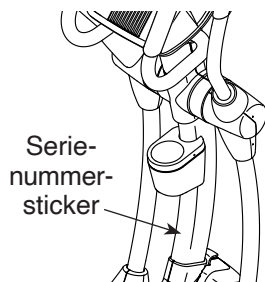


NordicTrack® SPACESAVER SE7i

Modelnr. NTEL99421-INT.2

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.

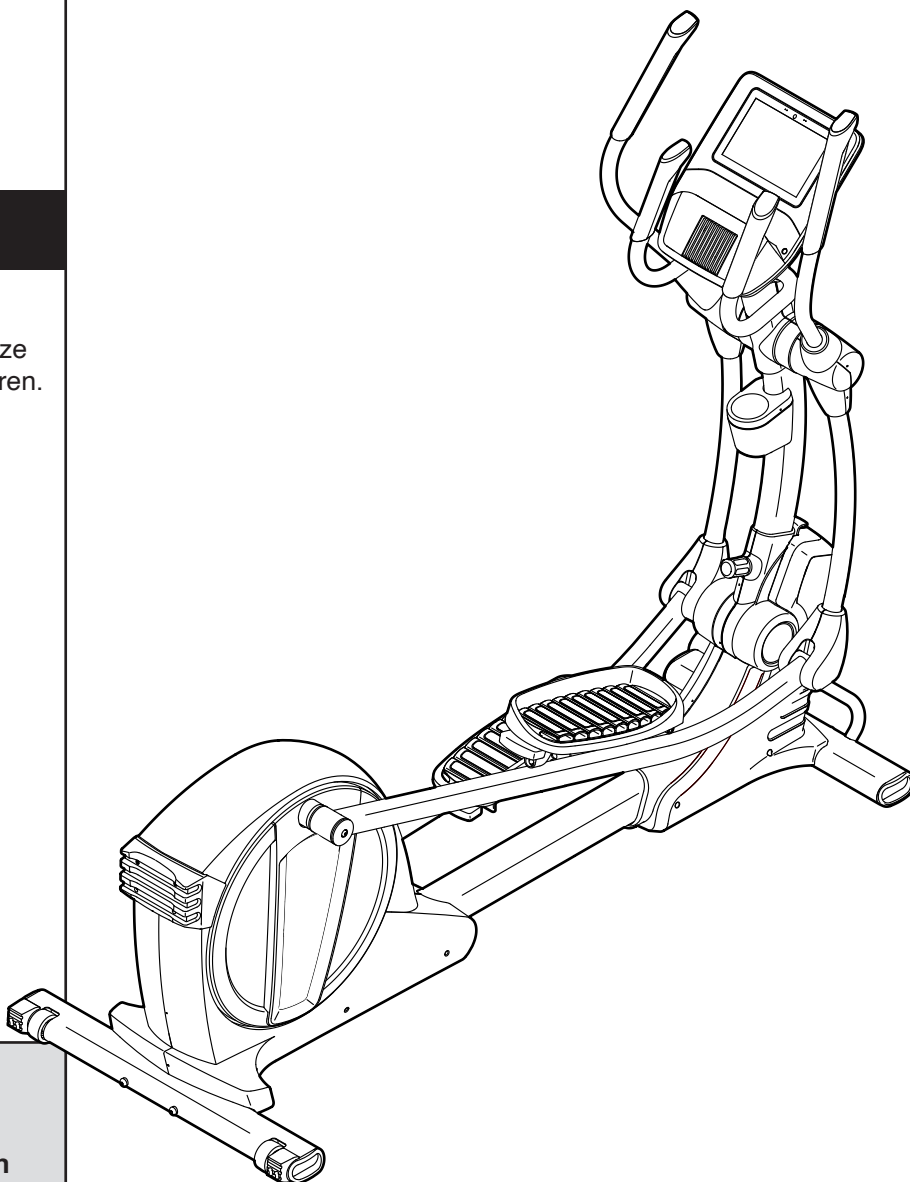
Telefoonnummer: 207 082 883

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
MONTAGE	5
DE CROSSTRAINER GEBRUIKEN	9
HET BEDIENINGSPANEEL GEBRUIKEN	12
ONDERHOUD EN PROBLEEMOPLOSSING	23
TRAININGSRICHTLIJNEN	26
ONDERDELENLIJST	27
GEDETAILLEERDE TEKENING	29
VERVANGINGSONDERDELEN BESTELLEN	Achterkant
RECYCLINGINFORMATIE	Achterkant

PLAATSING WAARSCHUWINGSSTICKER

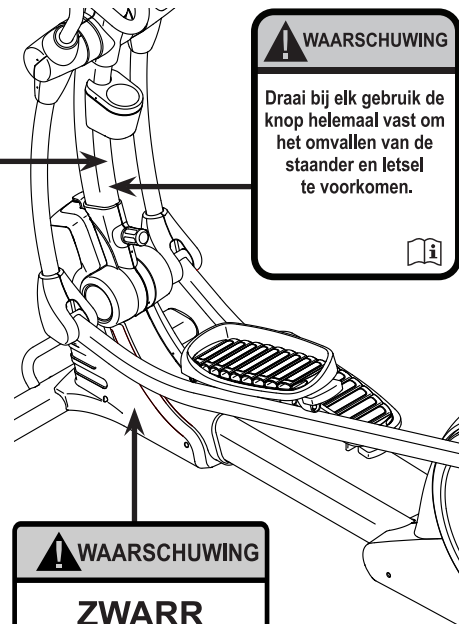
De hier afgebeelde waarschuwingsstickers worden bij dit product meegeleverd. Bevestig de waarschuwingsstickers op de aangegeven locatie bovenop de Engelse waarschuwingen. **Raadpleeg de voorkant van deze handleiding als een sticker ontbreekt of niet leesbaar is en vraag om een gratis vervangende sticker.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

WAARSCHUWING

- 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.
- Het gewicht van de gebruiker kan niet meer dan 147 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.
- Vervang de sticker wanneer deze beschadigd, onleesbaar of verwijderd is.

WAARSCHUWING

Draai bij elk gebruik de knop helemaal vast om het omvallen van de staander en letsel te voorkomen.



WAARSCHUWING

ZWARR

De gebruiker moet in staat zijn om 85 lbs / 38,5 kilo te kunnen steunen om de elliptische trainer te laten zakken.

NORDICTRACK en IFIT zijn geregistreerde handelsmerken van iFIT 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 geregistreerde 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 ernstig letsel te verminderen. iFIT 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. Houd kinderen jonger dan 16 jaar en huisdieren altijd bij de crosstrainer 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 crosstrainer alleen met toestemming van uw medisch zorgverlener.
5. 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.
6. Gebruik de crosstrainer alleen zoals in deze handleiding is beschreven.
7. De crosstrainer is alleen voor thuisgebruik bedoeld. Gebruik de crosstrainer niet voor zakelijke, institutionele of verhuurdoeleinden.
8. 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.
9. 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 zijanten. Leg een matje onder de crosstrainer om uw vloer of vloerbedekking te beschermen.
10. 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.
11. Steek de stroomadapter altijd eerst in de crosstrainer voordat u deze op een stopcontact aansluit.
12. Probeer de crosstrainer pas in de opbergstand te zetten als deze goed gemonteerd is en de staander ingeklapt is. U moet in staat zijn om veilig 45 kg te kunnen ondersteunen om de crosstrainer in de opbergstand te plaatsen.
13. De crosstrainer is niet geschikt voor personen die meer dan 150 kg wegen.
14. 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.
15. 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.
16. De crosstrainer heeft geen vrijloop; de pedalen blijven ronddraaien, totdat het vlieg wiel stopt. Verlaag op beheerste wijze uw fietssnelheid.
17. Houd uw rug tijdens het gebruik van de crosstrainer altijd recht. Krom uw rug niet.
18. 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.

