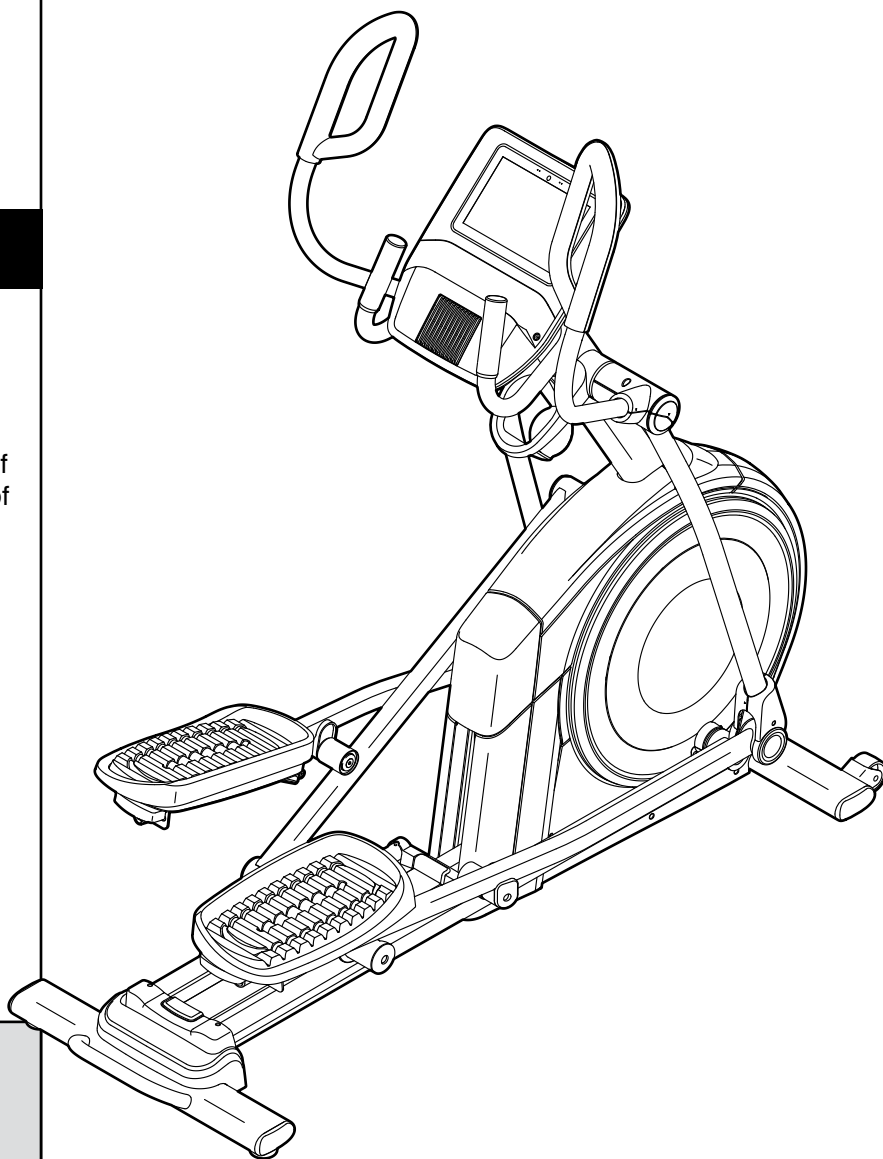
Maandag–Vrijdag 08:00–17:00

Website:

iconsupport.eu/nl

Email:

csuk@iconeurope.com



⚠ OPGELET

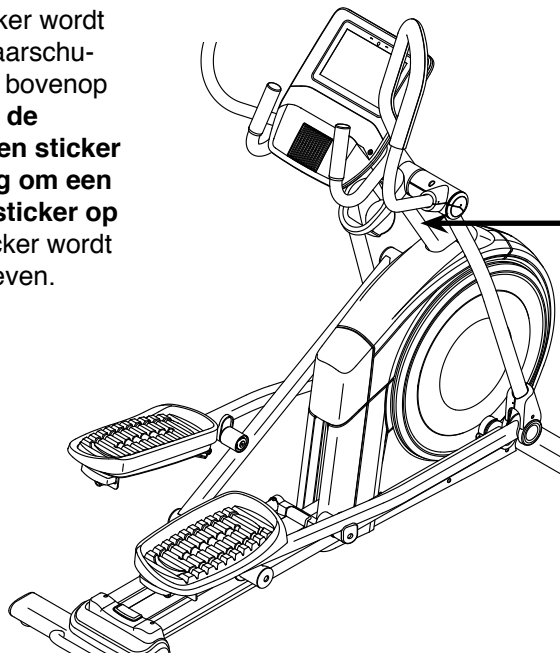
Lees alle voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding door voordat u deze apparatuur gebruikt. Bewaar deze handleiding voor latere raadpleging.

INHOUDSOPGAVE

PLAATSING WAARSCHUWINGSSTICKER	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	5
ONDERDELENOVERZICHT	6
MONTAGE	7
HET STROOMSNOER INSTEKEN	17
DE CROSSTRAINER GEBRUIKEN	18
HET BEDIENINGSPANEEL GEBRUIKEN	20
ONDERHOUD EN PROBLEEMOPLOSSING	34
TRAININGSRICHTLIJNEN	37
ONDERDELENLIJST	39
GEDETAILLEERDE TEKENING	41
VERVANGINGSONDERDELEN BESTELLEN	Achterkant
RECYCLINGINFORMATIE	Achterkant

PLAATSING WAARSCHUWINGSSTICKER

De hier afgebeelde waarschuwingssticker wordt bij dit product meegeleverd. Plak de waarschuwingssticker op de aangegeven locatie bovenop de Engelse waarschuwing. **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 sticker wordt mogelijk niet op ware grootte weergegeven.



WAARSCHUWING

- Verkeerd gebruik van dit apparaat kan tot ernstig persoonlijk letsel leiden.
- Lees deze gebruikershandleiding door en volg alle waarschuwingen en gebruiksinstructies op voor U dit apparaat gaat gebruiken
- Laat kinderen niet rond of op dit apparaat spelen.
- Deze oefenfiets heeft geen vliegwiel.
- Het gewicht van de gebruiker kan niet meer dan 159 kg zijn
- Niet voor therapeutisch gebruik.
- Dit product dient altijd te worden gebruikt op een vlakke ondergrond.
- De pedalen blijven ronddraaien wanneer u stopt.
- Ronddraaiende pedalen kunnen tot persoonlijk letsel leiden.
- Controleer hoe u de pedaal-snelheid vermindert.
- Plaats de fiets op de hoogste weerstand wanneer de fiets niet gebruikt wordt.
- Vervang de sticker wanneer deze beschadigd, onleesbaar of verwijderd is.

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

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: Lees alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op uw crosstrainer voordat u deze gebruikt om het risico op brandwonden, brand, elektrische schok of ernstig letsel aan personen te verminderen. ICON is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade opgelopen door dit product of tijdens het gebruik van dit product.

1. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van de crosstrainer goed geïnformeerd zijn over alle voorzorgsmaatregelen.
2. Raadpleeg uw huisarts voordat u met een trainingsprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar of met bestaande gezondheidsproblemen.
3. De crosstrainer 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 crosstrainer door iemand die voor hun veiligheid verantwoordelijk is.
4. Gebruik de crosstrainer alleen zoals in deze handleiding is beschreven.
5. De crosstrainer is alleen voor thuisgebruik bedoeld. Gebruik de crosstrainer niet voor zakelijke, institutionele of verhuurdoeleinden.
6. Houd de crosstrainer binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats de crosstrainer niet in een garage, op een overdekt terras of bij water.
7. Plaats de crosstrainer op een vlakke ondergrond met minstens 0,9 m vrije ruimte voor en achter de crosstrainer en 0,6 m aan beide zijkanten. Leg een matje onder de crosstrainer om uw vloer of vloerbedekking te beschermen.
8. Controleer de onderdelen elke keer dat de crosstrainer wordt gebruikt en draai ze goed vast. Vervang versleten onderdelen meteen. Gebruik alleen door de fabrikant geleverde onderdelen.
9. Steek het stroomsnoer bij het aansluiten alleen in een geaard stopcontact.
10. Pas het stroomsnoer niet aan en gebruik geen adapter om het stroomsnoer op een onjuist stopcontact aan te sluiten. Houd het stroomsnoer uit de buurt van verwarmde oppervlakken. Gebruik geen verlengsnoer.
11. Gebruik de crosstrainer niet wanneer deze niet goed werkt of wanneer het stroomsnoer of de stekker beschadigd is.
12. **GEVAAR:** Trek het stroomsnoer altijd uit het stopcontact en zet de stroomschakelaar in de stand Off (uit) als u de crosstrainer niet gebruikt en voordat u deze gaat reinigen. Al het onderhoud dat niet in deze handleiding staat beschreven, mag alleen door een erkende onderhoudsvertegenwoordiger worden uitgevoerd.
13. Houd kinderen jonger dan 16 jaar en huisdieren altijd bij de crosstrainer vandaan.
14. De crosstrainer is niet geschikt voor personen die meer dan 159 kg wegen.
15. Draag geschikte kleding wanneer u de crosstrainer gebruikt. Draag nooit losse kleding die in de crosstrainer bekneld kan raken. Draag altijd gymschoenen om uw voeten tijdens het trainen te beschermen.
16. Houd de handvatten of de armen van het bovendeel vast bij het opstappen, het afstappen of tijdens het gebruik van de crosstrainer. Breng de pedalen tot stilstand met het pedaal aan de opstap- of afstapkant in de laagste stand voordat u op- of afstapt.

17. De crosstrainer heeft geen vrijloop; de pedalen blijven ronddraaien, totdat het vliegwiel stopt. Verlaag op beheerste wijze uw fietssnelheid.

18. Houd uw rug tijdens het gebruik van de crosstrainer altijd recht. Krom uw rug niet.

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.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

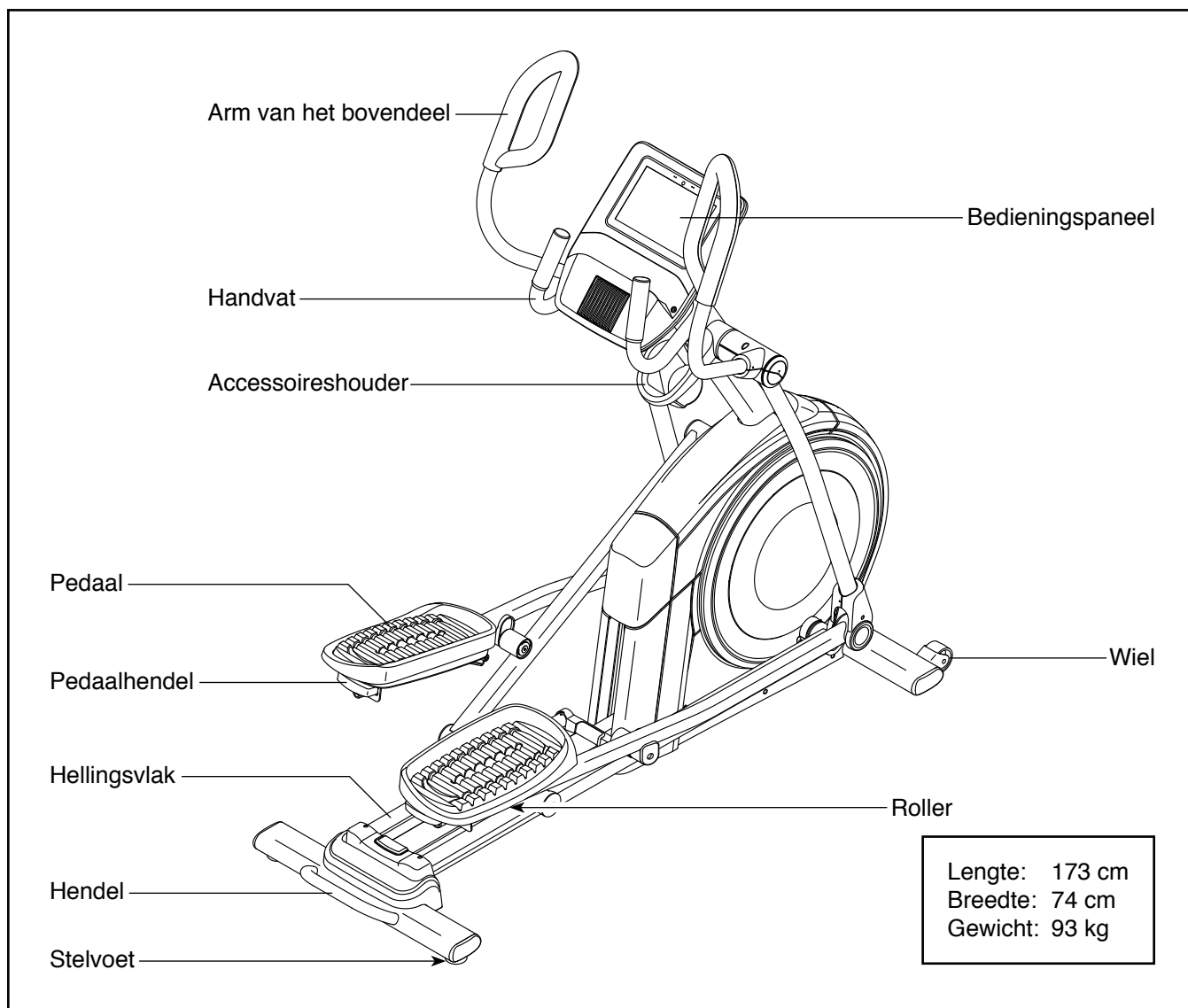
VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u voor de revolutionaire NORDICTRACK® COMMERCIAL 9.9 crosstrainer gekozen heeft. De COMMERCIAL 9.9 crosstrainer biedt een aantal indrukwekkende functies die zijn ontwikkeld om uw trainingen thuis effectiever en leuker te maken.

