

ModeInr. NTEXTDF25-INT.0 Serienr.

Schrijf het serienummer in het vakje hierboven voor latere raadpleging.



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

Telefoonnummer: 207 082 883

Openingstijden: maandag-vrijdag 09.00-18.00 uur

GEBRUIKERSHANDLEIDING



AOPGELET

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

iconeurope.com

INHOUDSOPGAVE

PLAATSING WAARSCHUWINGSSTICKER	
VOORDAT U BEGINT	4
ONDERDELENOVERZICHT	5
MONTAGE	6
DE STUDIOFIETS GEBRUIKEN.	13
HET BEDIENINGSPANEEL GEBRUIKEN	15
ONDERHOUD EN PROBLEEMOPLOSSING.	
TRAININGSRICHTLIJNEN	
ONDERDELENLIJST	31
GEDETAILLEERDE TEKENING	33
VERVANGINGSONDERDELEN BESTELLEN	Achterkant
RECYCLINGINFORMATIE	Achterkant
VERKLARING VAN CONFORMITEIT UK/EU	Achterkant

PLAATSING WAARSCHUWINGSSTICKER



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

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

WAARSCHUWING: Om het risico op ernstig letsel te verminderen, dient u alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op uw studiofiets te lezen voordat u uw studiofiets gebruikt. iFIT aanvaardt geen verantwoordelijkheid voor persoonlijk letsel of materiële schade opgelopen door dit product of door het gebruik van dit product.

- 1. De eigenaar moet zich te ervan vergewissen dat allen die gebruik maken van de studiofiets voldoende op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen.
- 2. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 16 en huisdieren bij de studiofiets 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 studiofiets alleen met toestemming van uw medisch zorgverlener.
- 5. De studiofiets is niet bedoeld om gebruikt te worden door personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of verstandelijke vermogens of met een gebrek aan ervaring en kennis, tenzij er toezicht is of tenzij zij instructie hebben ontvangen over het gebruik van de studiofiets door iemand die voor hun veiligheid verantwoordelijk is.
- 6. Gebruik de studiofiets alleen zoals in deze handleiding beschreven wordt.
- Deze studiofiets is alleen voor huiselijk gebruik bedoeld. Gebruik de studiofiets niet in een commerciële, verhuur- of institutionele setting.
- 8. Gebruik de studiofiets uitsluitend binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats

de studiofiets niet in een garage, op een overdekt terras of bij water.

- 9. Plaats de studiofiets op een vlakke ondergrond met een matje eronder om uw vloer of vloerbedekking te beschermen. Zorg dat er tenminste 0,6 m ruimte is rond de studiofiets.
- 10. Controleer steeds bij gebruik alle onderdelen van de studiofiets en draai ze goed vast. Vervang versleten onderdelen meteen. Gebruik alleen door de fabrikant geleverde onderdelen.
- 11. Sluit de stroomadapter altijd aan op de studiofiets voordat u deze op een stopcontact aansluit.
- 12. De studiofiets kan alleen door mensen die minder dan 159 kg wegen worden gebruikt.
- 13. Draag geschikte kleding tijdens het oefenen. Draag nooit losse kleding die in de studiofiets bekneld kan raken. Draag altijd sportschoenen voor voetbescherming.
- 14. Wees voorzichtig bij het op- en afstappen van de studiofiets.
- 15. Houd tijdens het gebruik van de studiofiets altijd uw rug recht. Krom uw rug niet.
- 16. Te veel trainen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Stop onmiddellijk en begin met afkoelen als u tijdens het trainen uitgeput raakt, kortademig wordt of pijn voelt.

VOORDAT U BEGINT

Dank u dat u voor de revolutionaire NORDICTRACK® TOUR DE FRANCE studiofiets gekozen heeft. De studiofiets is anders dan elke gewone trainingsfiets. Met volledige aanpasbaarheid, een interactief draadloos bedieningspaneel met touchscreen, een hellingsysteem dat een echt terrein simuleert, en een reeks andere functies, biedt de TOUR DE FRANCEstudiofiets een meeslepende thuis-studio-fiets-ervaring. Lees voor uw eigen welzijn deze handleiding zorgvuldig door voordat u de studiofiets gebruikt. Raadpleeg de voorkant van deze handleiding als u na het doorlezen van deze handleiding nog vragen hebt. Noteer het productmodelnummer en het serienummer voordat u contact met ons opneemt, zodat wij u beter van dienst kunnen zijn (Zie de voorkant van deze handleiding).



ONDERDELENOVERZICHT

Raadpleeg de onderstaande afbeeldingen voor een overzicht van de kleine onderdelen die gebruikt worden 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 nummer achter het referentienummer is het aantal dat wordt gebruikt voor de montage. **Let op: Als er een onderdeel 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 alle montagestappen.
- Voor het vaststellen van de kleine onderdelen, kijkt u op bladzijde 5.
- 1. Ga naar iFITsupport.eu op uw computer en registreer uw product.
 - 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 Ledenzorg (zie de voorkant van deze handleiding) en uw product registreren.

- U kunt monteren met de bijgeleverde hulpmiddelen. Gebruik geen elektrisch gereedschap om schade aan onderdelen te voorkomen.
- Bewaar het meegeleverde gereedschap. U kunt een of meer van de stukken gereedschap in de toekomst nodig hebben voor het maken van afstellingen.