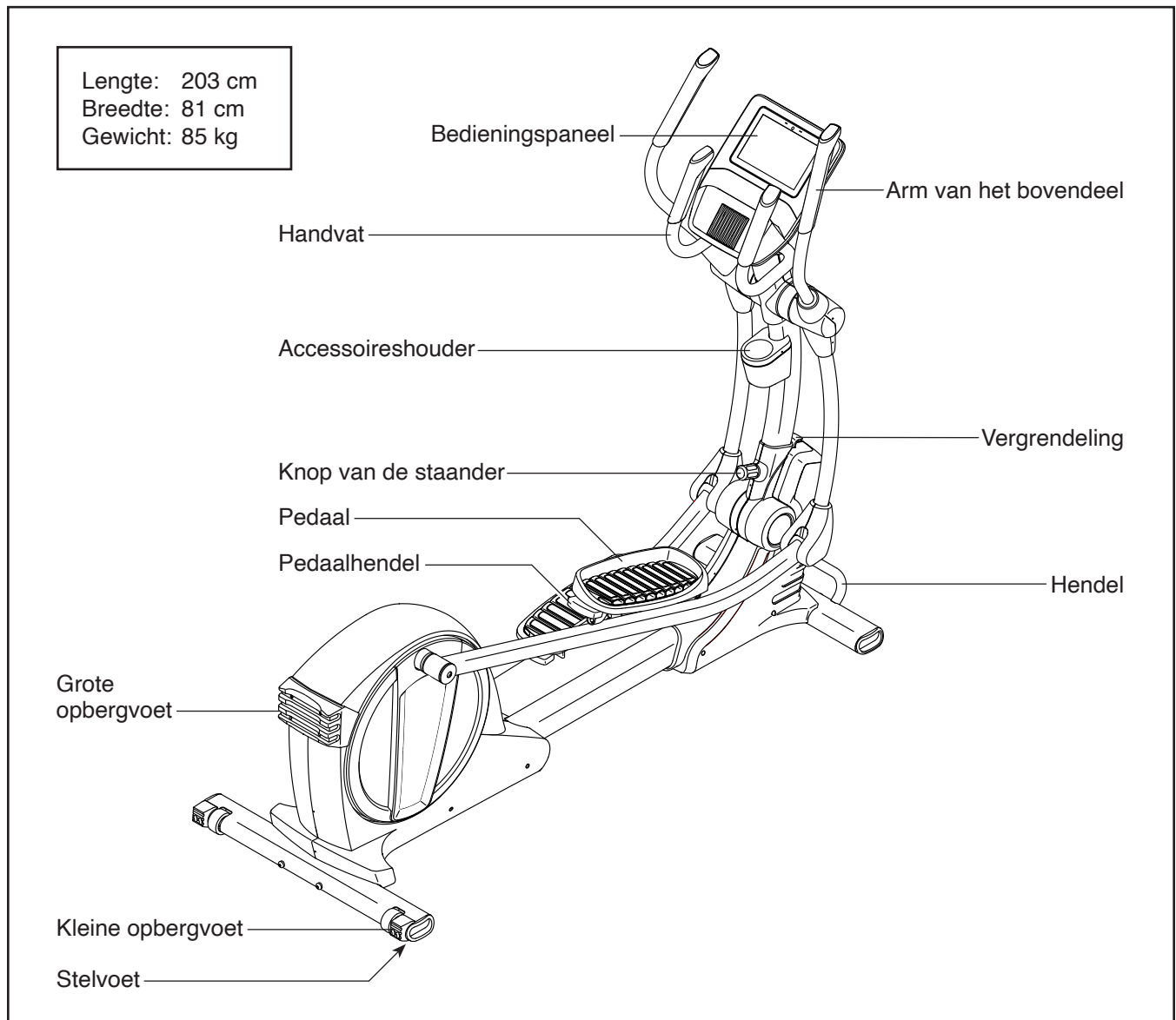
VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u voor de revolutionaire NORDICTRACK® SPACESAVER SE 7I crosstrainer gekozen heeft. De SPACESAVER SE 7I crosstrainer biedt een indrukwekkende reeks functies die zijn ontwikkeld om uw trainingen thuis effectiever en leuker te maken.

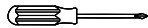
Lees deze handleiding zorgvuldig door voordat u de crosstrainer gebruikt. Raadpleeg de voorkant van deze handleiding als u na het doorlezen van deze

handleiding nog vragen hebt. Noteer het 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.



MONTAGE

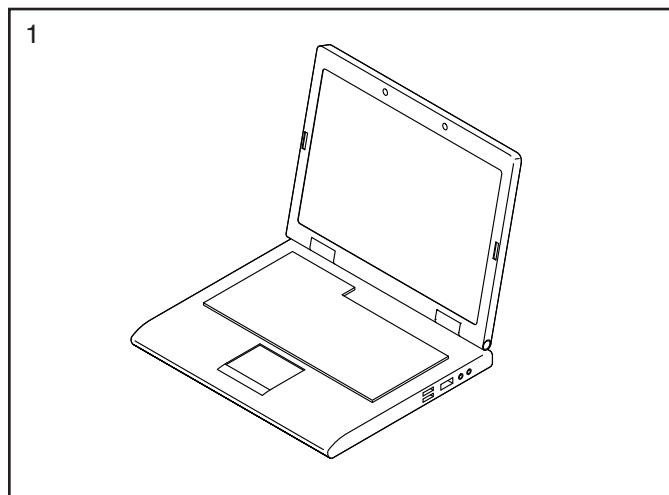
- De montage moet door twee personen worden uitgevoerd.
- Plaats alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal niet weg tot u volledig klaar bent met de montage.
- Naast het (de) meegeleverde hulpstuk(ken) heeft u de volgende gereedschapsstuk(ken) nodig:
een kruiskopschroevendraaier 

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

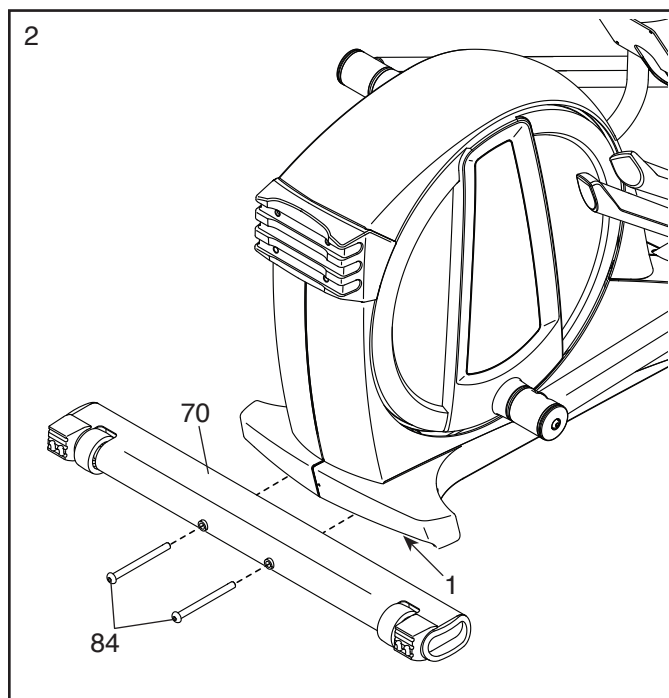
Let op: Indien u geen toegang tot internet heeft, kunt u bellen met de Ledenzorg (zie de voorkant van deze handleiding) en uw product registreren.



2. Leg, met hulp van een andere persoon, wat van het verpakkingsmateriaal onder de achterkant van het Onderstel (1) zodanig dat het Onderstel opgetild wordt. **Laat een andere persoon de crosstrainer vasthouden totdat deze stap voltooid is om te voorkomen dat deze van links naar rechts beweegt.**

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

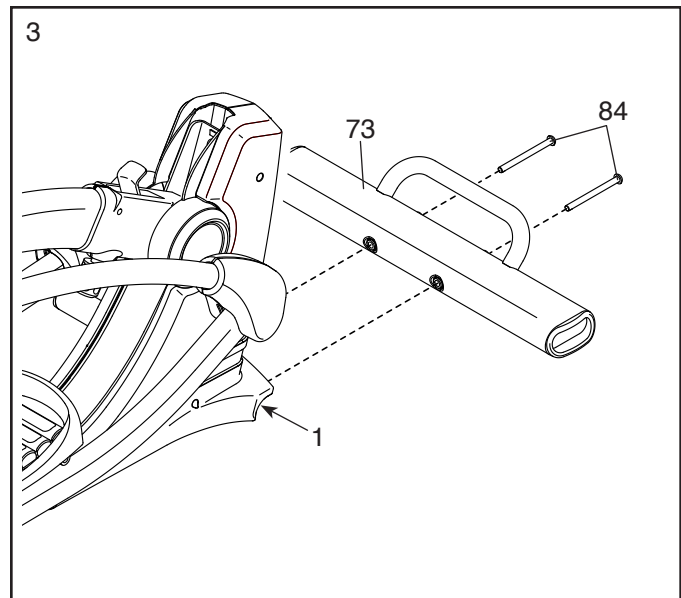
Maak vervolgens de Achterste Stabilisator (70) aan het Onderstel (1) vast met twee M10 x 120mm Schroeven (84). Verwijder vervolgens het verpakkingsmateriaal en laat de Achterste Stabilisator zakken.



3. Leg, met hulp van een andere persoon, wat van het verpakkingsmateriaal onder de voorkant van het Onderstel (1) zodanig dat het Onderstel opgetild wordt van de vloer. **Laat een andere persoon de crosstrainer vasthouden totdat deze stap voltooid is om te voorkomen dat deze beweegt.**

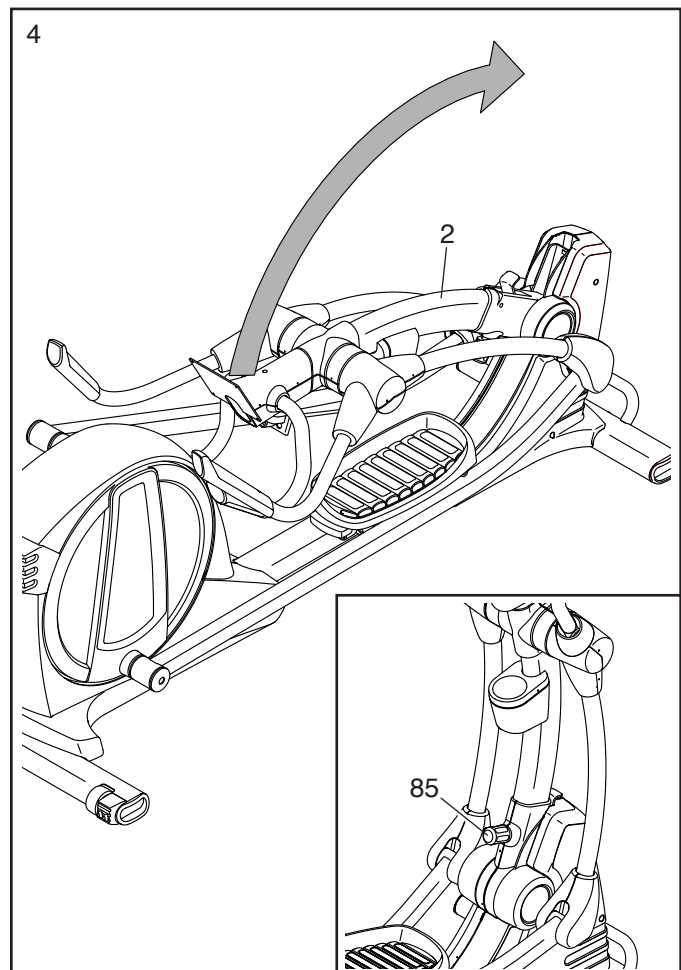
Als er zich verzendsteunen aan de voorkant van het Onderstel (1) bevinden, verwijdert u de schroeven van de verzendsteunen en gooit u de schroeven en de verzendsteunen weg.