Lees deze handleiding zorgvuldig door voordat u de crosstrainer gebruikt. Raadpleeg de voorkant van deze handleiding als u na het doorlezen van deze

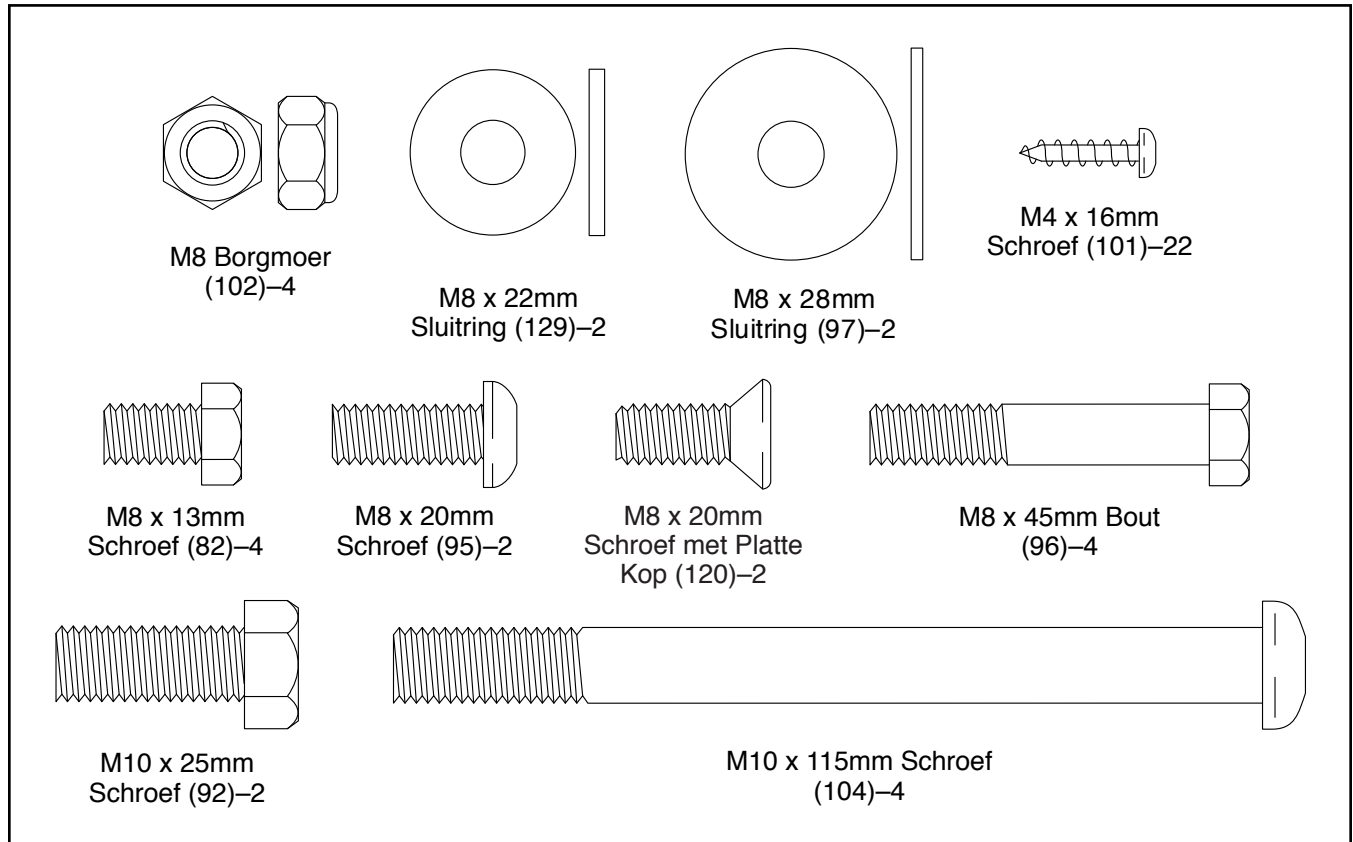
handleiding nog vragen hebt. Noteer het product-model- en serienummer voordat u contact met ons opneemt, zodat wij u van dienst kunnen zijn. U vindt het modelnummer en de locatie van de serienummer-sticker op de voorkant van deze handleiding.

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



ONDERDELENOVERZICHT

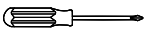
Raadpleeg de onderstaande afbeeldingen voor een overzicht van de kleine onderdelen die nodig zijn voor montage. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het referentienummer van het onderdeel. U vindt alle onderdelen terug in de ONDERDELENLIJST achterin deze handleiding. Het getal volgend op het referentienummer geeft het aantal te monteren onderdelen aan. **Let op: Als er een onderdeel van de kit met bevestigingsonderdelen lijkt te ontbreken, 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 6.

- U hebt behalve het meegeleverde gereedschap ook het volgende gereedschap nodig:

een kruiskopschroevendraaier 

twee verstelbare sleutels 

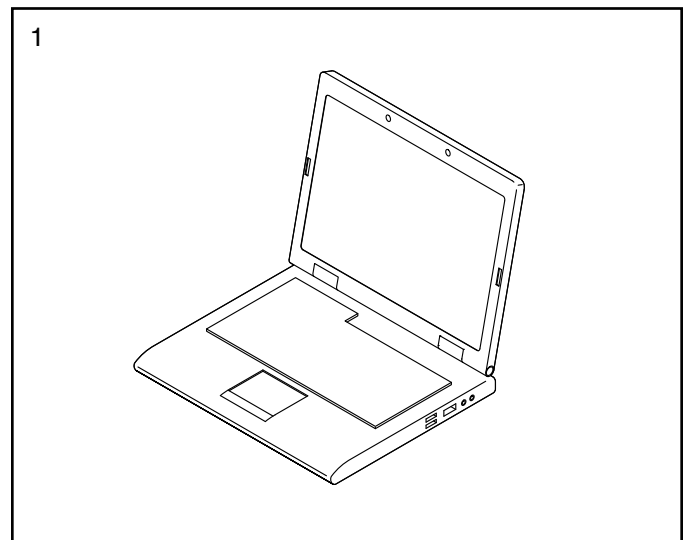
een rubberhamer 

Het monteren gaat mogelijk eenvoudiger met uw eigen set sleutels. Gebruik geen elektrisch gereedschap om schade aan onderdelen te voorkomen.

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

- uw eigendom vast te leggen
- uw garantie te activeren
- prioriteit bij klantondersteuning te krijgen als u ooit hulp nodig heeft

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

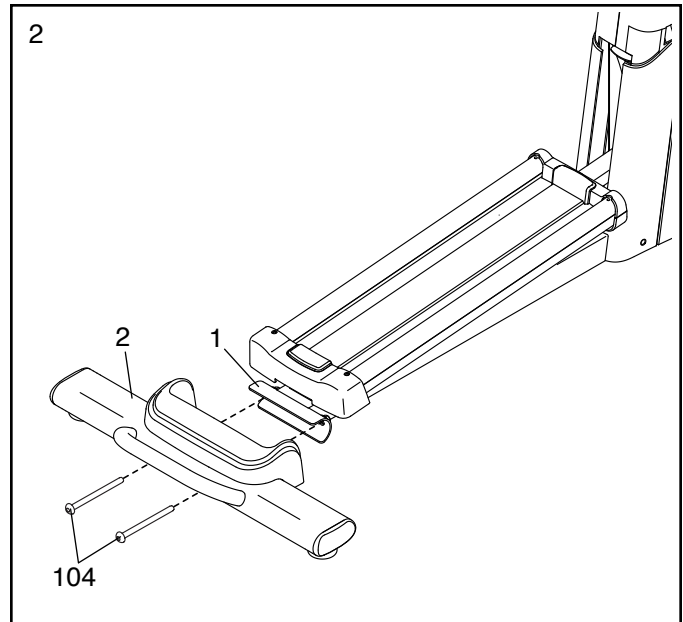


2. Plaats met de hulp van een tweede persoon een deel van het verpakkingsmateriaal (niet afgebeeld) onder de achterkant van het Onderstel (1). **Laat de tweede persoon het Onderstel vasthouden, zodat het niet omvalt terwijl u deze stap voltooit.**

Als er zich verzendsteunen aan de achterkant van het Onderstel (1) bevinden, verwijdert u de schroeven van de verzendsteunen en gooit u de schroeven en de verzendsteunen weg.

Maak de Achterste Stabilisator (2) aan het Onderstel (1) vast met twee M10 x 115mm Schroeven (104).

Verwijder vervolgens het verpakkingsmateriaal van de onderkant van het Onderstel (1).

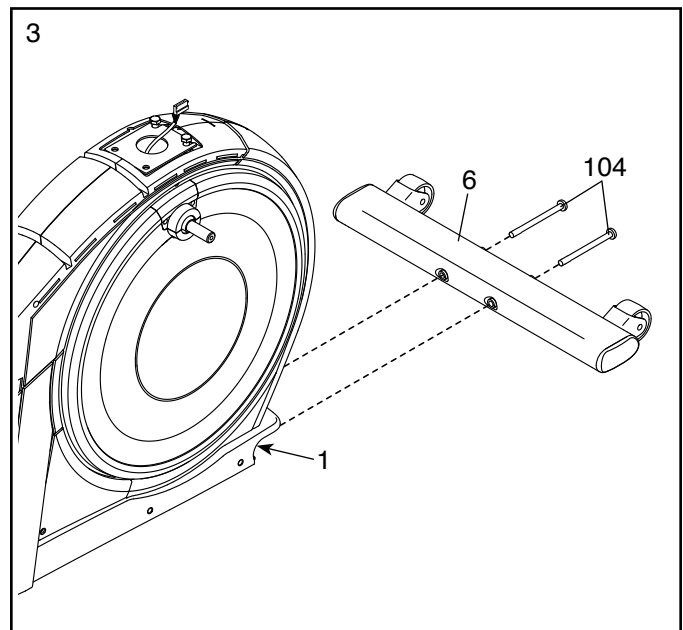


3. Plaats met de hulp van een tweede persoon een deel van het verpakkingsmateriaal (niet afgebeeld) onder de voorkant van het Onderstel (1). **Laat de tweede persoon het Onderstel vasthouden, zodat het niet omvalt terwijl u deze stap voltooit.**

Als er zich verzendsteunen aan de voorkant van het Onderstel (1) bevinden, verwijdert u de schroeven van de verzendsteunen en gooit u de schroeven en de verzendsteunen weg.

Maak de Voorste Stabilisator (6) aan het Onderstel (1) vast met twee M10 x 115mm Schroeven (104).

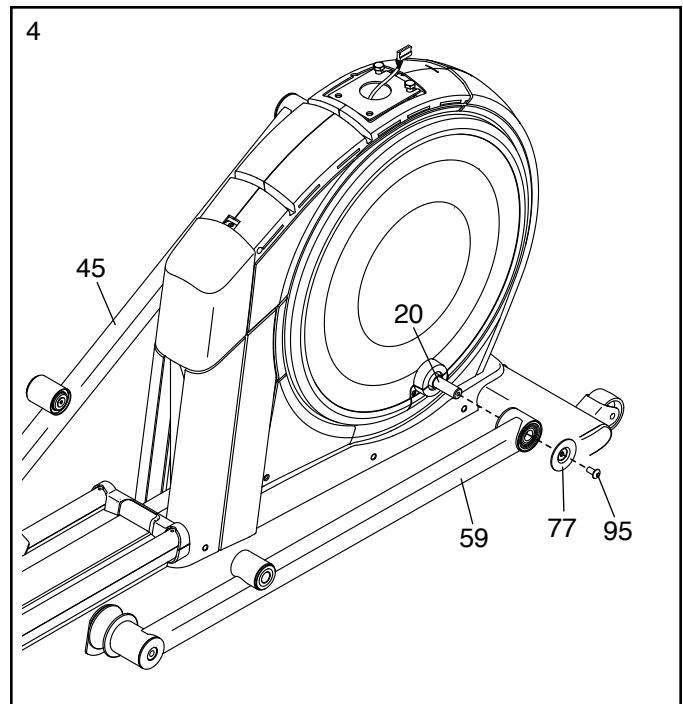
Verwijder vervolgens het verpakkingsmateriaal van onder de voorkant van het Onderstel (1).



4. Zoek naar de Rechterrollerarm (59), draai deze zoals afgebeeld en schuif deze op de rechter Crankarm (20).

Bevestig de Rechterrollerarm (59) met een M8 x 20mm Schroef (95) en een Crankkap (77).

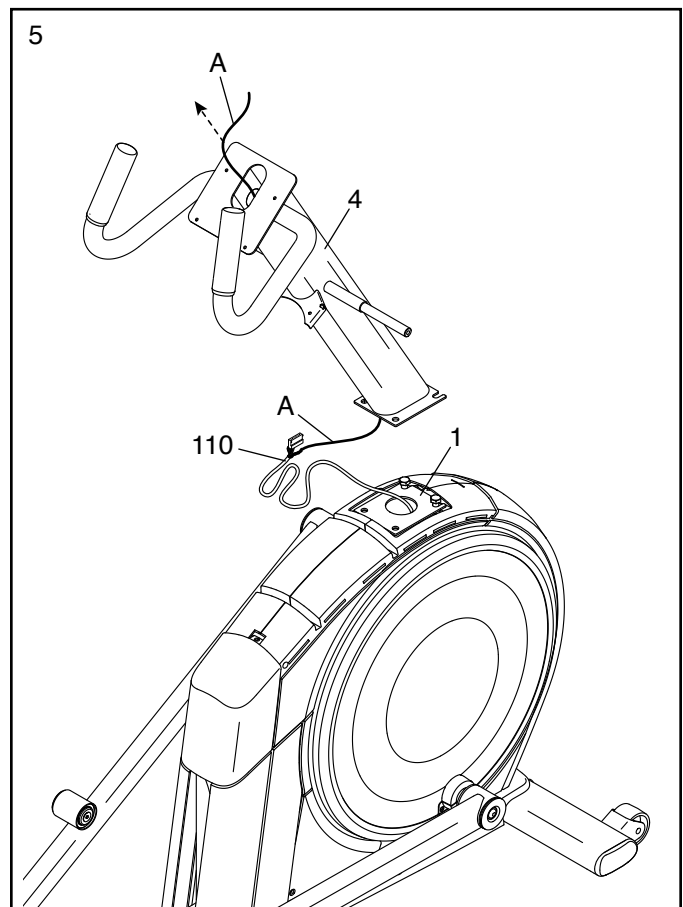
Herhaal deze stap voor de Linkerrollerarm (45).



5. Richt de Staander (4) zoals is afgebeeld. Zorg dat een tweede persoon de Staander vasthoudt in de buurt van het Onderstel (1).

Zoek de kabelbinder (A) in de onderkant van de Staander (4). Verbind de kabelbinder met de Bovenste Draad (110) zoals afgebeeld. Trek vervolgens aan de bovenkant van de kabelbinder tot de Bovenste Draad door de Staander loopt.