2. Richt de Handvatstang (7) zo dat de onderste sleuf (A) zich aan de afgebeelde kant bevindt.

Maak vervolgens de aangegeven Stangknop (100) los en steek de Handvatstang (7) in het Onderstel (1).

Zie de inzettekening. Plaats de Handvatstang (7) zo dat de onderkant van de Handvatstang op gelijke hoogte is met de onderkant van de stangbuis (B) op het Onderstel (1). Maak vervolgens de Stangknop goed vast (100).



 Zoek het meegeleverde draadgereedschap (C) en steek het omlaag in de Handvatstang (7) zodat de lus op het draadgereedschap uit de onderste sleuf (A) steekt.

Haak vervolgens de band (D) op de onderste draad (122) aan de lus op het kabelgereedschap (C). Trek vervolgens het draadgereedschap omhoog totdat het uiteinde van de Onderste Draad zich aan de bovenkant van de Handvatstang (7) bevindt.

Haak vervolgens de kabelbinder (D) los van het kabelgereedschap (C) en duw het uiteinde van de Onderste Draad (122) uit de bovenste gleuf (E) in de Handvatstang (7) zoals aangegeven in de inzettekening.

- Steek de Beugel van het Handvat (23) in de Handvatstang (7). Bevestig de Beugel van het Handvat met vier M8 x 12mm Vlekschroeven (93); draai alle vier de Vlekschroeven aan en draai ze daarna vast.



5. Houd het Handvat (97) met één hand stevig vast en verwijder de aangegeven Stangknop (100).

Bevestig het Rechterbovenscherm (40) aan het Onderstel (1) met twee M4 x 8mm Schroeven (12); **draai de Schroeven nog niet volledig vast.**

- 5 97 100 12 1 100 40 40
- Bevestig de Linkerbovenscherm (141) aan het Onderstel (1) met twee M4 x 8mm Schroeven (12).

Zie stap 5. Draai de M4 x 8mm Schroeven (12) vast in het Rechterbovenscherm (40). Bevestig en draai vervolgens de Stangknop (100) weer vast.



Trek de draden (F) uit de Bedieningspaneelsteun (8).

Druk vervolgens de Montagekap (144) op de Bedieningspaneelsteun (8).



 Schuif de Bedieningspaneelsteun (8) op de Beugel van het Handvat (23). Bevestig de Bedieningspaneelsteun met een M10 x 55mm Schroef (94) en een M10 Sluitring (105); draai de Schroef nog niet volledig vast.



 Zie de inzettekening. Druk de kleine vergrendeling (G) op de connector op de Onderste Draad (122) en verwijder de draadtrekker (H) en de band (D) en gooi ze weg.

Sluit vervolgens de Onderste draad (122) aan op de Bovenste draad (123) en sluit de Besturingsdraad (125) aan op de Verlengdraad (124).

BELANGRIJK: De draadconnectors zouden makkelijk samen moeten glijden en met een hoorbare klik op hun plaats moeten klikken. Om uw studiofiets goed te laten functioneren, moet u de connectors juist aansluiten.



10. **Zie de inzettekening.** Leid de Bovenste draad (123) en de Verlengdraad (124) omhoog door de Beugel van het bedieningspaneel (11).

Laat vervolgens iemand het Bedieningspaneel (10) bij de Beugel van het Bedieningspaneel (11) houden. Sluit vervolgens de twee bedieningspaneeldraden (B) aan op de Bovenste draad (123) en de Verlengdraad (124).

BELANGRIJK: De draadconnectors zouden makkelijk samen moeten glijden en met een hoorbare klik op hun plaats moeten klikken. U moet de bedrading goed aansluiten om uw studiofiets goed te laten functioneren.



11. Steek de draadconnectors en het verlengdraad in het Bedieningspaneel (10).

Vermijd het afklemmen van de draden. Bevestig het Bedieningspaneel (10) aan de Beugel van het Bedieningspaneel (11) met vier M6 x 15mm Inbusschroeven (102); draai alle vier de Inbusschroeven eerst aan en draai ze daarna vast.



12. Zoek de **Onderste Bedieningspaneelkap (145)** en druk deze op de achterkant Bedieningspaneel (10).

Vermijd het afklemmen van de draden. Druk de Bovenste Bedieningspaneelkap (146) op de achterkant van het Bedieningspaneel (10).

13. Houd de zijkanten van het Bedieningspaneel(10) vast en roteer het naar de getoonde positie.

Zie de inzettekening. Als het Bedieningspaneel (10) niet waterpas staat, laat dan een tweede persoon hem lichtjes kantelen tot hij waterpas staat. Draai de M10 x 55mm Schroef (94) die u in stap 8 heeft aangedraaid stevig vast terwijl de tweede persoon het Bedieningspaneel stil houdt.

Vermijd het afklemmen van de draden.

Plaats de Basis van de Houder (14) op de Bedieningspaneelsteun (8). Plaats vervolgens de Accessoireshouder (38) op de Basis van de Houder. Bevestig vervolgens beide delen met vier M4 x 16mm Machineschroeven (73); **draai alle vier de Machineschroeven aan en draai ze daarna vast.**



14. Maak de aangegeven Stangknop (100) los en schuif de Zadelstang (13) in het Onderstel (1). Schuif vervolgens de Zadelstang naar de gewenste stand en maak de Stangknop weer vast.