Maak vervolgens de Voorste Stabilisator (73) aan het Onderstel (1) vast met twee M10 x 120mm Schroeven (84). Verwijder vervolgens het verpakkingsmateriaal en laat de Voorste Stabilisator zakken.



4. Breng de Staander (2) in de verticale stand met behulp van een tweede persoon.

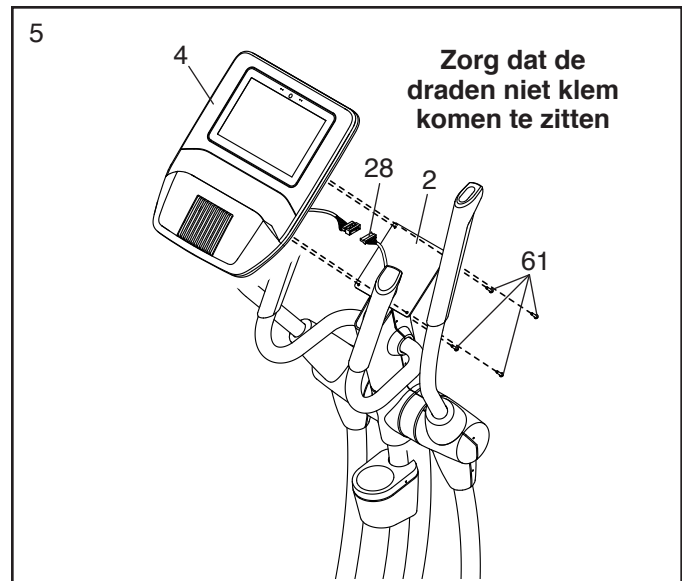
Zie de inzettekening. Maak de Knop van de Staander (85) vast.



5. Verbind, terwijl een tweede persoon het Bedieningspaneel (4) bij de Staander (2) vasthoudt, de Hoofddraad (28) met de draad op het Bedieningspaneel. **Tip: De draadconnectoren zouden makkelijk samen moeten glijden en met een hoorbare klik op hun plaats moeten klikken. Draai een van de connectoren en probeer het opnieuw als dit niet gebeurt.**

Stop de overtollige draad in de Staander (2).

Tip: Zorg dat de draden niet klem komen te zitten. Bevestig het Bedieningspaneel (4) aan de Staander (2) met vier M4 x 16mm Schroeven (61). **Draai alle Schroeven aan en draai ze daarna vast.**



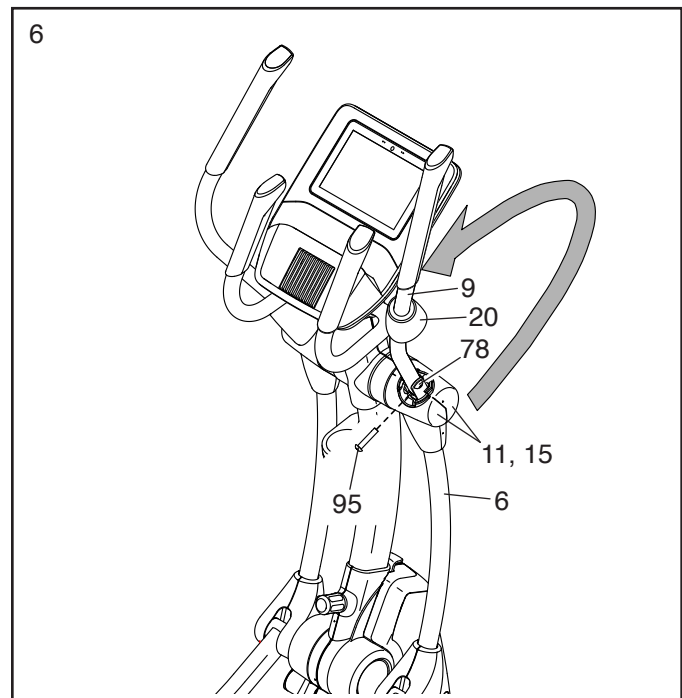
6. Draai de Rechterarm van het Bovendeel (9) in de weergegeven positie.

Bevestig de Rechterarm van het Bovendeel (9) aan het Rechterbeen van het Bovendeel (6) met een M10 x 50mm Schroef (95).

Draai vervolgens de aangegeven M10 x 45mm Zeshoekschroef (78) vast.

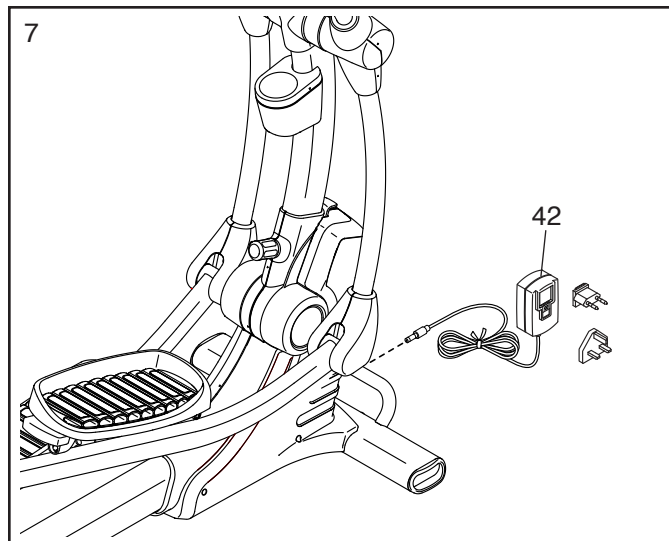
Druk dan de Armkap van het Bovendeel (20) omlaag en draai deze tot hij gelijk staat met de Voorste en de Achterste Kap van het Rechterbeen (11, 15).

Herhaal deze stap aan de andere kant van de crosstrainer.



7. Steek de Stroomadapter (42) in de aansluiting op de voorkant van de crosstrainer.

Let op: Raadpleeg DE STROOMADAPTER INSTEKEN op bladzijde 9 om de Stroomadapter (42) in een stopcontact te steken.



8. **Controleer of alle onderdelen van de crosstrainer goed zijn vastgedraaid.** Er kunnen extra onderdelen zijn meegeleverd. Leg een matje onder de crosstrainer om de vloer te beschermen.

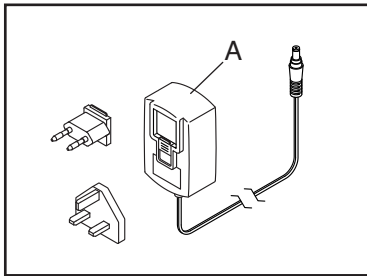
DE CROSSTRAINER GEBRUIKEN

DE STROOMADAPTER INSTEKEN

BELANGRIJK: Laat, wanneer de crosstrainer aan koude temperaturen is blootgesteld, deze op kamertemperatuur komen voordat u de stroomadapter (A) insteekt. Doet u dit niet, dan kunnen de displays van het bedieningspaneel of andere elektrische componenten beschadigd raken.

BELANGRIJK: Steek de stroomadapter (A) altijd eerst in de crosstrainer voordat u deze op een stopcontact aansluit.

Steek de stroomadapter (A) in de aansluiting die zich op de voorkant van de crosstrainer bevindt. Steek, indien nodig, de juiste verloopstekker in de stroomadapter.

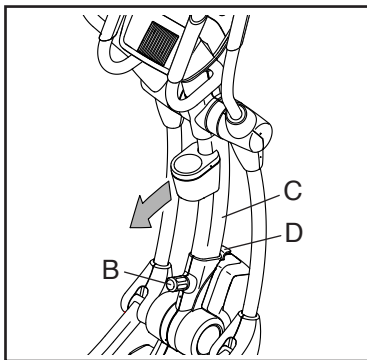


Steek vervolgens de stroomadapter in een geschikt stopcontact dat op de juiste wijze is geïnstalleerd volgens de lokale codes en verordeningen.

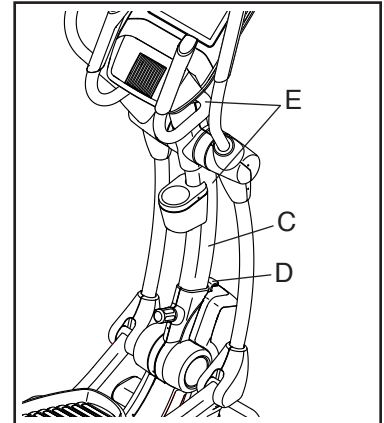
DE CROSSTRAINER VERPLAATSEN

Vanwege de afmetingen en het gewicht van de crosstrainer moet deze door twee personen worden verplaatst. Neem de vereiste maatregelen om te vermijden dat uw vloer wordt beschadigd.