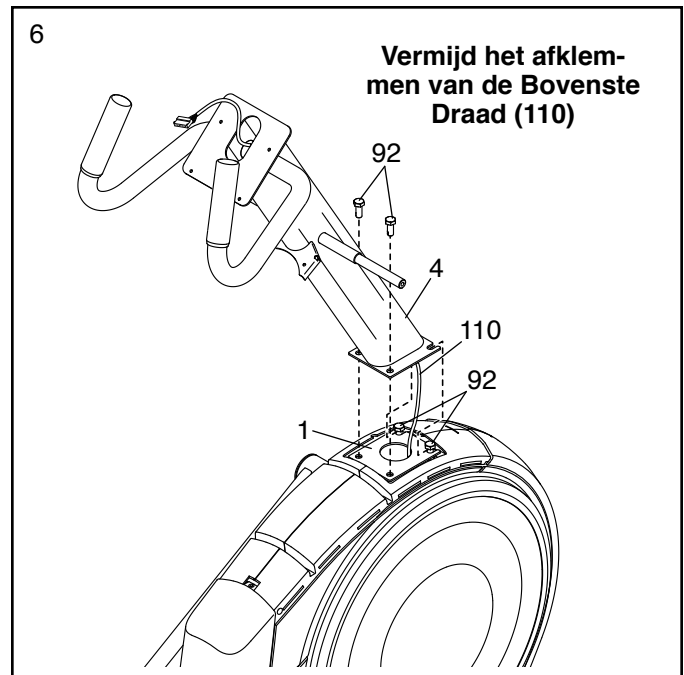
Tip: Om te voorkomen dat de Bovenste Draad (110) in de Staander (4) valt, zet u de Bovenste Draad vast met de kabelbinder (A).



6. **Tip: Vermijd het afklemmen van de Bovenste Draad (110).** Zorg dat een tweede persoon de Staander (4) vasthoudt in de buurt van het Onderstel (1).

Tip: Er zijn twee M10 x 25mm Schroeven (92) vooraf gemonteerd aan het Onderstel (1).

Bevestig de Staander (4) met twee aanvullende M10 x 25mm Schroeven (92); **draai de Schroeven nog niet vast.**



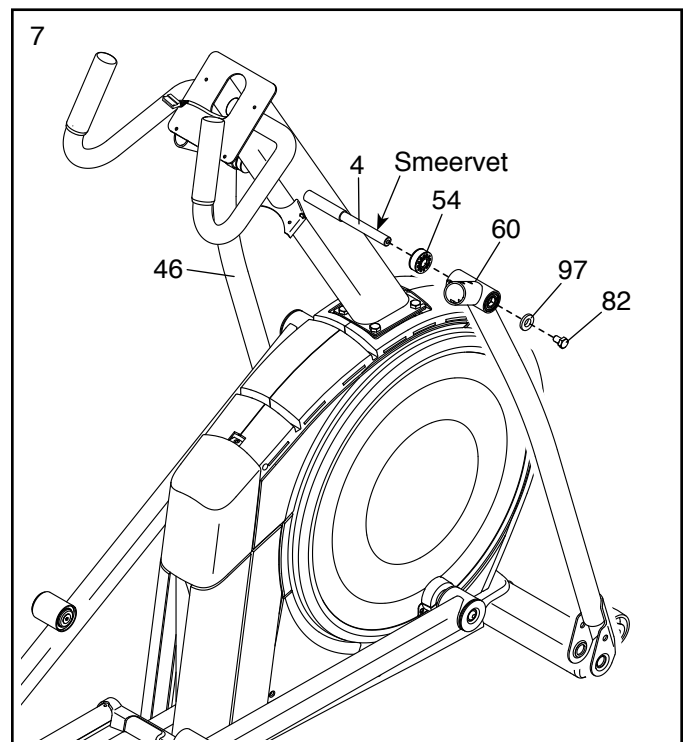
7. Breng smeervet aan op de as aan de rechterkant van de Staander (4).

Schuif een Tussenstuk van de Zwenkas (54) op de rechterkant van de Staander (4).

Zoek vervolgens het Rechterbeen van het Bovendeel (60), richt deze zoals getoond en schuif deze op de rechterkant van de Staander (4).

Bevestig het Rechterbeen van het Bovendeel (60) met een M8 x 13mm Schroef (82) en een M8 x 28mm Sluistring (97).

Herhaal deze stap voor het Linkerbeen van het Bovendeel (46).

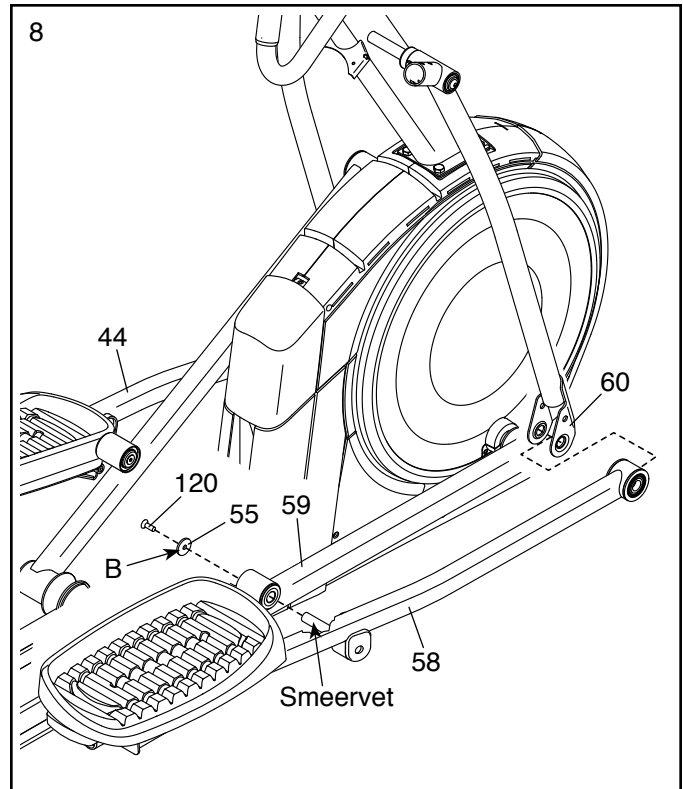


8. Richt de Rechterpedaalarm (58) zoals afgebeeld, en breng smeervet aan op de as.

Steek vervolgens de Rechterpedaalarm (58) in het Rechterbeen van het Bovendeel (60) en in de Rechterrollerarm (59).

Bevestig de Rechterpedaalarm (58) aan de Rechterrollerarm (59) met een M8 x 20mm Schroef met Platte Kop (120) en een Houder (55); **zorg dat de platte kant (B) van de Houder gericht is naar de Rechterrollerarm.**

Herhaal deze stap voor de Linkerpedaalarm (44).



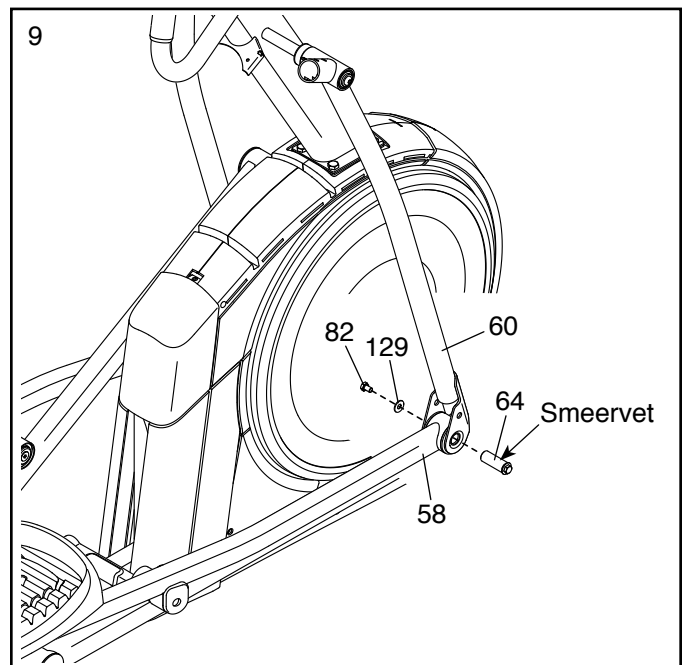
9. Breng smeervet aan op een van de Assen van de Pedaalarm (64).

Steek de As van de Pedaalarm (64) in het Rechterbeen van het Bovendeel (60) en in de Rechterpedaalarm (58) vanaf de aangegeven richting.

Schuif dan een M8 x 22mm Sluifring (129) op een M8 x 13mm Schroef (82) en draai de Schroef een paar slagen in de As van de Pedaalarm (64) vast.

Draai vervolgens de As van de Pedaalarm (64) en de M8 x 13mm Schroef (82) tegelijkertijd vast.

Herhaal deze stap aan de andere kant van de crosstrainer.



10. Zie stap 6. Draai de vier M10 x 25mm Schroeven (92) vast.

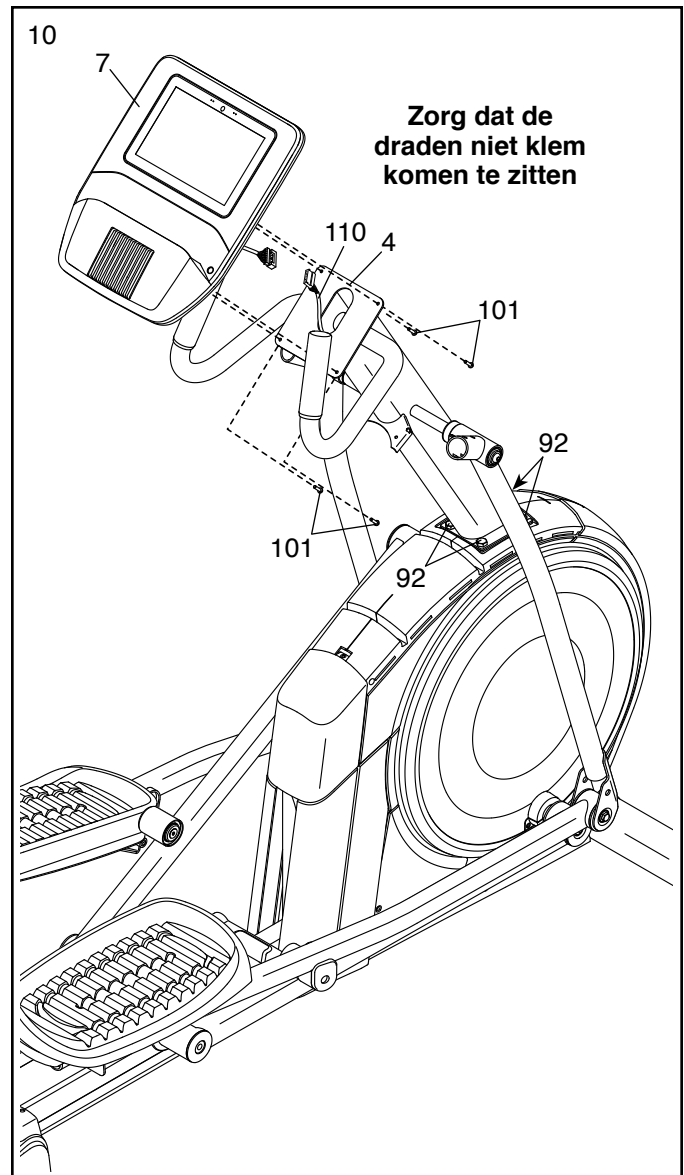
Maak de kabelbinder rond de Bovenste Draad (110) los en gooi weg.

Laat iemand het Bedieningspaneel (7) bij de Staander (4) houden. Sluit de Bovenste Draad (110) in de Staander aan op de bijbehorende draad of aansluiting aan de achterkant van het Bedieningspaneel.

Als u de Bovenste Draad (110) niet goed aansluit, kan het Bedieningspaneel (7) beschadigd raken wanneer u de crosstrainer gaat gebruiken. Als de connector op de Bovenste Draad niet eenvoudig schuift en op zijn plaats klikt, draait u de connector en probeert u het opnieuw.

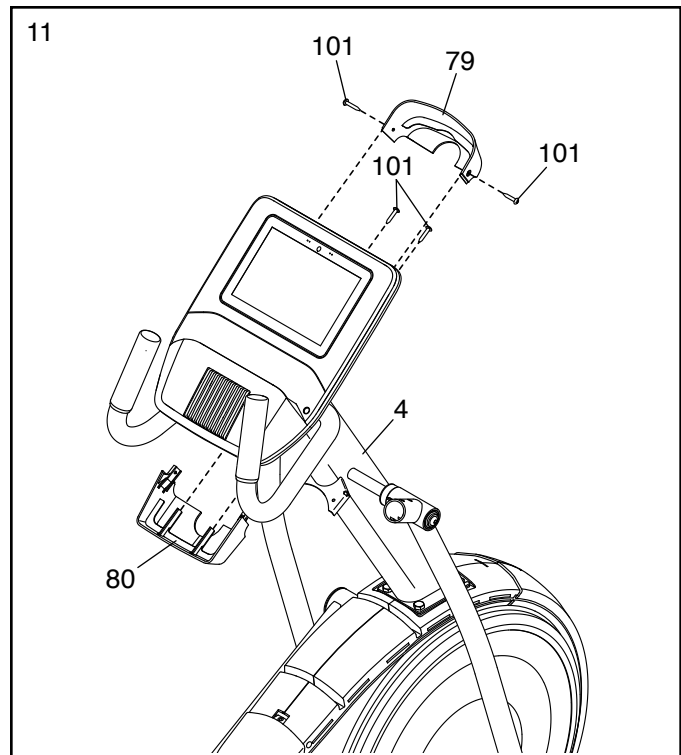
Stop het overmatige draad in de Staander (4).