15. BELANGRIJK: Sluit de Stroomadapter (119) altijd aan op de studiofiets voordat u deze op een stopcontact aansluit. Steek de Stroomadapter in de aansluiting aan de achterkant van de studiofiets.

Let op: Raadpleeg bladzijde 13 om de Stroomadapter (119) in een stopcontact te steken.

16. Zorg ervoor dat alle onderdelen goed vastgedraaid worden voordat u de trainingsfiets gebruikt. Leg een matje onder de studiofiets om de vloer niet te beschadigen. BELANGRIJK: Bewaar het meegeleverde gereedschap. U zult het nodig hebben voor toekomstige afstelling en onderhoud van uw studiofiets.

DE STUDIOFIETS GEBRUIKEN

DE STROOMADAPTER INSTEKEN

BELANGRIJK: Laat, wanneer de studiofiets 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: Sluit de stroomadapter (A) altijd aan op de studiofiets voordat u deze op een stopcontact aansluit.

Zorg ervoor dat de stroomadapter (A) in de aansluiting op de studiofiets is aangesloten. Steek vervolgens de stroomadapter in een geschikt stop-



contact dat op de juiste wijze is geïnstalleerd volgens de lokale codes en verordeningen.

DE STUDIOFIETS WATERPAS ZETTEN

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



FUNCTIES VAN DE STUDIOFIETS

Watt meten

Elke studiofiets wordt gekalibreerd om het uitgangsvermogen te meten en u in staat te stellen uw watt en tpm direct op het bedieningspaneel te controleren. Door uw watt en tpm te controleren, kunt u zien hoe hard u traint en ervoor zorgen dat u uzelf blijft uitdagen en verbeteren.

De studiofiets heeft ook een watt-programma dat automatisch schakelt om uw wattniveau binnen een vooraf ingesteld bereik te houden.

Het hellingsysteem

De studiofiets kan stijgen en dalen om op realistische wijze een buitenterrein te simuleren. Wanneer u kaarttrainingen van trainingsroutes gebruikt met iFIT[®] (zie de bedieningspaneelinstructies vanaf bladzijde 19 voor meer informatie), zal de studiofiets automatisch stijgen en dalen om overeen te komen met het werkelijke terrein.

Interactief draadloos bedieningspaneel met touchscreen

Het draadloze bedieningspaneel met touchscreen werkt samen met iFIT om een interactieve en meeslepende thuis-studio-ervaring te bieden waarmee u virtueel kunt deelnemen aan groepsstudio-lessen onder leiding van personal trainers en om trainingen over de hele wereld te ervaren.

DE GEOMETRIE VAN DE STUDIOFIETS AFSTELLEN

De studiofiets kan worden afgesteld op de geometrie van uw gewone fiets om een juiste vorm te promoten en om zeker te zijn van een juiste training van de spieren. **Maak afstellingen in kleine stapjes en fiets op de studiofiets om de afstellingen te testen.**

De hoek van het zadel afstellen

U kunt de hoek van het zadel afstellen in de meest comfortabele positie.

Om de hoek van het zadel af te stellen, draait u de aangegeven schroef (C) onder het zadel los, kantelt u het zadel iets omhoog of omlaag en draait u de schroef weer vast.



Let op: U kunt het zadel verwijderen en desgewenst uw eigen zadel op de studiofiets bevestigen.

De Horizontale stand van het Zadel afstellen

Om de stand van het zadel aan te passen, draait u de knop van het zadel (D) los, beweegt u het zadel naar voren of naar achteren naar de gewenste positie en draait u de knop van het zadel weer stevig vast.



De Hoogte van het zadel afstellen

Voor een effectieve training moet het zadel op de juiste hoogte zijn. Wanneer de pedalen in de laagste stand staan, moeten uw knieën tijdens het fietsen licht gebogen zijn. Om de hoogte van het zadel aan te passen, maakt u de stangknop (E) los, beweegt u de zadelstang omhoog of omlaag en maakt u de stangknop **stevig vast. BELANGRIJK: Pas de zadelstang niet**



verder aan dan het teken "MAX" (maximum) op de zadelstang.

De hoogte van de Handvaten afstellen

Om de handvaten af te stellen, houdt u met één hand het handvat stevig op de aangegeven plaats (F) en draait u de stangknop (E) los. Beweeg vervolgens de handvatstang omhoog of omlaag naar de gewenste positie



en zet de stangknop stevig vast. BELANGRIJK: Verhoog de handvatstang niet verder dan het teken "MAX" (maximum) op de handvatstang.

De positie van het bedieningspaneel afstellen

Het bedieningspaneel (G) kan omhoog en omlaag worden gekanteld en kan ook opzij worden gedraaid zodat u hem kunt bekijken terwijl u staat en vloeroefeningen uitvoert. Om de positie van het bedieningspaneel aan te passen,



houdt u de zijkanten van het bedieningspaneel vast en drukt u op de gewenste positie. Let op: Indien het bedieningspaneel niet op dezelfde plek blijft wanneer deze wordt afgesteld, zie bladzijde 27.

HET BEDIENINGSPANEEL GEBRUIKEN



BEDIENINGSPANEELFUNCTIES

BELANGRIJK: iFIT zal de software van uw console regelmatig bijwerken om uw trainingservaring te verbeteren. Na een software-update is het mogelijk dat sommige instellingen en functies die in deze handleiding worden beschreven niet meer van toepassing zijn op uw bedieningspaneel en dat uw bedieningspaneel nieuwe instellingen en functies heeft. Neem de tijd om de instellingen en functies van uw bedieningspaneel te leren kennen. Bij vragen kunt u iFIT.com bezoeken of contact opnemen met Ledenzorg.