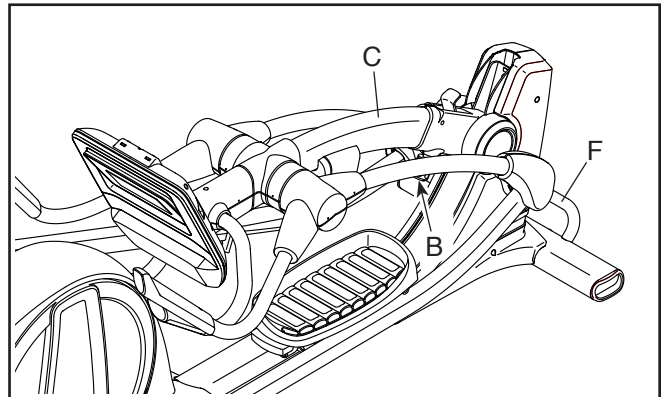
Maak eerst de knop van de staander (B) los. Trek vervolgens aan de knop van de staander en trek de staander (C) in de richting die wordt aangegeven door de pijl totdat de vergrendeling (D) de staander tegenhoudt. Laat dan de knop van de staander los.



Duw vervolgens de staander (C) lichtjes in tegenovergestelde richting, til de vergrendeling (D) op, en laat dan de staander zakken tot de ingeklapte stand. **Houd de staander in een van de aangegeven locaties (E) terwijl u de staander laat zakken; houd de armen van het bovendeel niet vast.**



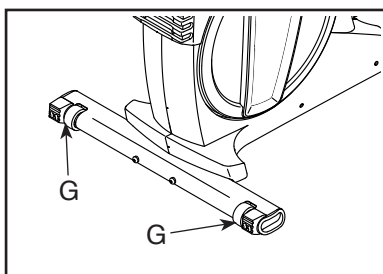
Houd vervolgens de hendel (F) op de voorste stabilisator vast en til de crosstrainer omhoog tot deze op de wielen rolt (niet afgebeeld) op de achterste stabilisator. Verplaats de crosstrainer vervolgens voorzichtig naar de gewenste plaats en laat hem dan op de vloer zakken.



Til, wanneer u klaar bent met het verplaatsen van de crosstrainer, de staander (C) omhoog in de verticale stand en draai de knop van de staander (B) vast.

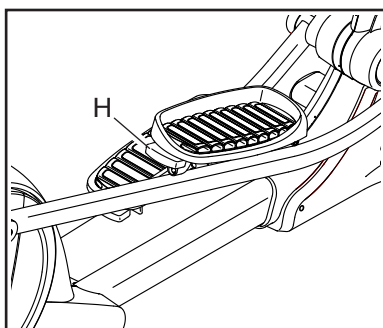
DE CROSSTRAINER WATERPAS STELLEN

Als de crosstrainer enigszins schommelt tijdens het gebruik, draai dan aan één of beide stelvoeten (G) onder de achterste stabilisator tot het toestel niet meer schommelt.



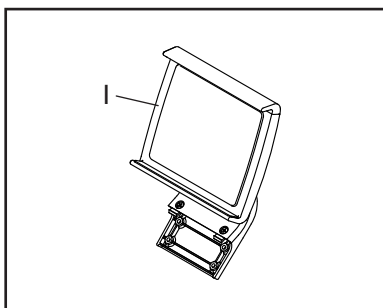
DE STAND VAN DE PEDALEN VERANDEREN

U kunt ieder pedaal in verschillende standen bijstellen. Om de pedaal af te stellen trekt u de pedaalhendel (H) 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.**



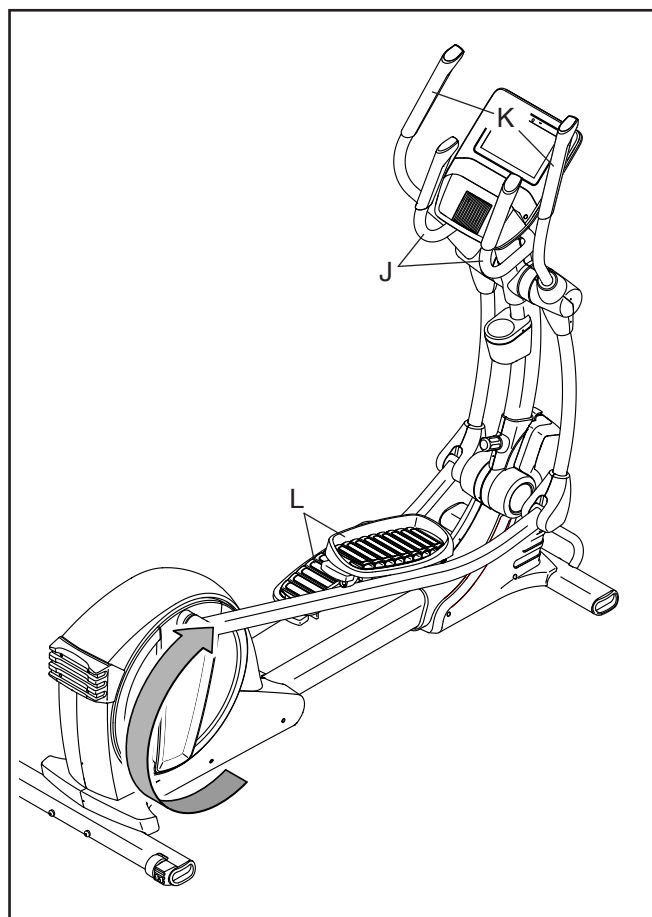
DE OPTIONELE TABLETHOUDER

De optionele tablethouder (I) houdt uw tablet goed op zijn plaats en zorgt ervoor dat u uw tablet tijdens het oefenen 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 voorkant van deze handleiding.**



TRAINEN OP DE CROSSTRAINER

Als u op de crosstrainer wilt stappen, houdt u de handvatten (J) of de armen van het bovendee (K) vast en stapt u op het pedaal (L) 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 (L) helemaal zijn gestopt voor u van de crosstrainer afstapt. **Let op: De crosstrainer heeft geen vrijloop; de pedalen blijven bewegen, 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.

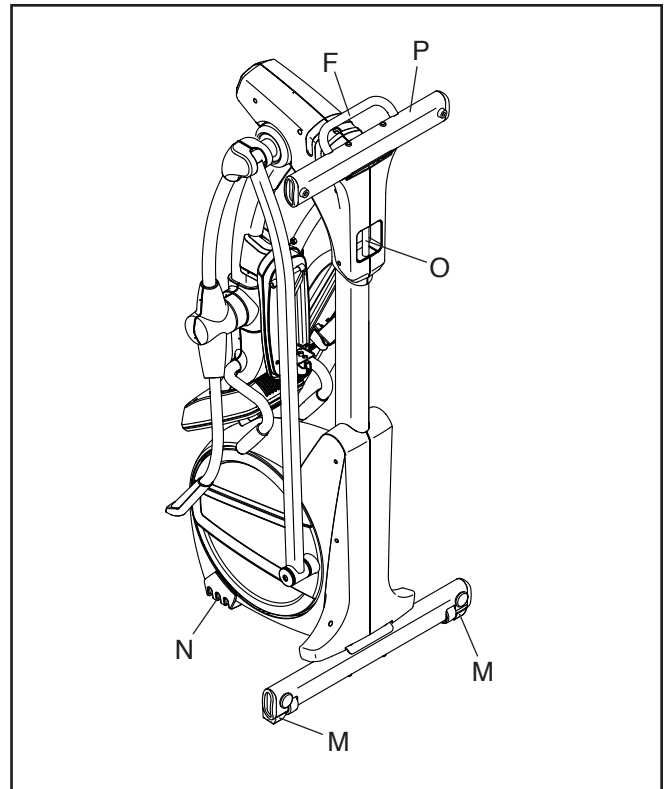
DE CROSSTRAINER OPBERGEN

Gezien de afmeting en de zwaarte van de crosstrainer, moet deze door twee personen opgeborgen worden. **OPGELET: U moet in staat zijn om veilig 38,5 kg te kunnen tillen om de crosstrainer te kunnen optillen, opbergen en neerlaten.**