Tip: Zorg dat de draden niet klem komen te zitten. Bevestig het Bedieningspaneel (7) aan de Staander (4) met vier M4 x 16mm Schroeven (101). **Draai alle Schroeven aan en draai ze daarna vast.**

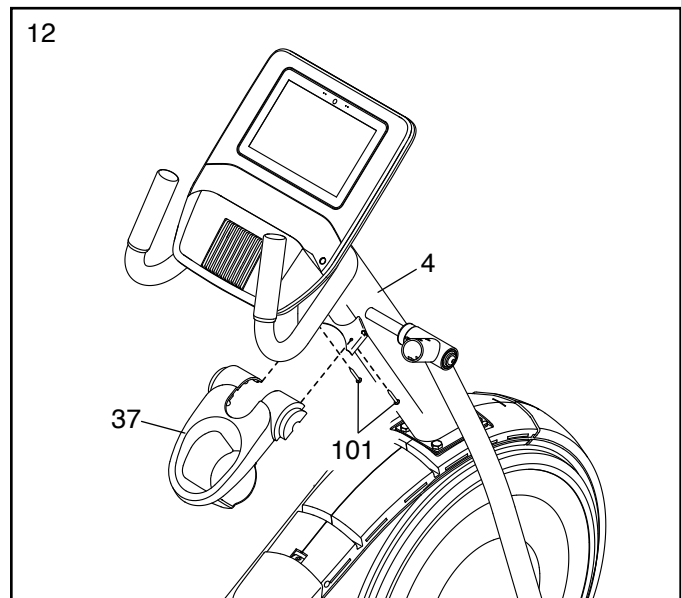


11. Richt de Achterste Kap van het Bedieningspaneel (80) zoals afgebeeld en bevestig deze aan de Staander (4) met twee M4 x 16mm Schroeven (101).

Richt vervolgens de Voorste Kap van het Bedieningspaneel (79) zoals afgebeeld en bevestig deze aan de Achterste Kap van het Bedieningspaneel (80) met twee M4 x 16mm Schroeven (101).

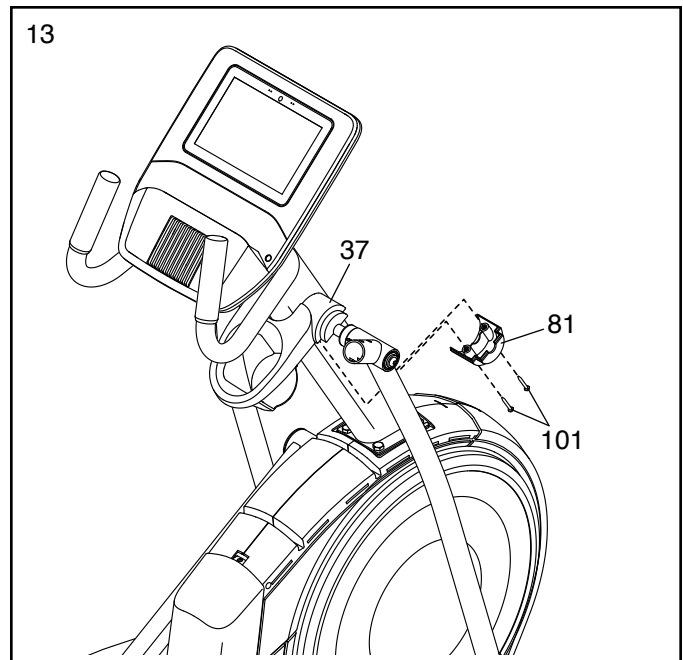


12. Richt de Accessoireshouder (37) zoals afgebeeld en bevestig deze aan de Staander (4) met twee M4 x 16mm Schroeven (101).



13. Richt een Onderste Kap van de Houder (81) zoals afgebeeld en bevestig deze aan de rechterkant van de Accessoireshouder (37) met twee M4 x 16mm Schroeven (101).

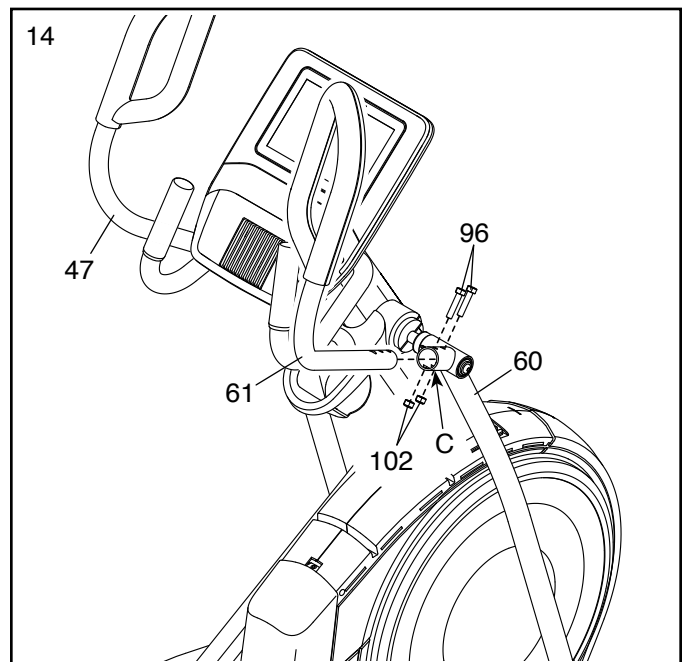
Herhaal deze stap aan de andere kant van de crosstrainer.



14. Zoek naar de Rechterarm van het Bovendeel (61), richt deze zoals afgebeeld en steek deze in het Rechterbeen van het Bovendeel (60).

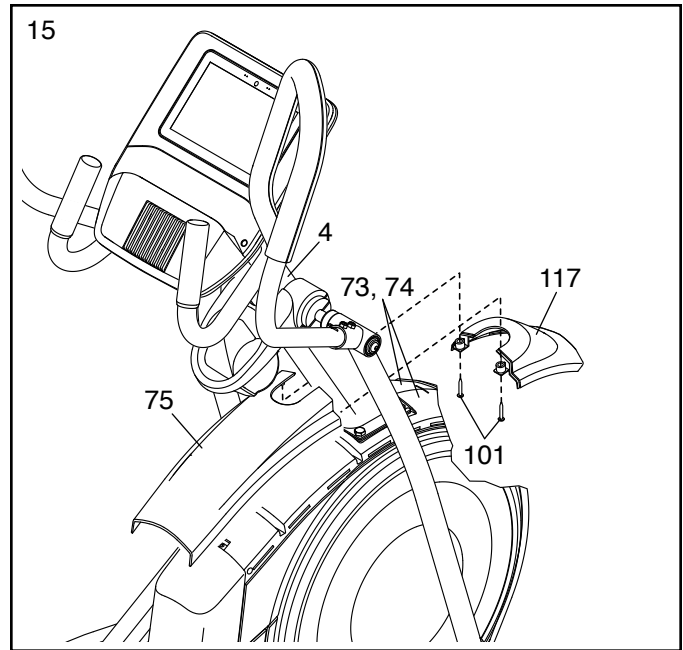
Bevestig de Rechterarm van het Bovendeel (61) met twee M8 x 45mm Bouten (96) en twee M8 Borgmoeren (102); **zorg ervoor dat de Borgmoeren in de zeskantige gaten (C) vallen.**

Herhaal deze stap voor de Linkerarm van het Bovendeel (47).



15. Richt de Voorste Schermkap (117) en de Middelste Schermkap (75) rond de Staander (4) zoals afgebeeld. Maak ze dan aan elkaar vast met twee M4 x 16mm Schroeven (101).

Druk vervolgens de Voorste Schermkap (117) en de Middelste Schermkap (75) in het Linker- en het Rechterscherm (73, 74).

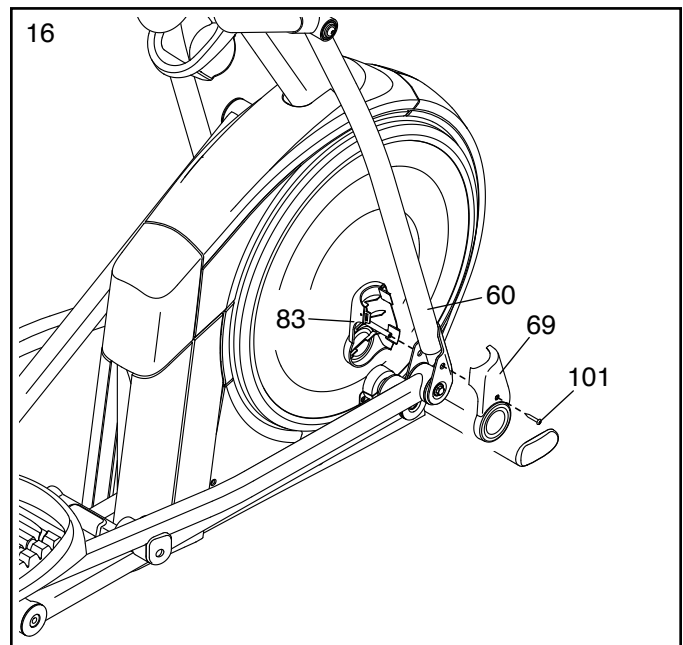


16. Zoek naar de Binnenste Kap van het Rechterbeen (83), richt deze zoals afgebeeld en steek deze door het Rechterbeen van het Bovendeel (60).

Zoek vervolgens naar de Buitenste Kap van het Rechterbeen (69), richt deze zoals afgebeeld en druk deze op de Binnenste Kap van het Rechterbeen (83).

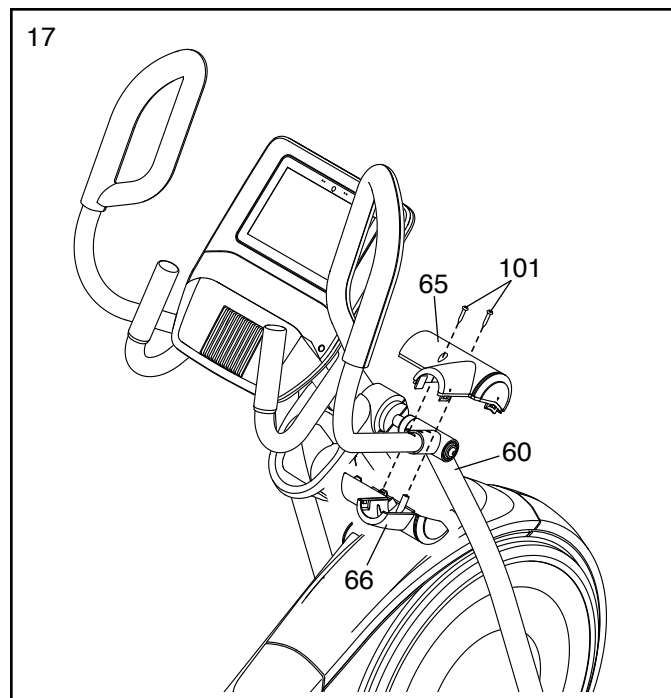
Bevestig de Buitenste en Binnenste Kap van het Rechterbeen (69, 83) op elkaar met een M4 x 16mm Schroef (101).

Herhaal deze stap aan de andere kant van de crosstrainer.



17. Richt de Voorste en Achterste Kap van de Rechterarm (65, 66) rond het Rechterbeen van het Bovendeel (60) zoals afgebeeld en maak ze vast met twee M4 x 16mm Schroeven (101).

Herhaal deze stap aan de andere kant van de crosstrainer.



18. **Zorg dat alle onderdelen goed vastzitten.** Er kunnen extra onderdelen zijn meegeleverd. Leg een matje onder de crosstrainer om de vloer te beschermen.

HET STROOMSNOER INSTEKEN

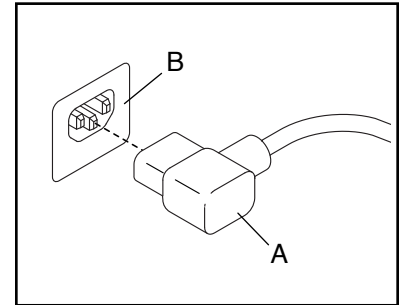
Dit product moet geaard worden aangesloten. Als het niet goed functioneert of kapot gaat, dan geeft de aarding de weg van de minste weerstand voor elektrische spanning en wordt het risico op een elektrische schok verminderd. Het stroomsnoer van dit product heeft een aardgeleider en een geaarde stekker.

BELANGRIJK: Als het stroomsnoer beschadigd raakt, moet u het vervangen door een door de fabrikant aanbevolen stroomsnoer.

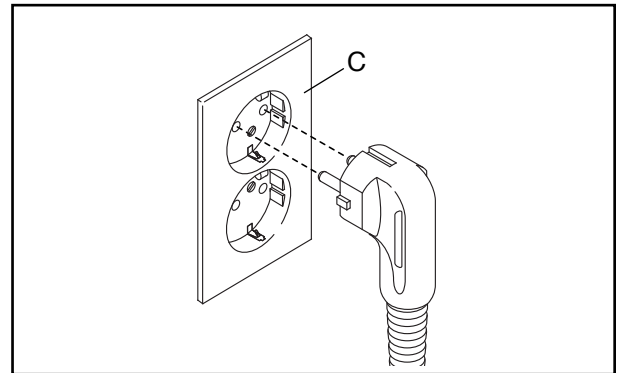
⚠ GEVAAR: Als u de aardgeleider van het product niet goed aansluit, loopt u een verhoogde kans op elektrische schokken. Laat een gekwalificeerde elektricien of onderhoudstechnicus de aarding nakijken als u niet zeker weet of het product juist geaard is. Verander de stekker die bij het product geleverd is niet – laat een gekwalificeerde elektricien een juist stopcontact monteren als de stekker niet in het stopcontact past.

Volg de stappen hieronder om het stroomsnoer in te steken.

1. Steek het aangegeven uiteinde van het stroomsnoer (A) in de aansluiting (B) op de voorkant van het onderstel.



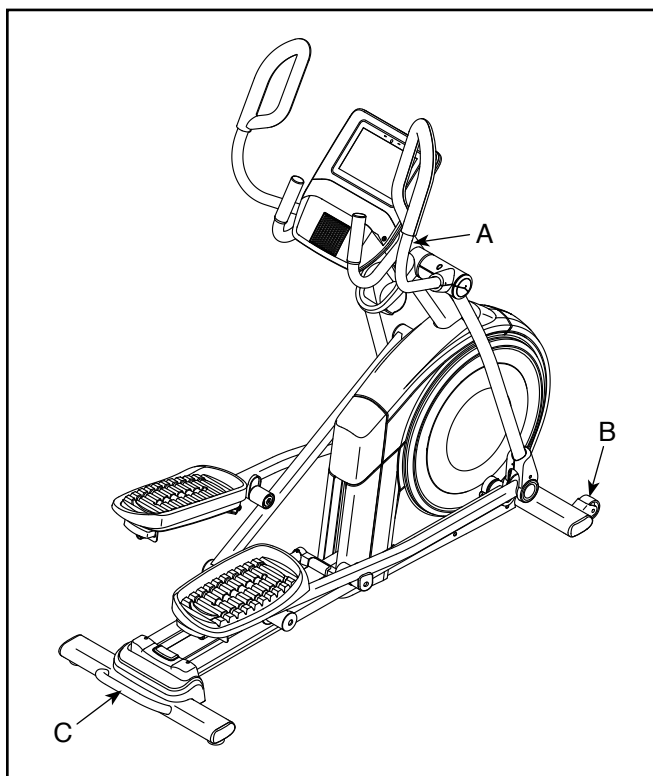
2. Steek dan het stroomsnoer in het juiste stopcontact (C) dat goed is geïnstalleerd en geaard volgens de lokale wetten en verordeningen.