Het geavanceerde bedieningspaneel biedt een reeks functies die zijn ontwikkeld om uw trainingen effectiever en prettiger te maken. Wanneer u de handmatige modus van het bedieningspaneel gebruikt, kunt u met één druk op de knop schakelen en de helling van het onderstel veranderen. Tijdens de training zal het bedieningspaneel directe feedback over uw training geven.

Het bedieningspaneel werkt ook met draadloze technologie waarmee het bedieningspaneel verbinding kan maken met iFIT[®]. Met iFIT kunt u kiezen uit een wisselende selectie van speciale trainingen die automatisch de helling van het onderstel regelen terwijl iFIT-trainers u begeleiden tijdens meeslepende trainingssessies.

Met een iFIT-abonnement heeft u toegang tot een bibliotheek met duizenden vooraf ingestelde en studiotrainingen, kunt u uw eigen trainingen samenstellen, uw trainingsresultaten bijhouden en heeft u toegang tot vele andere functies. Ga naar iFIT.com voor meer informatie.

HET BEDIENINGSPANEEL INSCHAKELEN

De meegeleverde stroomadapter moet worden gebruikt om de studiofiets te gebruiken. Zie DE STROOMADAPTER INSTEKEN op bladzijde 13.

Wanneer de stroomadapter is aangesloten, drukt u op de stroomschakelaar (A) die zich bevindt op het onderstel van de studiofiets om het bedieningspaneel aan te zetten. Het kan even duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.



Als het bedieningspaneel inactief is, druk dan op het scherm om het bedieningspaneel te activeren.

Let op: Als u het bedieningspaneel voor de eerste keer aanzet, wordt het hellingsysteem mogelijk automatisch gekalibreerd. Tijdens het kalibreren beweegt het onderstel omhoog en omlaag. Als het onderstel stopt met bewegen, is het hellingsysteem gekalibreerd. BELANGRIJK: Bekijk stap 5 op bladzijde 21 als het hellingsysteem niet automatisch kalibreert en kalibreer het hellingsysteem handmatig.

HET BEDIENINGSPANEEL UITZETTEN

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

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

Als u klaar bent met trainen, drukt u op de stroomschakelaar en haalt u de stroomadapter uit het stopcontact. BELANGRIJK: Als u dit niet doet, kunnen de elektrische onderdelen op de studiofiets voortijdig slijten.

HET TOUCHSCREEN GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel is voorzien van een kleuren-touchscreen. U kunt met uw vinger schuiven of tikken op het scherm om bepaalde beelden op het scherm te bewegen. Let op: Het scherm is niet drukgevoelig, u hoeft niet hard te drukken. Om informatie in een tekstvak te typen, drukt u op het tekstvak om het toetsenbord te kunnen zien. Druk op ?123 om cijfers of andere tekens te gebruiken. Druk op $\sim [<$ om meer tekens te bekijken. Druk op ABC om terug te keren naar het lettertoetsenbord. Druk op de shift-toets (omhoogwijzend pijlsymbool) voor een hoofdletter. Druk op de wissen-toets (terugwijzend pijltje met een X) om tekst te wissen.

HET BEDIENINGSPANEEL INSTELLEN

Stel het bedieningspaneel in voordat u de studiofiets voor de eerste keer gaat gebruiken.

1. Uw tijdzone kiezen.

2. Verbinding maken 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. Kijk op bladzijde 22 voor gedetailleerde instructies indien nodig.

3. Een iFIT-account aanmaken of inloggen op uw iFIT-account.

Volg de instructies op het scherm om op uw iFIT-account in te loggen, of om een iFIT-account aan te maken. Er worden beschikbare abonnementsopties weergegeven.

4. Controleren op software-updates.

Druk op de bedieningspaneelinstellingentoets (tandwieltje) op het scherm. Druk vervolgens op Equipment (apparatuur) en druk dan op Software update. BELANGRIJK: Om schade aan de studiofiets te vermijden, dient u niet op de stroomschakelaar te drukken of de stroomadapter uit het stopcontact te halen totdat de software is bijgewerkt. Kijk op bladzijde 21 voor gedetailleerde instructies.

Het bedieningspaneel is nu gereed. U kunt met uw training beginnen. Neem de tijd om het bedieningspaneel te leren kennen.

DE HANDMATIGE INSTELLING GEBRUIKEN

1. Het startscherm selecteren.

Wanneer u het bedieningspaneel inschakelt, zal het startscherm verschijnen nadat het bedieningspaneel is opgestart. Als u al een training heeft geselecteerd, drukt u op het scherm en volgt u de aanwijzingen om de training te beëindigen en om terug te keren naar het startscherm.

2. Voorbereiden op de training.

Om de ventilator, uw Bluetooth-hoofdtelefoon of een optionele hartslagmeter te gebruiken, zie bladzijde 23.

3. De training starten.

Druk op *Quick Start* (Snelle start) en begin te fietsen.

4. Wijzig desgewenst van versnelling.

De studiofiets is ontwikkeld om een racefiets of mountainbike te simuleren. Als u naar een hogere versnelling schakelt of de helling van het onderstel verhoogt, neemt de trapweerstand toe. Als u naar een lagere versnelling schakelt of de helling van het onderstel verlaagt, neemt de trapweerstand af.