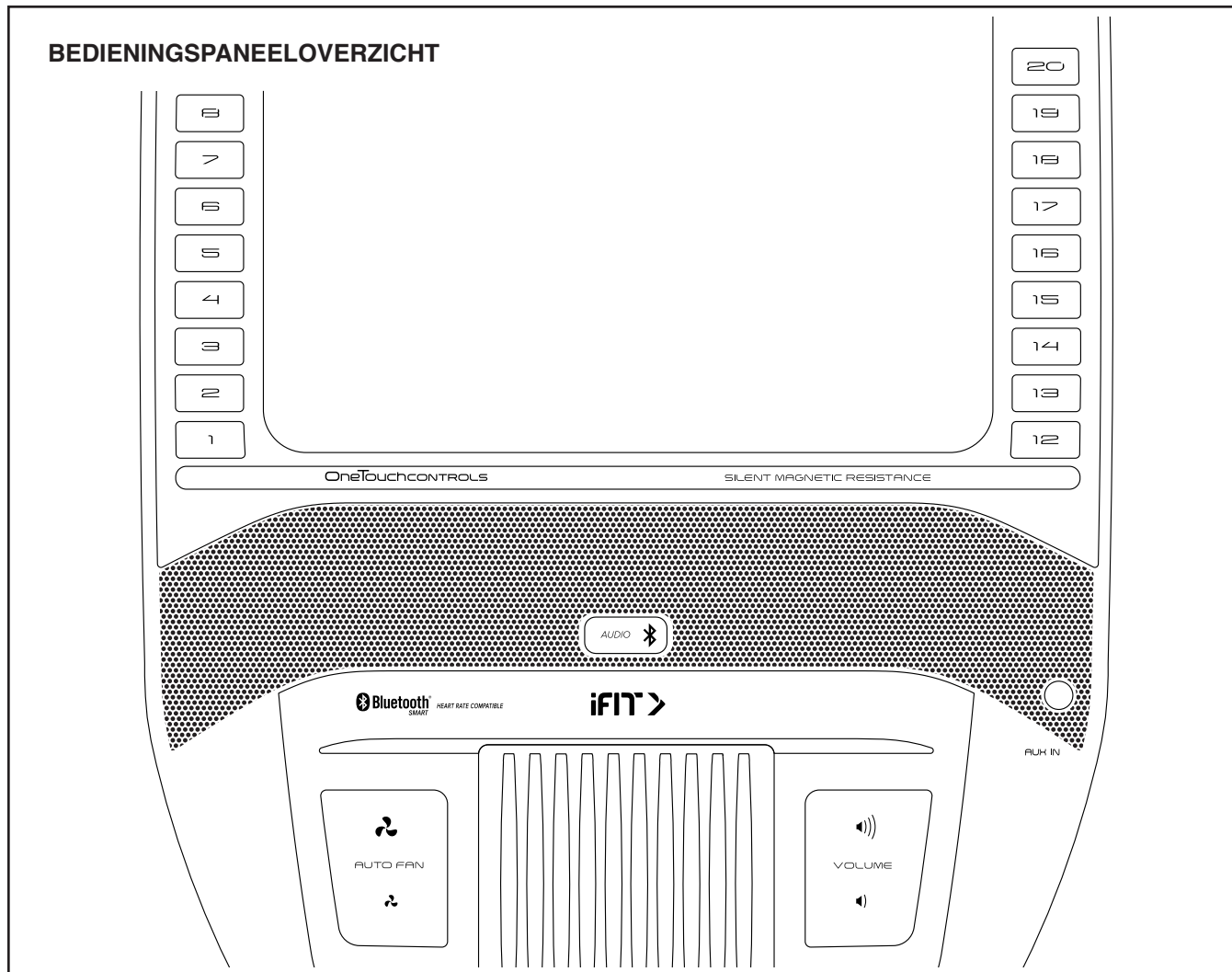
Zie DE CROSSTRAINER VERPLAATSEN op bladzijde 9 en laat de staander tot de ingeklapte stand zakken.

Houd vervolgens de hendel (F) op de voorste stabilisator vast en til de crosstrainer naar de rechtopstaande positie zodat deze rust op de kleine en grote opbergvoeten (M, N).

Houd eerst de hendel (O) op het onderstel met één hand vast en houd met uw andere hand de voorste stabilisator (P) vast om de crosstrainer voor gebruik te laten zakken. Trek vervolgens het onderstel naar u toe en laat het zakken tot u de hendel (F) op de voorste stabilisator kunt bereiken. Houd dan de hendel op de voorste stabilisator met beide handen vast en laat de crosstrainer verder op de vloer zakken.



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 13 voor het in- en uitschakelen van het bedieningspaneel. Zie bladzijde 13 voor informatie over het gebruik van het touchscreen. Zie bladzijde 13 voor het instellen van het bedieningspaneel.

HET BEDIENINGSPANEEL INSCHAKELEN

De meegeleverde stroomadapter moet worden gebruikt om de crosstrainer te laten werken. Zie DE STROOMADAPTER INSTEKEN op bladzijde 9. 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

Beweegt u de pedalen enkele seconden niet, dan wordt het bedieningspaneel gepauzeerd.

Beweegt u de pedalen enkele minuten niet, drukt u niet op het scherm en drukt u op geen van de toetsen, dan schakelt het bedieningspaneel uit.

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 crosstrainer 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 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 21.

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. 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 21 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 14. **Voor gebruik van het geluidssysteem**, zie bladzijde 15. **Voor gebruik van een aanbevolen training**, zie bladzijde 16. **Voor het maken van een teken-uw-eigen-kaart-training**, zie bladzijde 18. **Voor gebruik van een iFIT-training**, zie bladzijde 19. **Voor het wijzigen van bedieningspaneelinstellingen**, zie bladzijde 21. **Voor het verbinden met een draadloos netwerk**, zie bladzijde 22.

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 13. 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 terugtoets (pijlsymbool) om terug te keren naar het startscherm.

3. Verander de weerstand van de pedalen.

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

Om de weerstand van de pedalen te veranderen, drukt u op de genummerde toetsen Resistance (weerstand) op het bedieningspaneel of raakt u de schuifregelaars Resistance (weerstand) op het scherm aan.

Als u een toets hebt ingedrukt, 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.

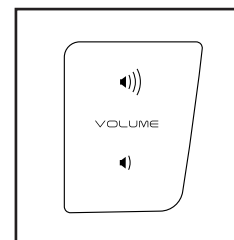
4. Uw voortgang bijhouden.

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.

Druk desgewenst op de toenametoets en afnametoets Volume op het bedieningspaneel om het volumeniveau te wijzigen.



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.

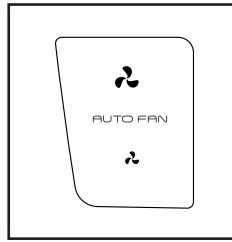
Een compatibele hartslagmonitor is bij sommige modellen meegeleverd. Als een hartslagmonitor is meegeleverd, zie DE HARTSLAGMONITOR in deze handleiding om te weten te komen hoe u hem moet gebruiken.

Als er bij dit model geen compatibele hartslagmonitor is meegeleverd, zie bladzijde 15 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 fietssnelheid toe- of afneemt. Druk herhaaldelijk op de toenametoets en afnametoets Auto Fan (automatische ventilator) 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. Zet het bedieningspaneel uit als u klaar bent met trainen.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL UITZETTEN op bladzijde 13.

HET GELUIDSSYSTEEM GEBRUIKEN

Aansluiten met een audiokabel

Sluit een 3,5 mm mannetje tot 3,5 mm mannetje audiokabel (niet meegeleverd) aan op de aansluiting van het bedieningspaneel en op een aansluiting van uw persoonlijke audiospeler om muziek of audioboeken via het geluidssysteem van het bedieningspaneel tijdens uw training te beluisteren; **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 afspeeltoets op uw persoonlijke audiospeler. Pas het volumeniveau aan met de toename- en afnametoets Volume op het bedieningspaneel bij of met de volumeregelaar van uw eigen audio-speler.

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 knippen 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.

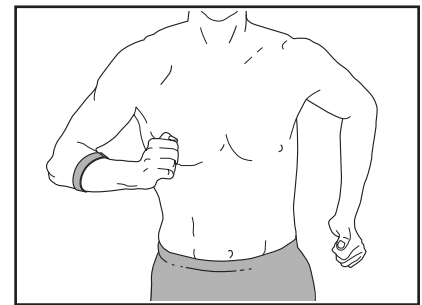
Let op: Het bedieningspaneel kan 8 apparaten opslaan in het geheugen. Als u uw apparaat al eens met het bedieningspaneel heeft gekoppeld, hoeft u alleen maar op de Bluetooth Audio toets te drukken om uw apparaat met het bedieningspaneel te verbinden.

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.

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 hartslagmonitor aan te schaffen.**



Let op: Het bedieningspaneel ondersteunt alle Bluetooth Smart hartslagmonitoren.

EEN AANBEVOLEN TRAINING GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel heeft toegang tot een draadloos netwerk nodig (zie VERBINDEN MET EEN DRAADLOOS NETWERK op bladzijde 22) 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 13. 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 18.

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 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 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 toetsen Resistance (weerstand) te drukken (zie stap 3 op bladzijde 14).

Druk op *Follow Trainer* (trainer volgen) om terug te keren naar de geprogrammeerde weerstandsinstellingen 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 21 om de actieve pulsfunctie in te schakelen.

Om uw voortgang met de weergavemodi te volgen, kijkt u bij stap 4 op bladzijde 14.

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 19), of de training toevoegen aan uw lijst met favorieten. Druk dan op *Finish* (voltooien) om terug te keren naar het startscherm.

5. Draag desgewenst een hoofdtelefoon.

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 14.

7. Zet indien gewenst de ventilator aan.

Zie stap 6 op bladzijde 15.

8. Zet het bedieningspaneel uit als u klaar bent met trainen.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL UITZETTEN op bladzijde 13.

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 13. 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. 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 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 16).

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

Zie stap 5 op bladzijde 14.

7. Zet indien gewenst de ventilator aan.

Zie stap 6 op bladzijde 15.

8. Zet het bedieningspaneel uit als u klaar bent met trainen.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL UITZETTEN op bladzijde 13.

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 22) 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 13. 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 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 crosstrainer, ingedeeld in categorieën. Om in de trainingsbibliotheek te zoeken, drukt u op de zoektoets (vergroetglassymbool) 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 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 16).

8. Draag desgewenst een hoofdtelefoon.

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 14.

10. Zet indien gewenst de ventilator aan.

Zie stap 6 op bladzijde 15.

11. Zet het bedieningspaneel uit als u klaar bent met trainen.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL UITZETTEN op bladzijde 13.

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

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. Kies het hoofdmenu van de instellingen.