DE CROSSTRAINER GEBRUIKEN

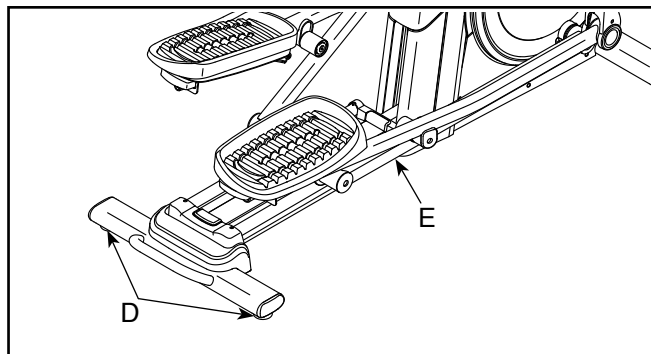
DE CROSSTRAINER VERPLAATSEN

Vanwege de afmetingen en het gewicht van de crosstrainer moet deze door twee personen worden verplaatst. Ga aan de voorkant van de crosstrainer staan, houd de staander (A) vast en plaats één voet tegen een van de wielen (B). Trek vervolgens aan de staander en laat een tweede persoon de hendel (C) optillen tot de crosstrainer rolt op de wielen. Verplaats de crosstrainer voorzichtig naar de gewenste locatie en zet hem weer neer op de vloer.



DE CROSSTRAINER WATERPAS STELLEN

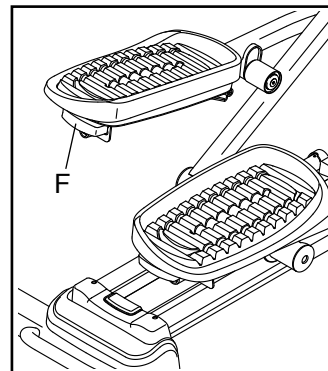
Draai als de crosstrainer tijdens het gebruik enigszins wiebelt aan een stelvoet of aan beide stelvoeten (D) onder de achterste stabilisator of draai de stelvoet (E) onder het midden van het onderstel tot het toestel niet meer wiebelt.



DE STAND VAN DE PEDALEN VERANDEREN

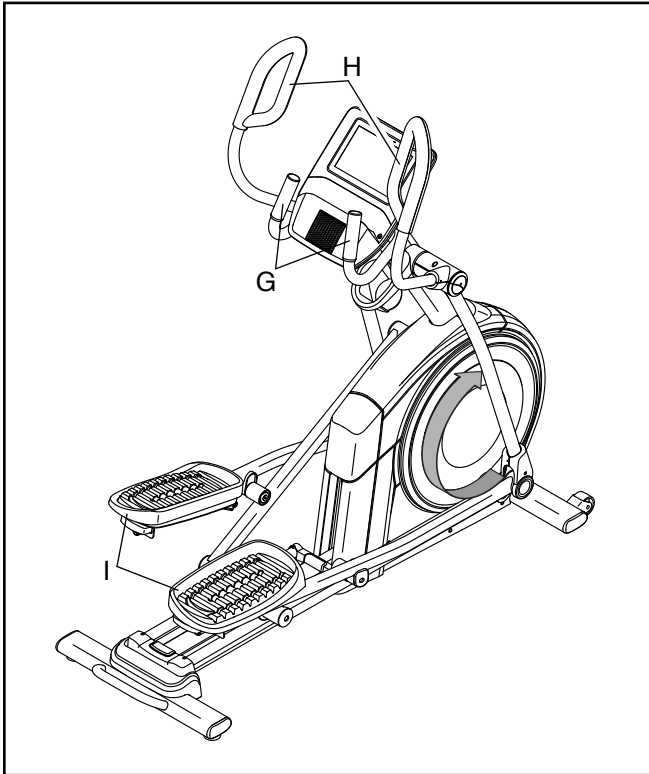
U kunt ieder pedaal in verschillende standen bijstellen. Om de pedaal af te stellen trekt u de pedaalhendel (F) naar buiten, beweegt u de pedaal in de gewenste stand en laat u de pedaalhendel los in een afstelgat onder het pedaal.

Zorg ervoor dat beide pedalen in dezelfde stand staan.



DE CROSSTRAINER GEBRUIKEN

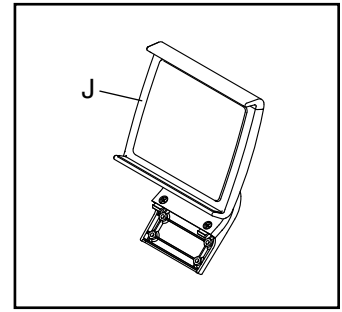
Als u op de crosstrainer wilt stappen, houdt u de handvatten (G) of de armen van het bovendeel (H) vast en stapt u op het pedaal (I) dat zich in de laagste positie bevindt. Stap vervolgens op het andere pedaal. Duw de pedalen tot ze een vloeiende beweging beginnen te maken. **Let op: De pedalen kunnen in beide richtingen draaien. Het wordt aanbevolen om de pedalen in de richting van onderstaande pijl te bewegen. Om af te wisselen, kunt u de pedalen ook in de tegenovergestelde richting bewegen.**



Wacht tot de pedalen (I) helemaal zijn gestopt voor u van de crosstrainer afstapt. **Let op: De crosstrainer heeft geen vrijloop; de pedalen blijven ronddraaien, totdat het vliegwiel stopt.** Als de pedalen tot stilstand zijn gekomen, stapt u eerst van het hoogste pedaal af. Stap vervolgens van het laagste pedaal af.

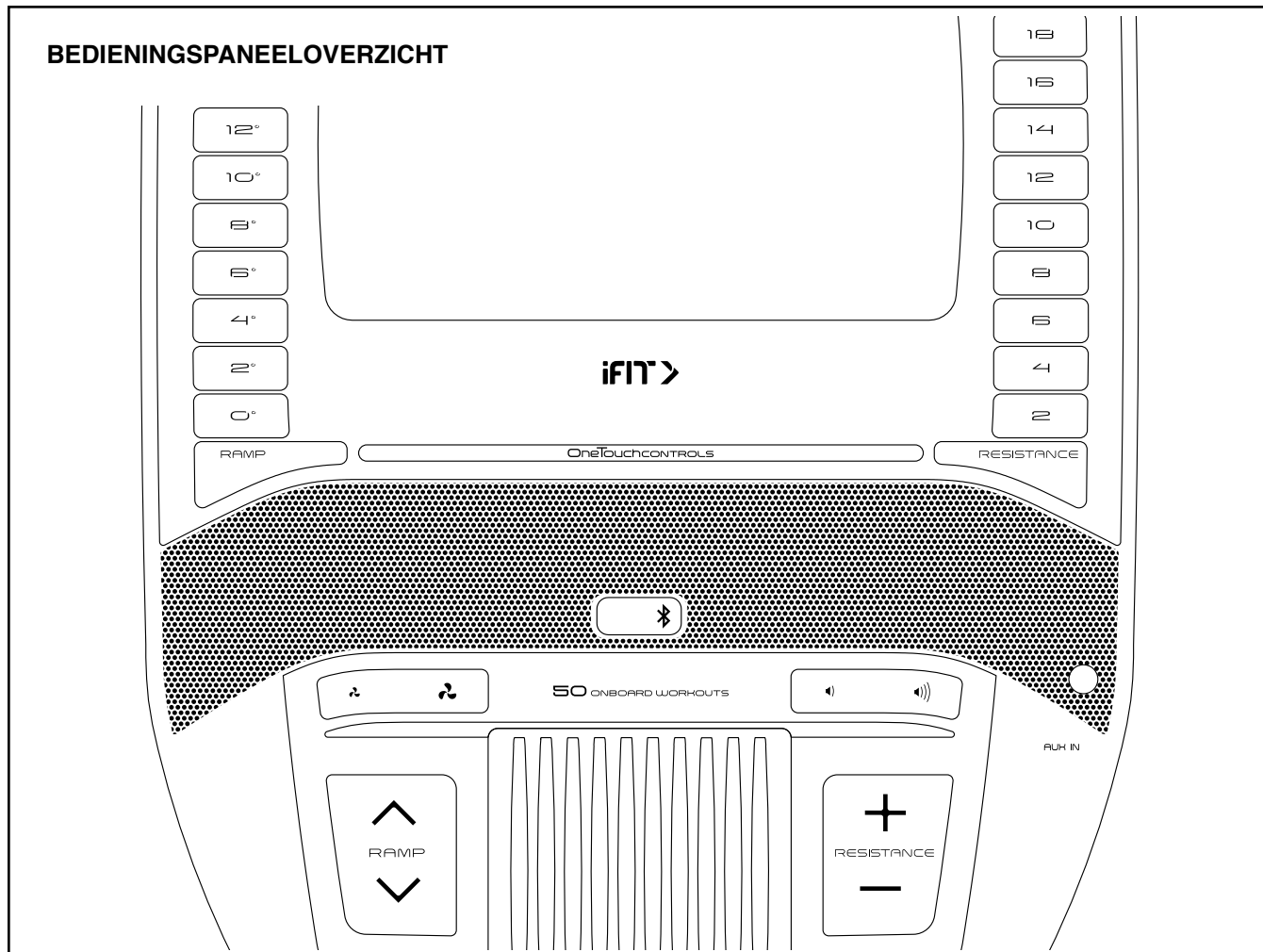
DE OPTIONELE TABLETHOUDER

De optionele tablethouder (J) houdt uw tablet goed op zijn plaats en zorgt ervoor dat u uw tablet tijdens het trainen kan gebruiken. De optionele tablethouder is ontworpen voor gebruik met de meeste tablets van volledige grootte.



Voor het kopen van een tablethouder, raadpleegt u de omslag van deze handleiding.

HET BEDIENINGSPANEEL GEBRUIKEN



BEDIENINGSPANEELFUNCTIES

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

Het bedieningspaneel heeft 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 bevat het bedieningspaneel ook een selectie aanbevolen trainingen. Iedere training regelt automatisch de weerstand van de pedalen en de helling van het hellingsvlak terwijl u door een effectieve oefeningssessie geleid wordt.

Gebruikt u de handmatige modus van het bedieningspaneel, dan kunt u de weerstand van de pedalen en de hellingsgraad van het hellingsvlak met een druk op de toets bijstellen.

Het bedieningspaneel geeft tijdens uw training doorlopend trainingsinformatie weer. U kunt zelfs uw hartslag meten met gebruik van een compatibele hartslagmonitor. **Zie bladzijde 33 voor informatie over het bestellen van een compatibele hartslagmonitor.**

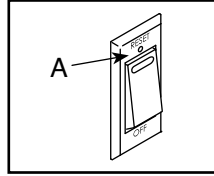
U kunt terwijl u traint ook naar uw favoriete trainingsmuziek of -audioboeken luisteren via het geluidssysteem van het bedieningspaneel.

Zie bladzijde 21 om de stroom in te schakelen. Zie bladzijde 21 voor informatie over het gebruik van het touchscreen. Zie bladzijde 22 voor het instellen van het bedieningspaneel.

DE STROOM INSCHAKELEN

BELANGRIJK: Als de crosstrainer aan koude temperaturen is blootgesteld, moet u deze op kamertemperatuur laten komen voordat u de stroom inschakelt. Als u dit niet doet, kunt u het bedieningspaneel of andere elektrische componenten beschadigen.

Steek het stroomsnoer in (zie HET STROOMSNOER INSTEKEN op bladzijde 17). Zoek vervolgens de stroomschakelaar op het onderstel bij het stroomsnoer. Druk de stroomschakelaar in de reset-stand (A).



Het bedieningspaneel gaat aan en is klaar voor gebruik. **Let op: Als u het apparaat voor de eerste keer aanzet, wordt het hellingsysteem mogelijk automatisch gekalibreerd.** Tijdens het kalibreren beweegt het hellingsvlak omhoog en omlaag. Als het hellingsvlak stopt met bewegen, is het hellingsysteem gekalibreerd.

BELANGRIJK: Bekijk stap 6 op bladzijde 30 als het hellingsysteem niet automatisch kalibreert en kalibreer het hellingsysteem handmatig.

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 bewegen.
- Als u informatie in een tekstvak wilt typen, drukt u op het tekstvak om het toetsenbord te zien. Druk op **?123** om nummers 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 nummertoetsenbord. 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 voor meerdere hoofdletters. 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 crosstrainer de eerste keer gebruikt.

1. Verbind het bedieningspaneel met 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 29.

3. Inloggen 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. De rondleiding van het bedieningspaneel volgen.

Als u het bedieningspaneel voor het eerst gebruikt, wordt u via een rondleiding door de functies van het bedieningspaneel geleid.

5. Controleren op firmware-updates.

Druk eerst op de menutoets (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 29.

6. Het hellingsysteem kalibreren.

Druk eerst op de menu-toets (symbool van drie horizontale lijnen), dan op *Settings* (instellingen), dan op *Maintenance* (onderhoud) en vervolgens op *Calibrate Incline* (helling kalibreren). Tijdens het kalibreren zal het hellingsvlak omhoog en omlaag gaan. Zie DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL WIJZIGEN op bladzijde 29 voor meer informatie.

Het bedieningspaneel is nu gereed. U kunt nu 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 23. **Voor gebruik van een aanbevolen training**, zie bladzijde 25. **Voor het maken van een teken-uw-eigen-kaart-training**, zie bladzijde 27. **Voor gebruik van een iFit-training**, zie bladzijde 28.

Voor het wijzigen van bedieningspaneelinstellingen, zie bladzijde 29. **Voor het verbinden met een draadloos netwerk**, zie bladzijde 31. **Voor informatie over het gebruik van het geluidssysteem**, zie bladzijde 32.