Druk op de bovenste of onderste knop op de linkerschuiver (B) om de voorversnelling te wijzigen. Druk op de bovenste of onderste knop op de rechterschuiver (C) om de achterversnelling te



wijzigen. Let op: Als u een toets hebt ingedrukt, duurt het even voordat de versnelling het geselecteerde weerstandsniveau bereikt.

Let op: De standaardversnelling is 11-25T 11 Speed. U kunt de versnelling desgewenst aanpassen. Druk op het pictogram voor trainingsinstellingen in de rechterbenedenhoek van het scherm, Druk op *Features (functies)* en druk vervolgens op Gears (versnelling). Selecteer vervolgens de gewenste opties voor de voorversnellingen en de achterversnellingen.

5. De helling van het onderstel veranderen zoals gewenst.

Om de helling van het onderstel te veranderen, drukt u op de hellingknoppen aan de linkerkant van het scherm. Let op: Als u een toets heeft ingedrukt, duurt het even voordat de helling verandert.

Let op: Om de hellingknoppen in en uit te schakelen, raakt u *helling* onderaan het scherm aan of raakt u het pictogram voor trainingsinstellingen rechtsonder in het scherm aan en vervolgens *Controls (besturing).*

U kunt de helling ook wijzigen met de linker- en rechterschuivers. Om de helling te verlagen houdt u de bovenste knop op de linkerschuiver ingedrukt en drukt u vervolgens op de onderste knop. Om de helling te verlagen houdt u de bovenste knop op de rechterschuiver ingedrukt en drukt u vervolgens op de onderste knop.

6. Desgewenst de Constante wattfunctie gebruiken.

Met de Constante wattfunctie kunt u een doelvermogen instellen. Deze functie is alleen beschikbaar in de handmatige modus. Druk op het pictogram voor trainingsinstellingen in de rechterbenedenhoek van het scherm, Druk op *Features (functies)* en druk vervolgens op Constant Watts. Druk vervolgens op de X rechtsonder op het scherm om het trainingsinstellingenmenu te verlaten. De Constant Watts widget verschijnt. Wijzig desgewenst het doelvermogen.

Terwijl u fietst, wordt de trapweerstand automatisch verhoogd en verlaagd om uw vermogen op het gewenste niveau te houden. Indien u handmatig de versnelling wijzigt, wordt de Constante wattfunctie gepauzeerd. Om de Constante wattfunctie te herstarten, drukt u op *Resume (hervatten)*.

7. Uw voortgang bijhouden.

Het bedieningspaneel biedt verschillende weergavemodi. Druk op het pictogram met de trainingsinstellingen in de rechterbenedenhoek van het scherm om opties zoals Metrics (statistieken) en *Charts* (grafieken) in en uit te schakelen.

Om het volumeniveau aan te passen, drukt u het pictogram voor trainingsinstellingen in de rechterbenedenhoek van het scherm en vervolgens op *Audio*.

8. De training pauzeren of beëindigen.

Om de training te pauzeren, drukt u op het pauzesymbool naast het woord *Workout* (training) onderaan het scherm. Druk op *Resume* (hervatten) op het scherm om de training voort te zetten.

Om de training te beëindigen, drukt u op het pauzesymbool naast het woord *Workout* (training) onderaan het scherm en vervolgens op *End* (beëindigen). Er verschijnt een overzicht van de training. Druk op de X in de linkerbovenhoek van het scherm om terug te keren naar het startscherm.

9. Schakel het bedieningspaneel uit als u klaar bent met trainen (bladzijde 16).

EEN AANBEVOLEN TRAINING GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel heeft toegang tot een draadloos netwerk nodig (zie bladzijde 22) om een aanbevolen training te gebruiken.

1. Kies het startscherm of de trainingsbibliotheek.

Wanneer u het bedieningspaneel inschakelt, zal het startscherm verschijnen nadat het bedieningspaneel is opgestart. Als u al een training heeft geselecteerd, drukt u op het scherm en volgt u de aanwijzingen om de training te beëindigen en om terug te keren naar het startscherm.

2. Een training selecteren.

Om een training te selecteren, schuift of veegt u over het scherm om verticaal of horizontaal alle beschikbare trainingen te zien. U kunt ook op het pictogram *Search* (zoeken) aan de linkerkant van het scherm drukken en naar trainingen zoeken op categorieën zoals duur, omgeving, trainers enzovoort. Druk daarna op de gewenste trainingstoets op het scherm.

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). Let op: U moet op uw iFIT-account zijn ingelogd om een aanbevolen training op te slaan (zie stap 2 op bladzijde 21). 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. **BELANGRIJK: Het weergegeven caloriedoel in de trainingsbeschrijving is slechts een schatting.** Het feitelijke aantal calorieën dat u verbrandt zal van verschillende factoren afhangen.

3. Voorbereiden op de training.

Om de ventilator, uw Bluetooth-hoofdtelefoon of een optionele hartslagmeter te gebruiken, zie bladzijde 24.

4. De training starten.

Druk op *Start workout* (training starten) en begin te fietsen. Er begint een opwarmingsperiode. Fiets tot de warming-up is beëindigd of druk op *Skip warmup* (*Warming-up overslaan*).