Schakel het bedieningspaneel eerst in (zie HET BEDIENINGSPANEEL INSCHAKELEN op bladzijde 13). 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. 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. 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.

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 crosstrainer of over de bedieningspaneel-app te zien.

6. 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 bedieningspaneel 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 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. Selecteer het startscherm.

Schakel het bedieningspaneel eerst in (zie HET BEDIENINGSPANEEL INSCHAKELEN op bladzijde 13). 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. Schakel Wi-Fi in.

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 13 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 (pijl-symbool) om het draadloze-netwerkmenu te verlaten.

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.

PROBLEMEN MET HET BEDIENINGSPANEEL OPLOSSEN

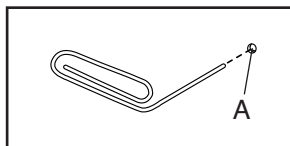
Controleer of de stroomadapter volledig is ingestoken als het bedieningspaneel niet aan gaat.

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

Zie 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 zijkant of de achterkant 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 reset is voltooid, schakelt het bedieningspaneel uit en opnieuw weer aan. Is dat niet het geval, haal dan de stroomadapter

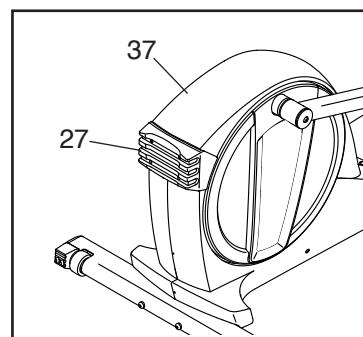


eerst uit het stopcontact en steek deze er daarna weer in. Als het bedieningspaneel aangaat, controleert u op firmware-updates (zie DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL WIJZIGEN op bladzijde 21). Let op: Het kan enkele minuten duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.

DE SNELHEIDSSENSOR AFSTELLEN

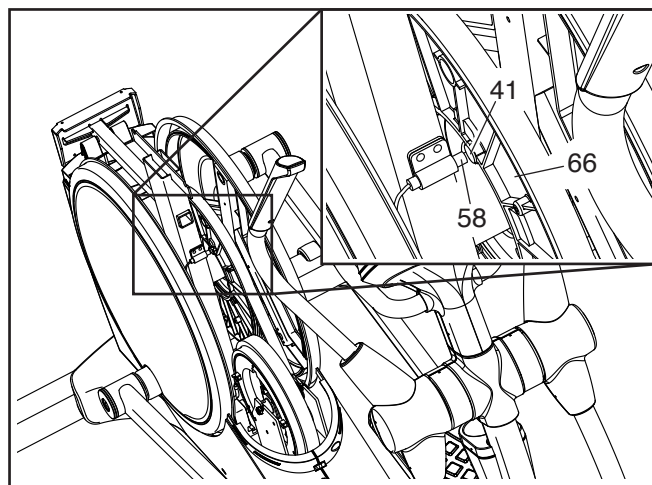
Als het bedieningspaneel niet de juiste gegevens weergeeft, moet u de snelheidssensor afstellen. Als u de snelheidssensor wilt afstellen, **haalt u eerst de stroomadapter uit het stopcontact.**

Verwijder vervolgens de vier M4 x 16mm Schroeven (niet afgebeeld) uit de Grote Opbergvoet (27) en verwijder dan de Grote Opbergvoet. Verwijder vervolgens de twee M4 x 16mm Schroeven (niet afgebeeld)

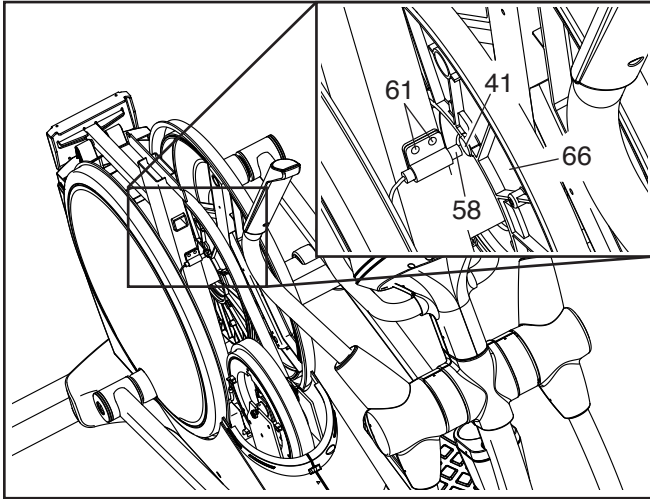


van het Bovenste Scherm (37) en gebruik dan een standaard schroevendraaier om het Bovenste Scherm omhoog van de crosstrainer af te wrikken.

Kijk vervolgens in de opening van de toegang en zoek naar de Snelheidssensor (58). Draai de Katrol (66) tot een Magneet (41) op dezelfde lijn komt met de Snelheidssensor.



Draai vervolgens de twee aangegeven M4 x 16mm Schroeven (61) iets los. Schuif de Snelheidssensor (58) wat dichterbij of verder van de Magneet (41). Maak de Schroeven weer vast.



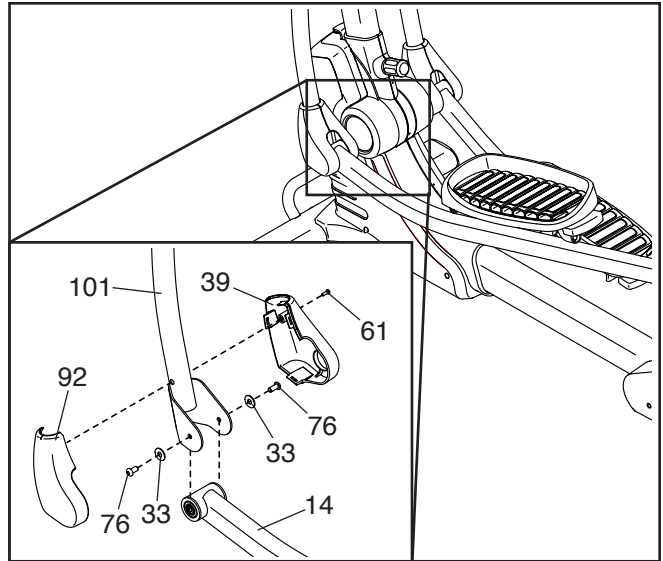
Steek de stroomadapter in het stopcontact, druk de stroomschakelaar in de reset-stand en draai even aan de Katrol (66). Herhaal deze acties tot het bedieningspaneel de juiste informatie weergeeft.

Wanneer de snelheidssensor juist is afgesteld, drukt u de stroomschakelaar in de stand Off (uit), haalt u de stroomadapter uit het stopcontact en maakt u het bovenste scherm en de grote opbergvoet weer vast. Steek dan de stroomadapter in het stopcontact.

DE AANDRIJFRIEM AFSTELLEN

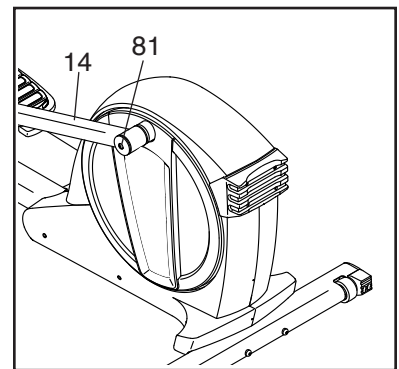
De aandrijfriem moet mogelijk worden bijgesteld als de pedalen, zelfs als de weerstand op hoogste instelling is afgesteld, tijdens het fietsen slippen. Als u de aandrijfriem wilt afstellen, **haalt u eerst de stroomadapter uit het stopcontact.**

Verwijder vervolgens de aangegeven M4 x 16mm Schroef (61), de Binnenste Kap van het Linkerbeen (39), en de Buitenste Kap van het Linkerbeen (92).

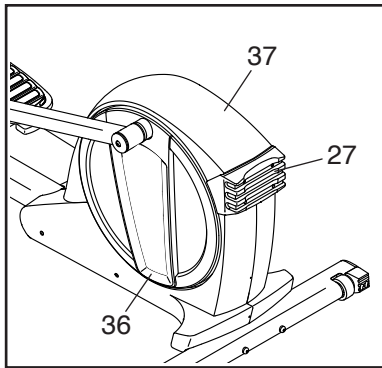


Verwijder dan de twee M8 x 15mm Zeshoekschroeven (76) en de twee M8 Sluiteringen (33) van het Linkerbeen van het Bovendeel (101) en de Linkerpedaalarm (14).

Verwijder vervolgens de M8 x 17mm Zeshoekschouder-schroef (81) van de Linkerpedaal-arm (14), en verwijder de Linkerpedaalarm van de crosstrainer.