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 DE STROOM INSCHAKELEN op bladzijde 21. Let op: Het kan even duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.

2. Selecteer het startscherm.

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 terug-toets (pijlsymbool) en dan op de afsluit-toets (X-symbool) om terug te keren naar het startscherm.

3. Wijzig de weerstand van de pedalen en de hellingsgraad van het hellingsvlak.

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

Als u de weerstand van de pedalen wilt wijzigen, drukt u op een van de genummerde toetsen Quick Resistance (snelle weerstand) of drukt u op de toenametoets en afnametoets Resistance (weerstand).

Om de beweging van de pedalen te variëren, kunt u de helling van het hellingsvlak veranderen door te drukken op een van de genummerde toetsen Quick Ramp (snel hellingsvlak) of door te drukken op de toenametoets en afnametoets Ramp (hellingsvlak).

Let op: Als u op een toets drukt, dan zal het eventjes duren voordat de pedalen het gewenste weerstandsniveau hebben bereikt of voordat het hellingsvlak het geselecteerde hellingsniveau heeft bereikt.

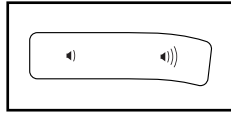
4. Uw voortgang bijhouden.

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 op 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 het midden van het scherm om nog meer opties voor de weergavemodus te bekijken.

Druk op de volume-toenametoets en -afnametoets op het bedieningspaneel om het volume te wijzigen.



Druk eenvoudigweg op het scherm of stop met fietsen om de training te pauzeren. Begin weer te fietsen om door te gaan met uw training.

Als u de trainingssessie wilt beëindigen, drukt u op het scherm om de training te pauzeren en volgt u 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.

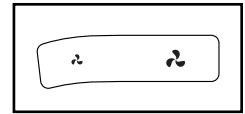
Een compatibele hartslagmonitor is bij sommige modellen meegeleverd. Als een hartslagmonitor is meegeleverd, zie DE HARTSLAGMONITOR in deze handleiding om te weten te komen hoe u hem moet gebruiken.

Als er bij dit model geen compatibele hartslagmonitor is meegeleverd, zie bladzijde 33 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 indien gewenst de ventilator aan.

De ventilator heeft meerdere snelheidsinstellingen waaronder een automatische modus. Als de automatische modus is geselecteerd, wordt de snelheid van de ventilator automatisch verhoogd of verlaagd als uw fiets-snelheid toe- of afneemt. Druk herhaaldelijk op de ventilator-toenametoets en -afnametoets om een ventilatorsnelheid te kiezen of om de ventilator uit te zetten.



Let op: De ventilator gaat automatisch uit als het startscherm is geselecteerd en de pedalen enige tijd niet bewegen.

7. Trek het stroomsnoer uit het stopcontact als u klaar bent met trainen.

Als u klaar bent met trainen, drukt u de stroomschakelaar in de stand Off (uit) en trekt u het stroomsnoer uit het stopcontact. **BELANGRIJK: Als u dit niet doet dan kunnen de elektrische onderdelen van de crosstrainer voortijdig slijten.**

EEN AANBEVOLEN TRAINING GEBRUIKEN

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

Zie DE STROOM INSCHAKELEN op bladzijde 21.
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 terug-toets (pijlsymbool) en dan op de afsluit-toets (X-symbool) 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.

Let op: Het bedieningspaneel heeft toegang tot een draadloos netwerk nodig (zie VERBINDEN MET EEN DRAADLOOS NETWERK op bladzijde 31) om een aanbevolen training te gebruiken.

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 EEN IFIT-TRAINING GEBRUIKEN op bladzijde 28).

Als u voor een training uw eigen kaart wilt tekenen, bekijkt u EEN TEKEN-UW-EIGEN-KAART-TRAINING CREËREN op bladzijde 27.

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.

De training werkt op dezelfde manier als de handmatige modus (zie bladzijde 23).

Tijdens sommige trainingen zal een iFit-coach u begeleiden door een meeslepende videotraining. Raak het scherm in een open ruimte 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 en toont een marker uw voortgang. Druk op de toetsen op het scherm om de gewenste kaartopties te selecteren.

Tijdens sommige trainingen kan het scherm een doelsnelheid weergeven. Houd tijdens het oefenen uw fietssnelheid in de buurt van de doelsnelheid, die wordt weergegeven op het scherm. Er kan een bericht verschijnen waarin u wordt gevraagd uw fietssnelheid te verhogen, te verlagen of te handhaven.

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

Als het weerstandsniveau en/of het hellingsniveau te hoog of te laag is, kunt u de instellingen handmatig wijzigen door op de toetsen Resistance (weerstand) of Ramp (hellingsvlak) te drukken.

Indien u drukt op een toets Resistance (weerstand), kunt u handmatig het weerstandsniveau instellen (zie stap 3 op bladzijde 23). **Indien u drukt op een toets Ramp (hellingsvlak),** kunt u handmatig het hellingsniveau instellen (zie stap 3 op bladzijde 23). **Om terug te keren naar de geprogrammeerde weerstands- en/of hellingsinstelling van de training,** raakt u *Follow Workout* (training volgen) aan.

Let op: 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. Bovendien zal een handmatige aanpassing van het weerstandsniveau of het hellingsniveau van het hellingsvlak tijdens de training, invloed hebben op het aantal calorieën dat u zult verbranden.

Druk eenvoudigweg op het scherm of stop met fietsen om de training te pauzeren. Begin weer te fietsen om door te gaan met uw training.

Als u de training wilt beëindigen, drukt u op het scherm om de training te pauzeren en volgt u 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 28) of de training toevoegen aan uw lijst met favorieten. Druk dan op *Save Workout* (training opslaan) om terug te keren naar het startscherm.

5. Uw voortgang bijhouden.

Zie stap 4 op bladzijde 23.

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

Zie stap 5 op bladzijde 24.

7. Zet indien gewenst de ventilator aan.

Zie stap 6 op bladzijde 24.

8. Trek het stroomsnoer uit het stopcontact als u klaar bent met trainen.

Zie stap 7 op bladzijde 24.

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 DE STROOM INSCHAKELEN op bladzijde 21. 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 terug-toets (pijlsymbool) en dan op de afsluit-toets (X-symbool) 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. Teken uw eigen kaart.

Schuif met uw vingers over het scherm of typ in het tekstvak om naar het gebied op de kaart te navigeren waar u uw training wilt tekenen. 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 *Save New Workout* (nieuwe training opslaan) om uw training op te slaan. Voer een titel en beschrijving voor uw training in. Druk dan op de doorgaan-toets (symbool >).

5. De training starten.

Tik op *Start* om de training te starten. De training werkt op dezelfde manier als een aanbevolen training (zie bladzijde 25).

6. Uw voortgang bijhouden.

Zie stap 4 op bladzijde 25.

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

Zie stap 5 op bladzijde 24.

8. Zet indien gewenst de ventilator aan.

Zie stap 6 op bladzijde 24.

9. Trek het stroomsnoer uit het stopcontact als u klaar bent met trainen.

Zie stap 7 op bladzijde 24.

EEN IFIT-TRAINING GEBRUIKEN

U moet zijn ingelogd op uw iFit-account (zie stap 3 hieronder) en het bedieningspaneel moet zijn aangesloten op een draadloos netwerk (zie VERBINDEN MET EEN DRAADLOOS NETWERK op bladzijde 31) om het bedieningspaneel te gebruiken.

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

Zie DE STROOM INSCHAKELEN op bladzijde 21. Let op: Het kan even duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.

2. Selecteer het startscherm.

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 terug-toets (pijlsymbool) en dan op de afsluit-toets (X-symbool) 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 de menutoets, 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 crosstrainer, ingedeeld in categorieën. Om in de trainingsbibliotheek te zoeken, raakt u de zoektoets (vergroetglassymbool) aan 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. Creëer indien gewenst een lijst met favoriete iFit-trainingen.

Om een iFit-training als favoriet te markeren, bekijkt u eenvoudig het overzicht of de trainingssamenstelling 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 Favorites* (mijn favorieten).

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 25).

8. Uw voortgang bijhouden.

Zie stap 4 op bladzijde 23.

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

Zie stap 5 op bladzijde 24.

10. Zet indien gewenst de ventilator aan.

Zie stap 6 op bladzijde 24.

11. Trek het stroomsnoer uit het stopcontact als u klaar bent met trainen.

Zie stap 7 op bladzijde 24.

Ga naar [iFit.com](https://www.ifit.com) voor meer informatie over iFit.

DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL WIJZIGEN

BELANGRIJK: Een aantal van de instellingen en de beschreven functies is mogelijk niet ingeschakeld. Soms kan een firmware-update ertoe leiden dat uw bedieningspaneel een beetje anders functioneert.

1. Kies het hoofdmenu van de instellingen.

Schakel het apparaat eerst in (zie DE STROOM INSCHAKELEN op bladzijde 21). 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 terug-toets (pijlsymbool) en dan op de afsluittoets (X-symbool) om terug te keren naar het startscherm.

Druk vervolgens op de menutoets (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 terug-toets (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. Pas de meeteenheid en andere instellingen aan.

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.

4. Apparaat-informatie of bedieningspaneel-app-informatie bekijken.

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

5. Werk de firmware van het bedieningspaneel bij.

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: Schakel het apparaat niet uit als de firmware wordt bijgewerkt om schade aan de crosstrainer te voorkomen.**

Het scherm geeft de voortgang van de update weer. Als de update klaar is, zal de crosstrainer uitgaan en weer opnieuw opstarten. Als dit niet

het geval is, drukt u de stroomschakelaar in de stand Off (uit), wacht u enkele seconden en drukt u vervolgens de stroomschakelaar in de reset-stand. 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 trainingsservaring te verbeteren.

6. Het hellingsstelsel kalibreren.

Als u het hellingsstelsel wilt kalibreren, drukt u op *Maintenance* (onderhoud), dan op *Calibrate Incline* (helling kalibreren) en dan op *Begin*. Het hellingsvlak stijgt automatisch naar het maximale hellingsniveau, verlaagt naar het minimale hellingsniveau en keert dan terug naar de uitgangspositie. Zo wordt het hellingsstelsel gekalibreerd. Als het hellingsstelsel is gekalibreerd, drukt u op *Finish* (voltooien).

BELANGRIJK: Houd uw voeten, huisdieren en andere voorwerpen uit de buurt van de crosstrainer wanneer u het hellingsstelsel kalibreert.

7. Verlaat het hoofdmenu van de instellingen.

Druk op de terug-toets als u in een instellingenmenu bent. Druk vervolgens op de afsluittoets (X-symbool) 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. Selecteer het startscherm.

Schakel het apparaat eerst in (zie DE STROOM INSCHAKELEN op bladzijde 21). 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 terug-toets (pijlsymbool) en dan op de afsluittoets (X-symbool) 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. Schakel Wi-Fi in.

Zorg ervoor dat Wi-Fi® is ingeschakeld. Als dit niet het geval is, 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 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 21 voor meer informatie over het gebruik van het toetsenbord.)

Als het bedieningspaneel met uw draadloze netwerk is verbonden, wordt er een vinkje naast de naam van het draadloze netwerk weergegeven.

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.

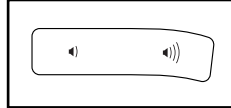
Druk op de terug-toets (pijl-symbool) om het draadloze-netwerkmenu te verlaten.

HET GELUIDSSYSTEEM GEBRUIKEN

Aansluiten met een audiokabel

Als het bedieningspaneel een audioaansluiting heeft, kunt u een audiokabel aansluiten om audio af te spelen via het geluidssysteem van het bedieningspaneel. Sluit een 3,5 mm mannetje tot 3,5 mm mannetje audiokabel (niet meegeleverd) aan op de audioaansluiting van het bedieningspaneel en in een aansluiting op uw persoonlijke audiospeler; **zorg ervoor dat de audiokabel goed aangesloten is. Let op: Ga naar uw plaatselijke elektronikawinkel om een audiokabel aan te schaffen.**

Druk vervolgens op de afspeltoets van uw persoonlijke audiospeler. Pas het volume aan met de volume-toename-toets en -afname-toets op het bedieningspaneel of met de volumeregelaar op uw persoonlijke audiospeler.



Uw apparaat aansluiten met Bluetooth

Als het bedieningspaneel een Bluetooth Audio toets heeft, kunt u uw Bluetooth-geschikte apparaat aansluiten om audio af te spelen via het geluidssysteem van het bedieningspaneel.

1. **Plaats of houd uw Bluetooth-geschikte apparaat in de buurt van het bedieningspaneel.**
2. **Schakel de Bluetooth-instelling in op uw apparaat.**
3. **Koppel uw apparaat aan het bedieningspaneel.**

Houd de Bluetooth Audio toets op het bedieningspaneel 3 seconden ingedrukt. De Bluetooth Audio toets zal beginnen te knipperen en het bedieningspaneel gaat over in koppelingsmodus. Als uw apparaat en het bedieningspaneel succesvol zijn gekoppeld, wordt de audio van uw apparaat via het geluidssysteem van het bedieningspaneel afgespeeld.

Let op: Het bedieningspaneel kan 8 apparaten opslaan in het geheugen. Als u uw apparaat al eens met het bedieningspaneel heeft gekoppeld, hoeft u alleen maar op de Bluetooth Audio toets te drukken om uw apparaat met het bedieningspaneel te verbinden.

4. **Wis indien nodig het apparaatgeheugen in het bedieningspaneel.**

Wanneer u alle Bluetooth-geschikte apparaten die zijn opgeslagen in het geheugen van het bedieningspaneel wilt wissen, houdt u de Bluetooth Audio toets 10 seconden ingedrukt.

Uw hoofdtelefoon aansluiten

Indien het bedieningspaneel is uitgerust met een hoofdtelefoonaansluiting, kunt u uw hoofdtelefoon aansluiten op de hoofdtelefoonaansluiting om naar audio te luisteren vanaf het bedieningspaneel via uw hoofdtelefoon.

Uw hoofdtelefoon aansluiten met Bluetooth

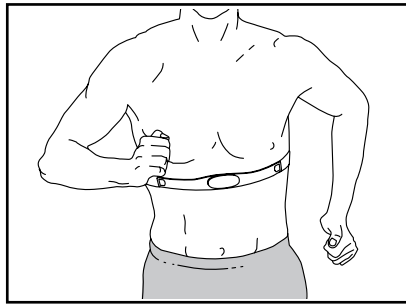
Indien het bedieningspaneel is uitgerust met deze functie, kunt u uw Bluetooth-geschikte hoofdtelefoon aansluiten om naar audio te luisteren vanaf uw bedieningspaneel via uw hoofdtelefoon.