Tijdens sommige trainingen zal een iFIT-trainer u begeleiden door een meeslepende videotraining. Druk op het pictogram met de trainingsinstellingen in de rechterbenedenhoek van het scherm en druk vervolgens op *Audio* om muziek, stem van de trainer en volumeopties voor de training te selecteren.

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

Tijdens de training verandert de helling van het onderstel automatisch volgens de instellingen van de training. **Wanneer de weerstand te hoog of te laag ligt**, kunt u de instelling handmatig veranderen (zie stap 5 op bladzijde 17). Druk op *Follow Trainer* (trainer volgen) om terug te keren naar de geprogrammeerde instellingen van de training.

Als de Smart Adjust-functie is ingeschakeld, zal het bedieningspaneel de intensiteit van de training automatisch aanpassen op basis van uw handmatige overschrijdingen van de hellinginstelling. **Om de Smart Adjust-functie in te schakelen**, drukt u het pictogram voor trainingsinstellingen in de rechterbenedenhoek van het scherm en vervolgens op *Features (functies)* en vervolgen op *SmartAdjust.* Tijdens de training kunt u de schuivers op het stuur gebruiken om van versnelling te veranderen. De versnelling wordt alleen handmatig gewijzigd tijdens aanbevolen trainingen.

Om uw voortgang te volgen, zie stap 7 op bladzijde 17.

Om de training te pauzeren of te beëindigen, zie stap 8 op bladzijde 18.

5. Schakel het bedieningspaneel uit als u klaar bent met trainen (bladzijde 16).

EEN TEKEN-UW-EIGEN-KAART-TRAINING CREËREN

Om een teken-uw-eigen-kaart-training te gebruiken, moet u zijn aangemeld bij uw iFIT-account (zie stap 2 op bladzijde 20) en moet het bedieningspaneel zijn verbonden met een draadloos netwerk (zie bladzijde 22).

1. Het startscherm selecteren.

Wanneer u het bedieningspaneel inschakelt, zal het startscherm verschijnen nadat het bedieningspaneel is opgestart. Als u al een training heeft geselecteerd, drukt u op het scherm en volgt u de aanwijzingen om de training te beëindigen en om terug te keren naar het startscherm.

Om een teken-uw-eigen-kaarttraining selecteren, drukt u op Create (maken) aan de linkerkant van het scherm en vervolgens op Create Map Workout (kaarttraining maken).

2. Een training op de kaart tekenen.

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

3. De training opslaan.

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

4. Voorbereiden op de training.

Om de ventilator, uw Bluetooth-hoofdtelefoon of een optionele hartslagmeter te gebruiken, zie bladzijde 23.

5. De training starten.

Druk op *Start workout* (training starten) en begin te fietsen. Er begint een opwarmingsperiode. Fiets tot de warming-up is beëindigd of druk op *Skip warmup* (*Warming-up overslaan*).

De training werkt op dezelfde manier als een aanbevolen training (zie stap 4 op bladzijde 18).

6. Schakel het bedieningspaneel uit als u klaar bent met trainen (bladzijde 16).

EEN IFIT-TRAINING GEBRUIKEN

Om een iFIT-training te gebruiken, moet u ingelogd zijn op uw iFIT-account en moet het bedieningspaneel verbonden zijn met een draadloos netwerk. **Voor meer informatie over iFIT, gaat u naar iFIT.com.**

1. Het startscherm selecteren.

Wanneer u het bedieningspaneel inschakelt, zal het startscherm verschijnen nadat het bedieningspaneel is opgestart. Als u al een training heeft geselecteerd, drukt u op het scherm en volgt u de aanwijzingen om de training te beëindigen en om terug te keren naar het startscherm.

2. Inloggen op uw iFIT-account.

Als u dit niet hebt gedaan, drukt u op de toets bedieiningspaneelinstellingen (tandwieltje) op het scherm en drukt u vervolgens op Membership (lidmaatschap) om in te loggen op uw iFIT-account. Volg de aanwijzingen op het scherm om uw gebruikersnaam en wachtwoord in te voeren.

Let op: Om binnen uw iFIT-account van gebruiker te wisselen, selecteert u het startscherm en drukt u vervolgens op het cirkelvormige pictogram linksonder in het scherm aan. Als het account meerdere gebruikers heeft, wordt er een lijst met gebruikers weergegeven. Druk op de naam van de gewenste gebruiker.

3. Een iFIT-training vanaf het startscherm of de trainingsbibliotheek selecteren.

Om een iFIT-training te selecteren, schuift of veegt u over het scherm om verticaal of horizontaal alle beschikbare trainingen te zien. U kunt ook op het pictogram *Search* (zoeken) aan de linkerkant van het scherm drukken en naar trainingen zoeken op categorieën zoals duur, locatie, trainer enzovoort. Druk daarna op de gewenste trainingstoets op het scherm.

Als u een iFIT-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. U kunt ook opties selecteren zoals het toevoegen van de training aan uw schema (zie stap 4) of het markeren van de training als favoriet (zie stap 5).

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

Om een iFIT-training te plannen op een toekomstige dag, bekijkt u eenvoudigweg het overzicht of de trainingssamenvatting van de gewenste iFIT-training, drukt u op het kalenderpictogram en selecteer vervolgens de gewenste datum op de kalender. Wanneer de geselecteerde datum aanbreekt, verschijnt de iFIT-training die u heeft gepland op het startscherm.