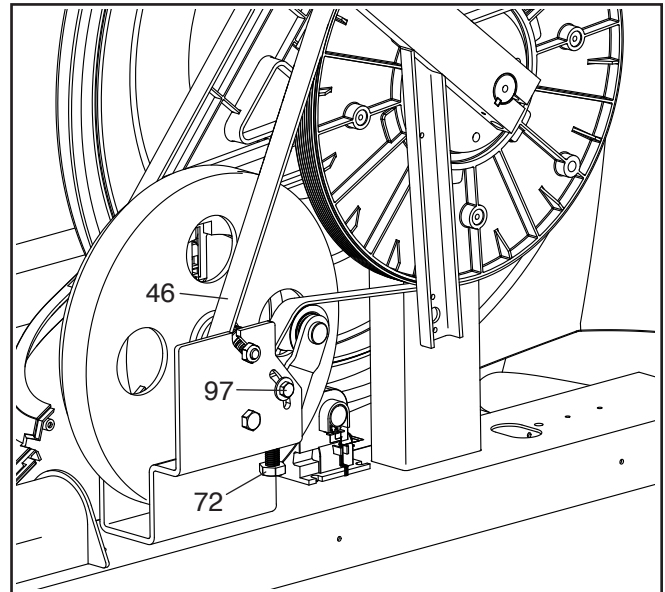
Verwijder vervolgens de vier M4 x 16mm Schroeven (niet afgebeeld) uit de Grote Opbergvoet (27) en verwijder de Grote Opbergvoet. Verwijder vervolgens de twee M4 x 16mm Schroeven (niet afgebeeld) van



het Bovenste Scherm (37) en gebruik dan een standaard schroevendraaier om het Bovenste Scherm omhoog van de crosstrainer af te wrikken. Wrik dan de linker Pedaalschijf (36) van de crosstrainer.

Zie GEDETAILLEERDE TEKENING C op bladzijde 31. Zoek het Linker- en het Rechterscherm (44, 45). Verwijder alle M4 x 16mm Schroeven (61) en de M4 x 38mm Schroeven (64) uit het Linker- en het Rechterscherm. **Zorg ervoor dat u de maat van de Schroef noteert die u uit ieder gat verwijderd.** Verwijder dan voorzichtig het Linkerscherm.

Maak vervolgens de Spanrolschroef (97) los. Draai de Afstelschroef van de Spanrol (72) vast totdat de Aandrijfriem (46) strak staat. Maak dan de Spanrolschroef weer vast.



Maak, wanneer u klaar bent, de onderdelen die u verwijderd heeft weer vast. Steek dan de stroomadapter in het stopcontact.

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	

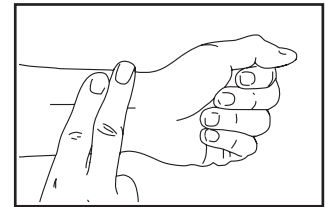
Zoek uw leeftijd (leeftijden zijn afgerond op de dichtstbijzijnde tien jaar) onderaan het overzicht om het juiste intensiteitsniveau te bepalen. De drie getallen boven uw leeftijd bepalen uw "trainingszone". Het laagste getal is de hartslag voor vetverbranding, het middelste getal is de hartslag voor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

ONDERDELENLIJST

Modelnr. NTEL99421-INT.2 R0122A

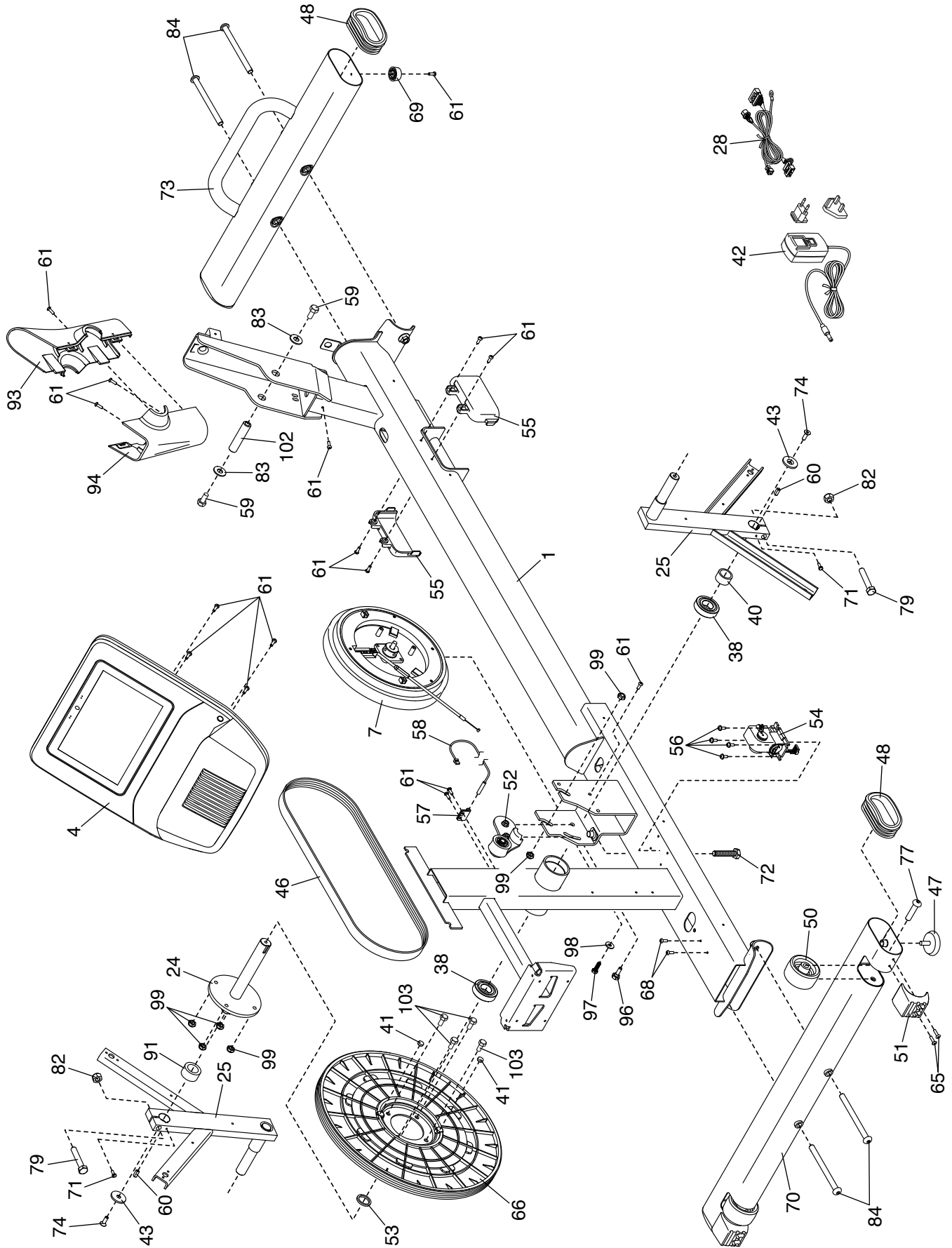
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Onderstel	51	2	Kleine Opbergvoet
2	1	Staander	52	1	Spanrol
3	1	Achterste Kap van de Staander	53	1	Klein Tussenstuk
4	1	Bedieningspaneel	54	1	Weerstandsmotor
5	1	Accessoireshouder	55	2	Askap
6	1	Rechterbeen van het Bovendeel	56	4	M4 x 12mm Schroef met Sluistringkop
7	1	Wervelmechanisme	57	1	Klem
8	1	Linkerarm van het Bovendeel	58	1	Snelheidssensor/Draad
9	1	Rechterarm van het Bovendeel	59	2	M10 x 20mm Zeshoekschroef
10	2	Handgreep	60	2	Sleutel
11	1	Voorste Kap van het Rechterbeen	61	65	M4 x 16mm Schroef
12	1	Linkerpedaal	62	2	M4 x 30mm Schroef
13	1	Rechterpedaal	63	2	Handgreep
14	1	Linkerpedaalarm	64	6	M4 x 38mm Schroef
15	1	Achterste Kap van het Rechterbeen	65	11	M4 x 19mm Schroef
16	1	Voorste Kap van de Staander	66	1	Katrol
17	4	Zwenkashuls	67	2	Botte M4 x 16mm Schroef
18	1	Voorste Kap van het Linkerbeen	68	2	M4 x 16mm Aardeschroef
19	1	Achterste Kap van het Linkerbeen	69	2	Voet
20	2	Armkap van het Bovendeel	70	1	Achterste Stabilisator
21	1	Omhuysel van de Houder	71	2	M4 x 12mm Schroef
22	1	Buitenste Kap van het Rechterbeen	72	1	Afstelschroef van de Spanrol
23	4	Bus van de Pedaalarm	73	1	Voorste Stabilisator
24	1	Crank	74	2	M6 x 20mm Zeshoekschroef
25	2	Crankarm	75	8	M6 x 12mm Schroef
26	2	Pedaalschijftussenstuk	76	6	M8 x 15mm Zeshoekschroef
27	1	Grote Opbergvoet	77	2	M10 x 60mm Schroef
28	1	Hoofddraad	78	2	M10 x 45mm Zeshoekschroef
29	4	Lager van de Pedaalarm	79	2	Bout van de Crankarm
30	2	Pedaalarmdop	80	1	M6 x 25mm Schouderschroef
31	2	As van de Pedaalarm	81	2	M8 x 17mm Zeshoekschouder-schroef
32	1	Binnenste Kap van het Rechterbeen	82	2	Moer van de Crankarm
33	8	M8 Sluistring	83	2	M10 Sluistring
34	1	Linkervoorscherm	84	4	M10 x 120mm Schroef
35	1	Rechterscherm	85	1	Knop van de Staander
36	2	Pedaalschijf	86	1	Rechterkap van de Staander
37	1	Bovenste Scherm	87	1	Linkerkap van de Staander
38	2	Onderstellager	88	1	M5 x 6mm Schroef
39	1	Binnenste Kap van het Linkerbeen	89	1	Ontgrendeling
40	1	Groot Tussenstuk	90	1	Vergrendeling
41	2	Magneet	91	1	Cranktussenstuk
42	1	Stroomadapter	92	1	Buitenste Kap van het Linkerbeen
43	2	Tussenstuk van de Crankarm	93	1	Voorste Kap van het Bedieningspaneel
44	1	Linkerscherm	94	1	Achterste Kap van het Bedieningspaneel
45	1	Rechterscherm	95	2	M10 x 50mm Schroef
46	1	Aandrijfriem	96	1	Schroef van de Zwenkas
47	2	Stelvoet			
48	4	Stabilisator dop			
49	1	Rechterpedaalarm			
50	2	Wiel			

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
97	1	Spanrolschroef	107	1	Plaat van het Rechterpedaal
98	5	M6 Sluitring	108	1	Linkerpedaalhendel
99	6	M8 Borgmoer	109	1	Rechterpedaalhendel
100	2	Pen	110	2	Pedaalkussen
101	1	Linkerbeen van het Bovendeel	111	2	M10 x 140mm Bout
102	1	As van de Staander	112	2	M10 Borgmoer
103	4	M8 x 20mm Zeshoekbout	113	14	Montage/Schroef
104	2	M6 Dopmoer	*	–	Gebruikershandleiding
105	2	Veer	*	–	Montagegereedschap
106	1	Plaat van het Linkerpedaal			

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.