Om uw hoofdtelefoon op het bedieningspaneel aan te sluiten, zet u eerst uw hoofdtelefoon aan en plaatst u deze nabij het bedieningspaneel. Selecteer vervolgens een aanbevolen training (zie bladzijde 25) of een iFit-training (zie X). Druk vervolgens op *Connect Bluetooth Headphones* (Bluetooth-hoofdtelefoon aansluiten) wanneer deze optie op het scherm verschijnt.

Om uw hoofdtelefoon te koppelen met het bedieningspaneel, selecteert u 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.

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.

ONDERHOUD EN PROBLEEMOPLOSSING

ONDERHOUD

Regelmatig onderhoud is belangrijk voor een optimale werking en om slijtage te verminderen. Controleer de onderdelen elke keer dat de crosstrainer 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 crosstrainer schoon te maken.

BELANGRIJK: Houd vloeistoffen uit de buurt van het bedieningspaneel om schade aan het bedieningspaneel te voorkomen en houd het bedieningspaneel uit direct zonlicht.

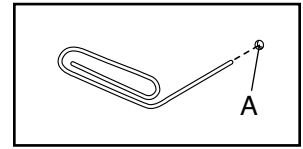
BEDIENINGSPANEELPROBLEMEN OPLOSSEN

Als het bedieningspaneel niet aan gaat, controleert u of het stroomsnoer volledig is ingestoken en of de stroomschakelaar in de reset-stand staat.

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

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 worden alle aanpassingen in de instellingen die u aan het bedieningspaneel heeft gemaakt, gewist. U



hebt twee mensen nodig om het bedieningspaneel te resetten. Druk eerst op de stroomschakelaar en trek vervolgens de stekker van het stroomsnoer eruit. 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 het stroomsnoer aansluiten en op de stroomschakelaar drukken. Houd de reset-knop ingedrukt tot het bedieningspaneel aan gaat. Als de reset is voltooid, schakelt het bedieningspaneel uit en opnieuw weer aan. Als dat niet gebeurt, zet u de stroomschakelaar eerst uit en dan weer aan. Als het bedieningspaneel weer aangaat, controleert u op firmware-updates (zie stap 5 op bladzijde 30). Let op: Het kan enkele minuten duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.

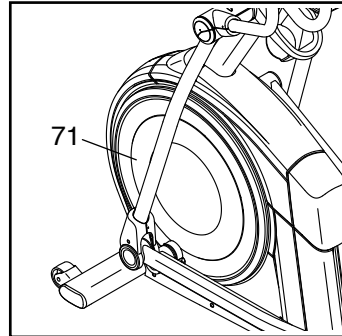
PROBLEMEN VAN HET HELLINGSYSTEEM OPLOSSEN

Als het hellingsvlak niet naar het juiste hellingsniveau beweegt, zie dan de stap **DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL WIJZIGEN** op bladzijde 29 en kalibreer het hellingsstelsel.

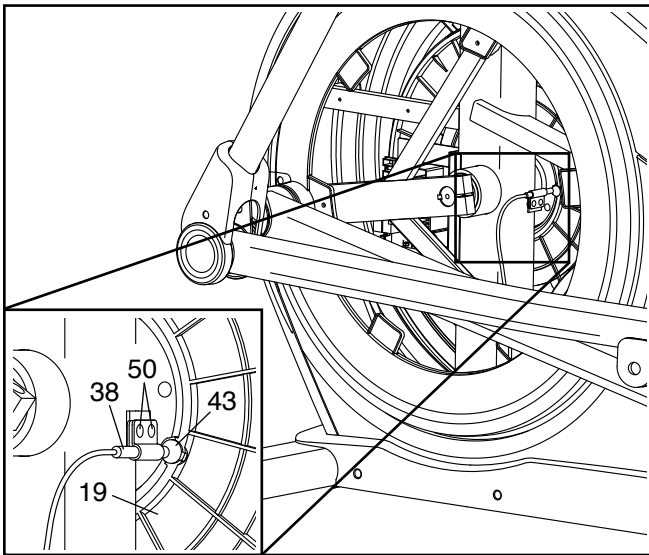
DE SNELHEIDSSENSOR AFSTELLEN

Als het bedieningspaneel gegevens niet goed weergeeft, moet u de snelheidssensor afstellen. Om de snelheidssensor af te stellen, **zet u eerst de stroomschakelaar in de stand Off (uit) en neemt u het stroomsnoer uit het stopcontact.**

Gebruik vervolgens een standaard schroevendraaier om de linker Schijf (71) er voorzichtig af te wrikken.



Zoek de Snelheidssensor (38). Draai de Katrol (19) totdat een Magneet (43) op dezelfde hoogte komt als de Snelheidssensor.



Draai vervolgens de twee aangegeven M4 x 12mm Zelftappers (50) iets los. Schuif de Snelheidssensor (38) dichterbij of verder van de Magneet (43) en draai de Zelftappers opnieuw vast.

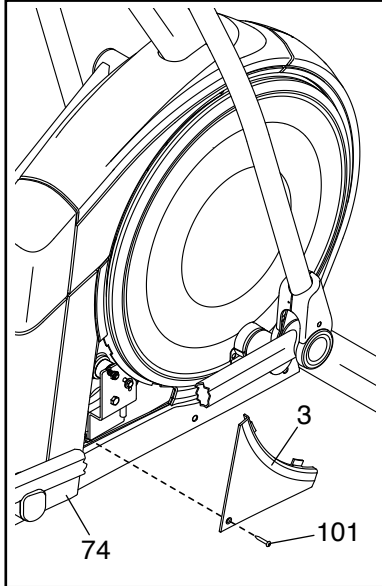
Steek vervolgens het stroomsnoer in het stopcontact, druk op de stroomschakelaar en beweeg de Katrol (19) voldoende naar voren en naar achteren, zodat de Magneet (43) herhaaldelijk voorbij de Snelheidssensor (38) komt. Herhaal deze acties tot het bedieningspaneel de juiste informatie weergeeft.

Wanneer de snelheidssensor goed is afgesteld, maakt u de linker schijf weer vast, steekt u het stroomsnoer in het stopcontact en drukt u op de stroomschakelaar.

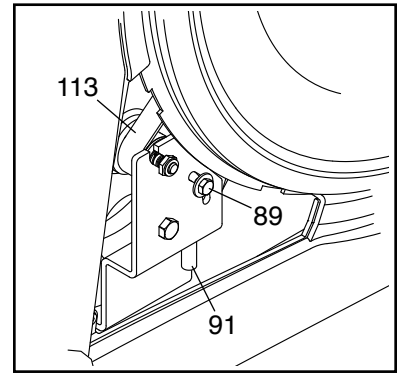
DE AANDRIJFRIEM AFSTELLEN

Als de pedalen slippen tijdens het fietsen zelfs als de weerstand op het hoogste niveau is afgesteld, moet de aandrijfriem mogelijk worden afgesteld. Om de aandrijfriem af te stellen, **zet u eerst de stroomschakelaar in de stand Off (uit) en neemt u het stroomsnoer uit het stopcontact.**

Zoek vervolgens naar de Toegangskap (3) op het Rechterscherm (74). Verwijder de M4 x 16mm Schroef (101) en verwijder vervolgens de Toegangskap.



Zoek en maak vervolgens de Spanrolschroef (89) los. Draai de Afstelschroef van de Aandrijfriem (91) vast tot de Aandrijfriem (113) strak staat. Maak dan de Spanrolschroef weer vast.



Bevestig vervolgens weer de onderdelen die u heeft verwijderd. Sluit vervolgens het stroomsnoer weer aan en druk op de stroomschakelaar.

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	

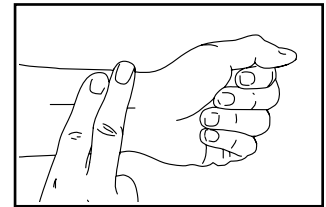
Zoek uw leeftijd (leeftijden zijn afgerond op de dichtstbijzijnde tien jaar) onderaan het overzicht om het juiste intensiteitsniveau te bepalen. De drie getallen boven uw leeftijd bepalen uw "trainingszone". Het laagste getal is de hartslag voor vetverbranding, het middelste getal is de hartslag voor 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 uw 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 als 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 kuiten/achillespees

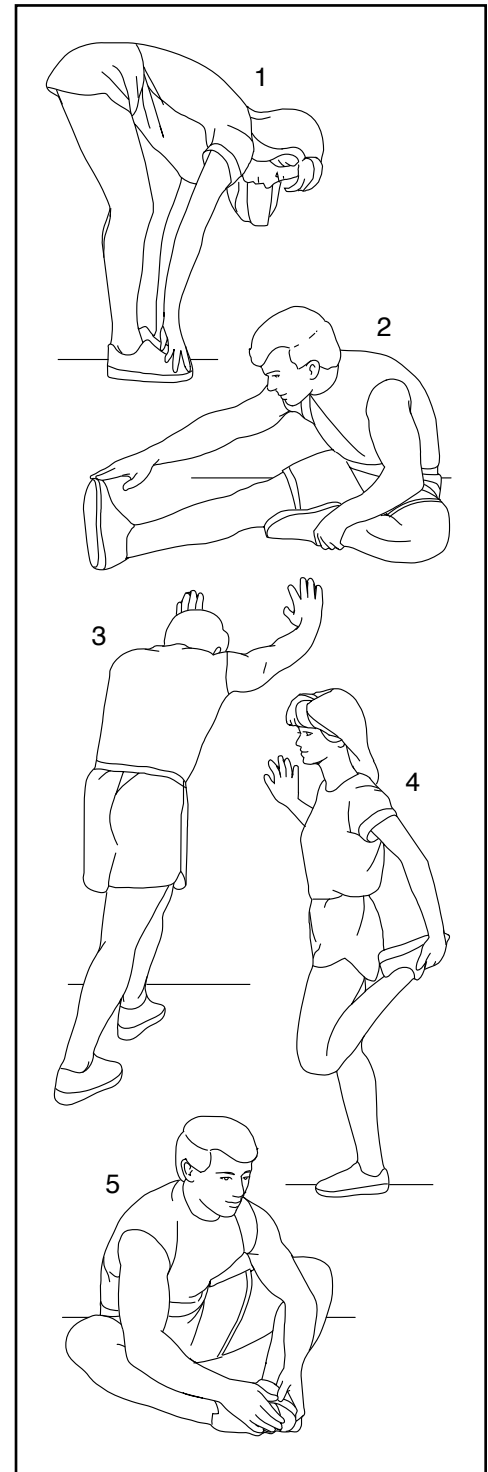
Reik naar voren met het ene been voor het ander en plaats uw handen tegen een muur. Houd uw achterbeen gestrekt en uw achterste voet plat op de vloer. Buig uw voorste been, leun naar voren en beweeg uw heupen in de richting van de muur. Houd deze positie gedurende 15 tellen vast en ontspan dan weer. 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 binnenkant 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. NTEL79820-INT.0 R0321B