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

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

Om een lijst te zien met iFIT-trainingen die u als favorieten heeft vastgelegd, drukt u op hartpictogram bovenaan het startscherm.

6. Zich klaarmaken voor de training.

Om de ventilator, je Bluetooth-hoofdtelefoon of een optionele hartslagmeter te gebruiken, zie bladzijde 23.

7. De training starten.

Druk op *Start workout* (training starten) en begin te fietsen. Er begint een opwarmingsperiode. Fiets tot de warming-up is beëindigd of druk op *Skip warmup* (*Warming-up overslaan*).

De training werkt op dezelfde manier als een aanbevolen training (zie stap 4 op bladzijde 18).

Schakel het bedieningspaneel uit als u klaar bent met het gebruik van de studiofiets (bladzijde 16).

DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL WIJZIGEN

1. Selecteer het gewenste bedieningspaneelinstellingenmenu.

Wanneer u het bedieningspaneel inschakelt, zal het startscherm verschijnen nadat het bedieningspaneel is opgestart. Als u al een training heeft geselecteerd, drukt u op het scherm en volgt u de aanwijzingen om de training te beëindigen en om terug te keren naar het startscherm.

Druk vervolgens op de

bedieningspaneelinstellingentoets (tandwieltje) op het scherm.

2. Navigeer door het bedieningspaneelinstellingenmenu.

In de volgende instellingenmenu's kunt u instellingen bekijken en wijzigen:

Uw account

- · Accountinformatie, wachtwoord
- Gegevens over gezondheid

Voorkeuren

- Wi-Fi
- Meeteenheid
- Time Zone (tijdszone)
- Language (taal)
- iFIT AI Coach

Workout (training)

Hartslag

Equipment (apparatuur)

- About (over)
- Software-update
- · Calibrate (kalibreren)

Lidmaatschap

- Manage membership (lidmaatschap beheren)
- Plan profiles (planprofielen)

Ondersteuning

- Help (hulp)
- How To (Hoe)
- · Legal (juridische informatie)

3. Instellingen aanpassen.

Het bedieningspaneel kan snelheid en afstand in Imperial (standaard) of in metrische meeteenheden weergeven. Druk op Preferences (voorkeuren) of Equipment (apparatuur) en vervolgens op de gewenste instellingen om de meeteenheid of andere instellingen aan te passen.

4. De software van het bedieningspaneel bijwerken.

Controleer regelmatig op software-updates voor de beste resultaten. Druk op Equipment (apparatuur) en druk dan op Software update. Software-updates beginnen automatisch. BELANGRIJK: Om schade aan de studiofiets te vermijden dient u niet op de stroomschakelaar te drukken of de stroomadapter uit het stopcontact te halen totdat de software is bijgewerkt.

Als de update voltooid is, zal het bedieningspaneel uitgaan en dan weer aangaan. Als dat niet gebeurt, haal de stroomadapter uit het stopcontact gedurende enkele seconden en steek de stroomadapter er weer in. Let op: Software-updates worden altijd ontwikkeld om uw trainingservaring te verbeteren. Na een software-update is het mogelijk dat sommige instellingen en functies die in deze handleiding worden beschreven niet meer van toepassing zijn op uw bedieningspaneel en dat uw bedieningspaneel nieuwe instellingen en functies heeft.

5. Het hellingsysteem kalibreren.

Als u het hellingssysteem wilt kalibreren, drukt u op *Equipment* (apparatuur), vervolgens op *Calibrate* (kalibreren) en dan op *Calibrate* (kalibreren). Het onderstel stijgt automatisch naar het maximale hellingsniveau, verlaagt naar het minimale hellingsniveau en keert dan terug naar de uitgangspositie. Zo wordt het hellingsysteem gekalibreerd. Nadat het hellingsysteem is gekalibreerd, drukt u op *Finish* (voltooien).

6. Het bedieningspaneelinstellingenmenu verlaten.

Druk op de x linksboven op het scherm om het bedieningspaneelinstellingenmenu te verlaten.

DE TRAININGSINSTELLINGEN WIJZIGEN

1. Selecteer het trainingsinstellingenmenu.

Druk op het pictogram trainingsinstellingen rechtsonder op het scherm.

2. Navigeer door het trainingsinstellingenmenu en pas de trainingsinstellingen aan.

In de volgende menu's kunt u mogelijk instellingen bekijken en wijzigen:

Audio

- App volume
- Speaker volume (luidsprekervolume)

Ventilator

Bluetooth

Functies

- SmartAdjust
- Constant Watts

Display

- iFIT Closed Captions (iFIT-ondertitels)
- · Screen brightness (helderheid van het scherm)

Versnelling

Let op: Sommige trainingsknoppen werken niet als er geen training open staat.

3. Het trainingsinstellingenmenu verlaten.

Druk op de x rechtsonder op het scherm om het trainingsinstellingenmenu te verlaten.

VERBINDEN MET EEN DRAADLOOS NETWERK

1. Selecteer het gewenste bedieningspaneelinstellingenmenu.

Druk op de toets bedieningspaneelinstellingen (tandwieltje) op het startscherm en vervolgens op *Preferences (voorkeuren).*

2. Een draadloze netwerkverbinding instellen en beheren.

Druk vervolgens op *Wi-Fi* om het draadloze netwerkmenu te selecteren. Als *Wi-Fi* niet is ingeschakeld, druk dan op de wisseltoets *Wi-Fi* om het in te schakelen. 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). Het bedieningspaneel ondersteunt onbeveiligde en beveiligde (WEP, WPA[™] en WPA2[™]) codering. Een breedbandverbinding wordt aanbevolen; de werking hangt af van de verbindingssnelheid.