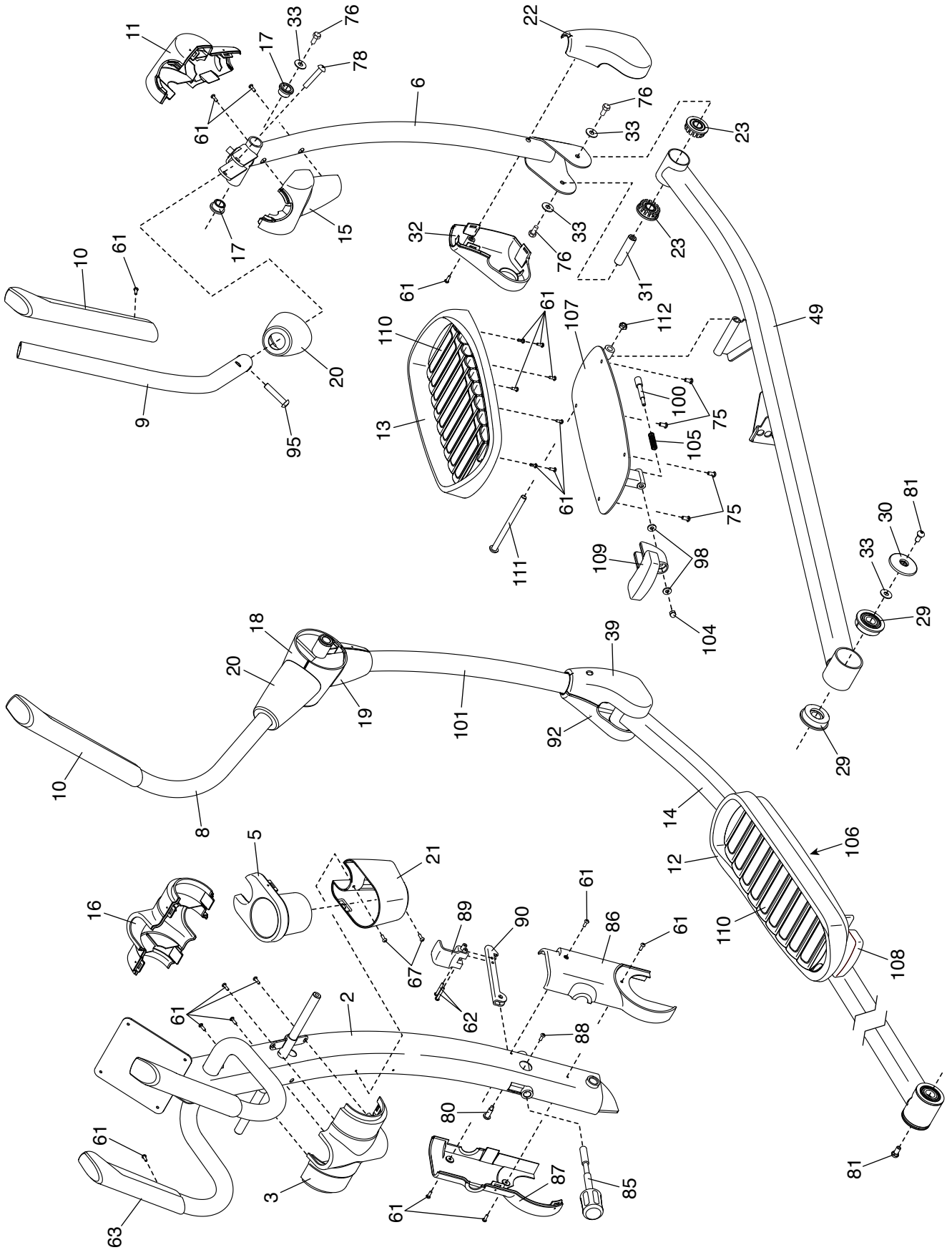
GEDETAILEERDE TEKENING A

Modelnr. NTEL99421-INT.2 R0122A



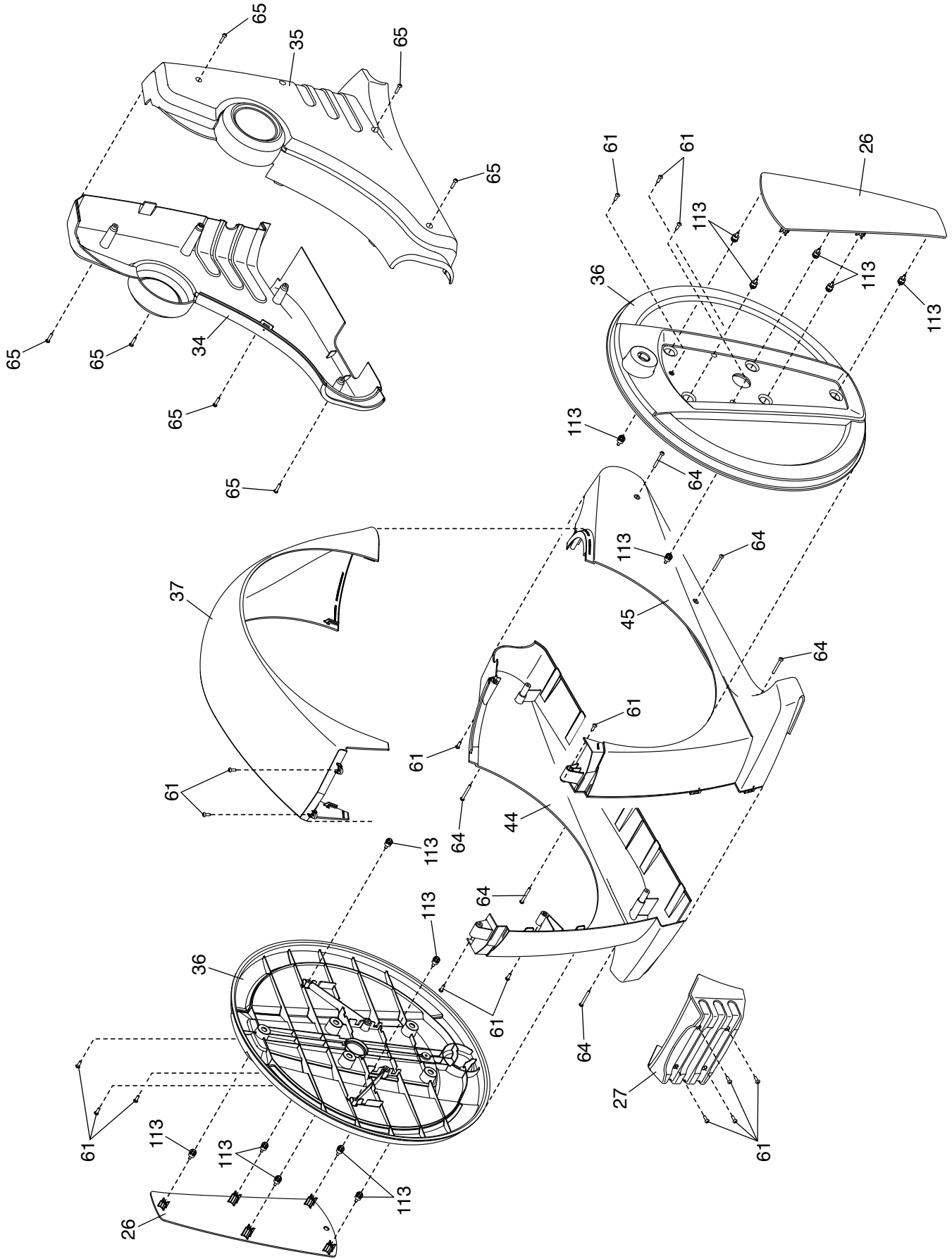
GEDETAILEERDE TEKENING B

Modelnr. NTEL99421-INT.2 R0122A



GEDETAILEERDE TEKENING C

Modelnr. NTEL99421-INT.2 R0122A



VERVANGINGSONDERDELEN BESTELLEN

Zie de voorkant van deze handleiding voor het bestellen van vervangingsonderdelen. Om u van dienst te kunnen zijn, dient u de volgende informatie bij de hand te hebben als u contact met ons opneemt:

- 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 vervangingsonderdelen (zie de ONDERDELENLIJST en de GEDETAILLEERDE TEKENING achterin 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.