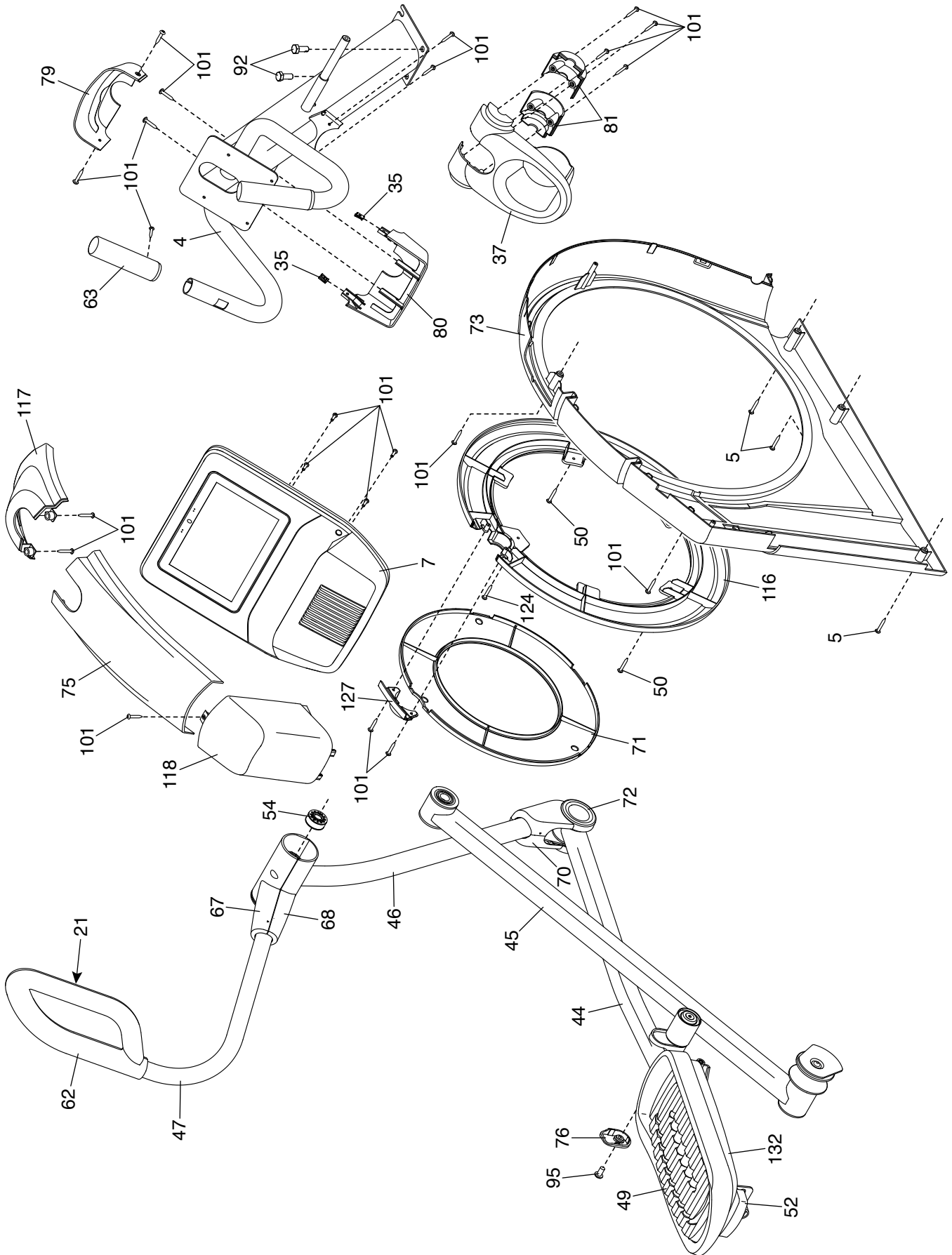
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Onderstel/Hellingsvlak	49	1	Linkerpedaal
2	1	Achterste Stabilisator	50	6	M4 x 12mm Zelftapper
3	1	Toegangskap	51	2	Roller
4	1	Staander	52	1	Linkerpedaalhendel
5	6	M4 x 19mm Schroef	53	2	Askap
6	1	Voorste Stabilisator	54	2	Tussenstuk van de Zwenkas
7	1	Bedieningspaneel	55	2	Houder
8	2	Rollergeleider	56	4	Huls van de Rollerarm
9	2	Cranklagerhuls	57	6	Grote Lager van de Arm
10	1	Achterste Kap van het Hellingsvlak	58	1	Rechterpedaalarm
11	1	Hellingsmotor	59	1	Rechterrollerarm
12	1	Arm van de Hellingsmotor	60	1	Rechterbeen van het Bovendeel
13	1	Arm van het Hellingsvlak	61	1	Rechterarm van het Bovendeel
14	2	Tussenstuk van de Arm van het Hellingsvlak	62	1	Linkerbovengreep
15	1	Achterste Stabilisatorkap	63	2	Handgreep
16	2	Spoor	64	2	As van de Pedaalarm
17	1	Stroomschakelaar	65	1	Voorste Kap van de Rechterarm
18	1	Crank	66	1	Achterste Kap van de Rechterarm
19	1	Katrol	67	1	Voorste Kap van de Linkerarm
20	2	Crankarm	68	1	Achterste Kap van de Linkerarm
21	1	Linkerondergreep	69	1	Buitenste Kap van het Rechterbeen
22	1	Spanrol	70	1	Buitenste Kap van het Linkerbeen
23	2	Korte Bumper	71	2	Schijf
24	1	Kleine Stelvoet	72	1	Binnenste Kap van het Linkerbeen
25	1	Weerstandsmotor	73	1	Linkerscherm
26	7	M10 Borgmoer	74	1	Rechterscherm
27	2	M10 Sluistring	75	1	Middelste Schermkap
28	1	Wervelmechanisme	76	1	Zijdop van de Linkerpedaalarm
29	1	Rechterpedaal	77	2	Crankkap
30	4	Stabilisator dop	78	2	Sleutel
31	3	M10 x 19mm Schroef	79	1	Voorste Kap van het Bedieningspaneel
32	4	Lagerhuls van de Rollerarm	80	1	Achterste Kap van het Bedieningspaneel
33	2	Grote Stelvoet	81	2	Onderste Kap van de Houder
34	2	Wiel	82	8	M8 x 13mm Schroef
35	2	Clip	83	1	Binnenste Kap van het Rechterbeen
36	1	Sluistring van de Spanrol	84	1	M4 x 12mm Aardeschroef
37	1	Accessoirehouder	85	2	M10 Veerring
38	1	Snelheidssensor/Draad	86	2	M10 x 58mm Zeskantbout
39	1	Klem van de Snelheidssensor	87	1	Zijdop van de Rechterpedaalarm
40	2	Onderstellager	88	1	Schroef van de Zwenkas van de Spanrol
41	1	Bovenste Voorste Kap van het Hellingsvlak	89	1	Spanrolschroef
42	1	Huls	90	3	M6 x 19mm Sluistring
43	2	Magneet	91	1	Afstelschroef van de Aandrijfriem
44	1	Linkerpedaalarm	92	4	M10 x 25mm Schroef
45	1	Linkerrollerarm	93	4	M4 x 12mm Flensschroef
46	1	Linkerbeen van het Bovendeel	94	1	Tussenstuk van de Motorarm
47	1	Linkerarm van het Bovendeel	95	8	M8 x 20mm Schroef
48	1	Stroomaansluiting			

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
96	4	M8 x 45mm Bout	121	2	Huls van het Onderstel
97	2	M8 x 28mm Sluistring	122	1	M10 x 47mm Bout
98	2	M8 x 18mm Sluistring	123	2	Buitenste Lager van de Arm
99	2	Binnenste Lager van de Arm	124	2	M4 x 16mm Machineschroef
100	4	Beenlager	125	1	Rechterbovengreep
101	53	M4 x 16mm Schroef	126	2	M4 x 25mm Schroef
102	6	M8 Borgmoer	127	2	Schijfbeugel
103	11	M6 x 12mm Schroef	128	1	Lange Bumper
104	4	M10 x 115mm Schroef	129	2	M8 x 22mm Sluistring
105	1	M4 x 25mm Flensschroef	130	4	M4 x 12mm Schroef
106	1	Onderste Kap van het Hellingsvlak	131	2	Plaktape
107	1	Cranktussenstuk	132	1	Plaat van het Linkerpedaal
108	2	M6 x 13mm Schroef	133	2	M10 x 158mm Bout
109	2	M10 x 58mm Bout	134	1	Rechterondergreep
110	1	Bovenste Draad	135	2	M6 x 26mm Sluistring
111	1	Onderste Draad	136	1	M10 x 28mm Sluistring
112	2	M4 x 19mm Zelftapper	137	1	Rechterpedaalhendel
113	1	Aandrijfriem	138	2	Pedaalpen
114	1	Controller	139	2	Pedaalveer
115	4	Afstandhouder	140	2	M6 Dopmoer
116	2	Schijfring	141	4	M6 Sluistring
117	1	Voorste Schermkap	142	1	Plaat van het Rechterpedaal
118	1	Achterste Schermkap	*	–	Montagegereedschap
119	1	Stroomsnoer	*	–	Pakje Smeervet
120	2	M8 x 20mm Schroef met Platte Kop	*	–	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.

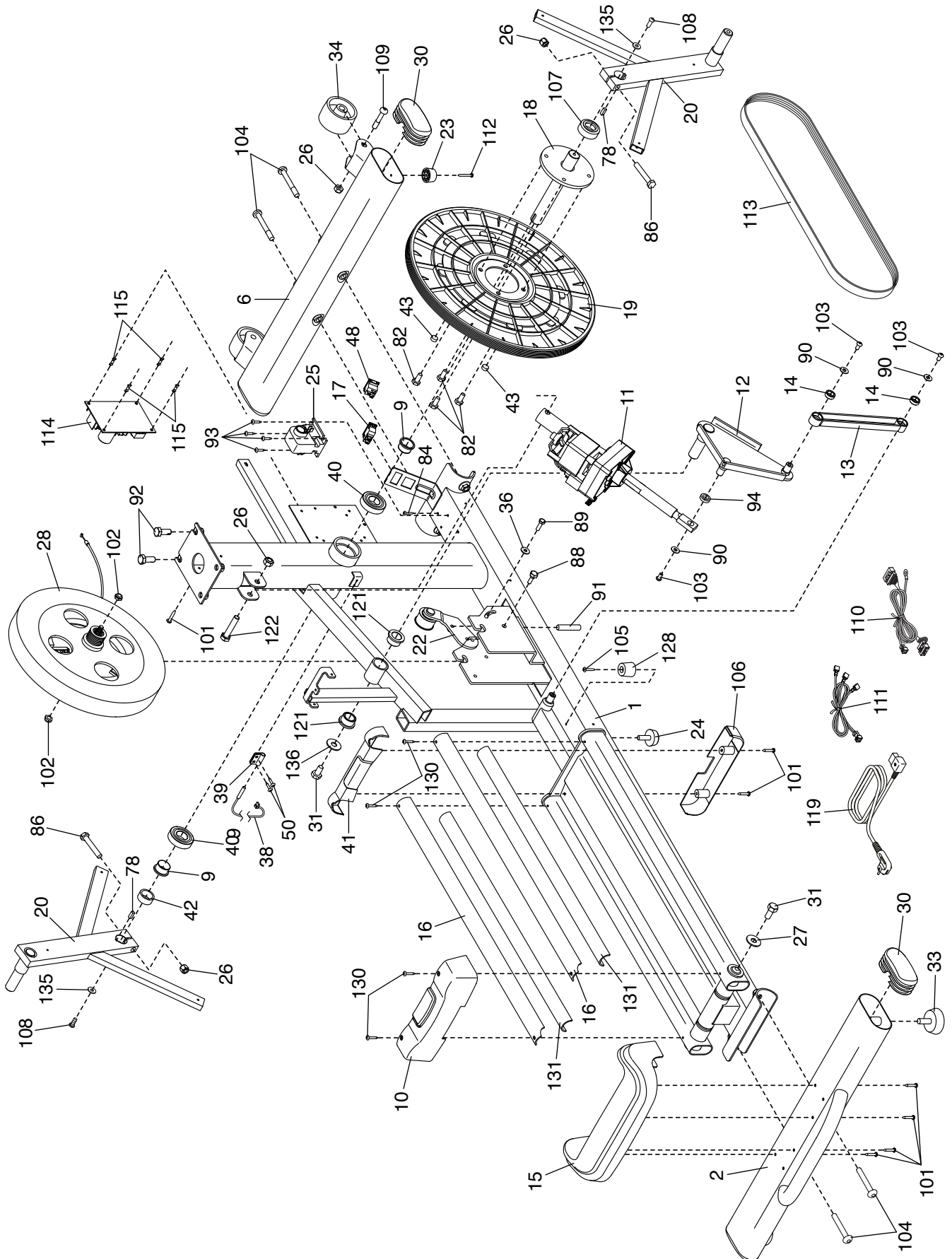
GEDETAILEERDE TEKENING A

Modelnr. NTEL79820-INT.0 R0321B



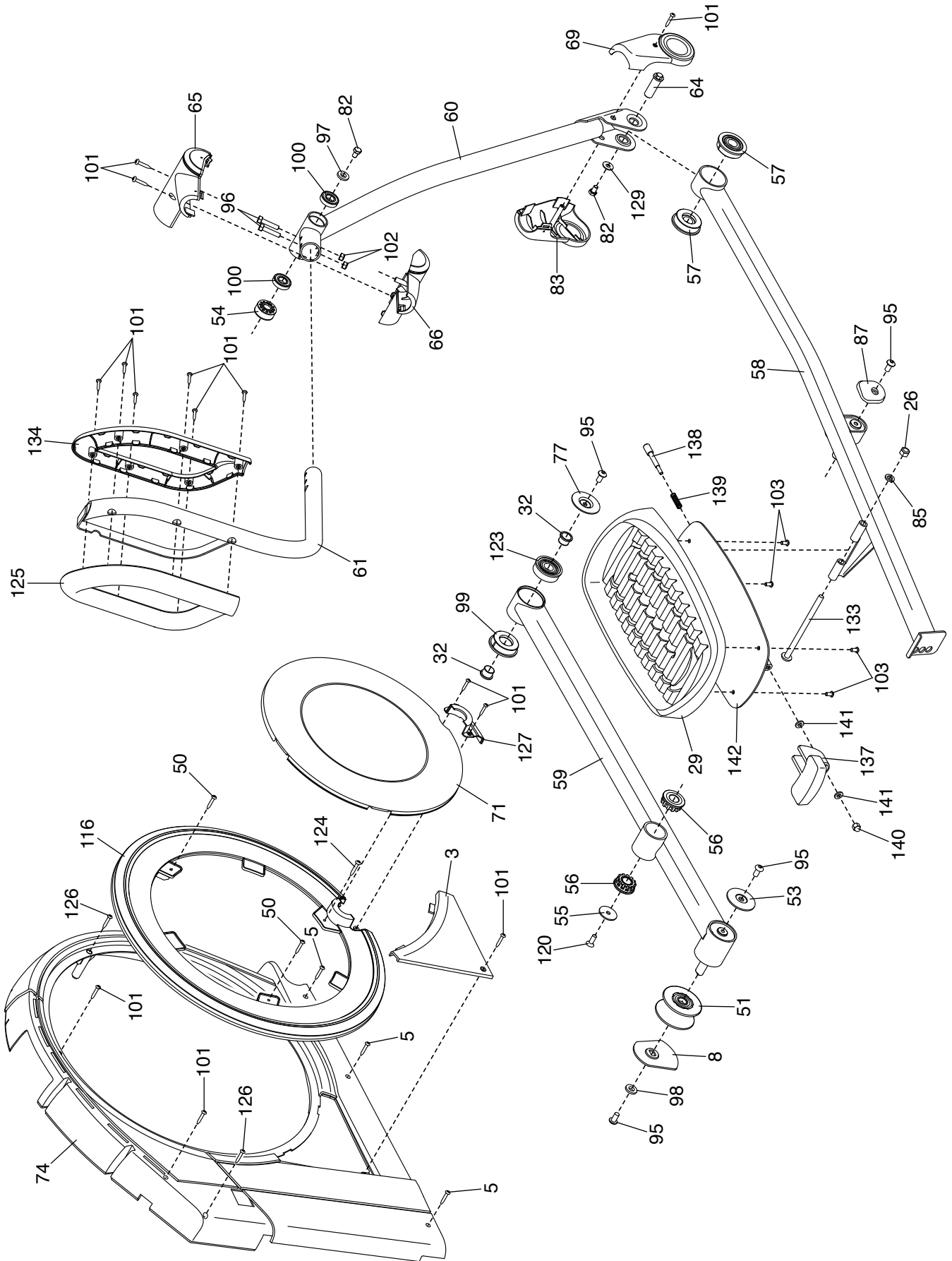
GEDETAILEERDE TEKENING B

Modelnr. NTEL79820-INT.0 R0321B



GEDETAILEERDE TEKENING C

Modelnr. NTEL79820-INT.0 R0321B



VERVANGINGSONDERDELEN BESTELLEN

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

- het model- en serienummer van het product (zie de voorkant van deze handleiding)
- de naam van het product (zie de voorkant van deze handleiding)
- het referentienummer en de beschrijving van de reserveonderdelen (zie de ONDERDELENLIJST en de GEDETAILLEERDE TEKENING achterin deze handleiding)

RECYCLINGINFORMATIE

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

Neem contact op met een recyclingfaciliteit die bevoegd is om dit type afval in uw regio in te zamelen. Hiermee helpt u mee aan het behoud van natuurlijke bronnen en verbetert u de Europese normen van 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.