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. Wachtwoorden zijn hoofdlettergevoelig.

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. Als u vragen heeft na het volgen van deze instructies, gaat u naar my.iFIT.com voor hulp.

3. Het bedieningspaneelinstellingenmenu verlaten.

Druk op de x linksboven op het scherm om het bedieningspaneelinstellingenmenu te verlaten.

DE VENTILATOR GEBRUIKEN

De ventilator heeft meerdere snelheidsinstellingen waaronder een automatische modus. Als de automatische modus is geselecteerd, wordt de snelheid van de ventilator automatisch gewijzigd als de fietssnelheid wijzigt. Om de ventilator te besturen, drukt u het pictogram voor trainingsinstellingen in de rechterbenedenhoek van het scherm en vervolgens op *Ventilator* (ventilator).

Let op: De ventilator zal automatisch uitgaan als de pedalen eventjes niet bewegen.

DE OPLAADPOORT GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel heeft een oplaadpoort om USB-C geschikte apparaten, zoals tablets en smartphones, op te laden als u aan het trainen bent.

Om de oplaadpoort te gebruiken, steekt u een USB-C oplaadkabel (niet meegeleverd) in de oplaadpoort aan de rechterkant van het bedieningspaneel en in de aansluiting op uw apparaat; **zorg ervoor dat de USB-C oplaadkabel volledig is aangesloten.** Let op: De oplaadpoort kan niet worden gebruikt voor het bekijken of versturen van gegevens of om muziek via het geluidssysteem van het bedieningspaneel af te spelen.

EEN HOOFDTELEFOON AANSLUITEN

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. Start vervolgens een training. Druk vervolgens op het pictogram voor trainingsinstellingen in de rechterbenedenhoek van het scherm, *druk op Bluetooth* en selecteer uw hoofdtelefoon in 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.

EEN OPTIONELE HARTSLAGMONITOR GEBRUIKEN

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. Het bedieningspaneel ondersteunt alle Bluetooth[®] Smart-hartslagmonitoren. **Kijk op de voorkant van deze handleiding om een optionele hartslagmonitor aan te schaffen.**

Wanneer uw compatibele hartslagmonitor wordt aangezet en in de koppelingsmodus wordt gezet, maakt het bedieningspaneel automatisch verbinding met de hartslagmonitor. Uw hartslag wordt weergegeven op het scherm wanneer uw hartslag wordt gedetecteerd.

ONDERHOUD EN PROBLEEMOPLOSSING

ONDERHOUD

Regelmatig onderhoud is belangrijk voor een optimale werking en om slijtage te verminderen. Controleer steeds bij gebruik alle onderdelen van de studiofiets en draai ze goed vast. **Vervang versleten onderdelen meteen.** Gebruik alleen door de fabrikant geleverde onderdelen.

Gebruik een zachte doek en een niet agressief schoonmaakmiddel om de studiofiets 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.

PEDAALONDERHOUD

Draai de pedalen elke week vast. Draai het **rechter**pedaal **naar rechts** vast, en draai het **linker**pedaal **naar links** vast.

PROBLEMEN OPLOSSEN

Bepaalde problemen kunnen met de eenvoudige stappen in dit gedeelte worden opgelost. Raadpleeg dan de kaft van deze handleiding als u verdere hulp nodig heeft.

PROBLEMEN MET HET BEDIENINGSPANEEL OPLOSSEN

Als het bedieningspaneel niet aan gaat, zorg er dan voor dat de stroomadapter volledig is aangesloten en dat de stroomschakelaar is ingedrukt.

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

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. Druk eerst op de stroomschakelaar en trek vervolgens de stekker van de stroomadapter eruit. Zoek vervolgens naar de kleine resetopening (A) aan de linkerkant van het bedieningspaneel. Houd met een gebogen paperclip de reset-knop in de opening ingedrukt en laat een tweede persoon de stroomadapter aansluiten en op de stroomschakelaar drukken. Houd de reset-knop ingedrukt tot het bedieningspaneel aan gaat. Als de resethandeling is voltooid, schakelt het bedieningspaneel uit en opnieuw weer aan. Als dat niet gebeurt, drukt u op de stroomschakelaar en haalt u de stroomadapter uit het stopcontact en steekt de stroomadapter weer in en drukt op de stroomschakelaar. Als het bedieningspaneel aangaat, controleert u op firmware-updates (zie DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL WIJZIGEN op bladzijde 213). Let op: Het kan even duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.

DE KANTELING EN DRAAIING VAN HET BEDIENINGSPANEEL AFSTELLEN

Als het bedieningspaneel niet op zijn plaats blijft wanneer het van de ene naar de andere kant wordt bewogen, verwijder dan eerst de Montagekap (144). Gebruik vervolgens het meegeleverde studiofietsgereedschap om de Draaimoer (143) iets aan te draaien totdat het bedieningspaneel op zijn plaats blijft wanneer het van de ene naar de andere kant wordt bewogen. Druk vervolgens de Montagekap op zijn plaats.



Wanneer het bedieningspaneel niet op zijn plaats blijft wanneer het omhoog en omlaag wordt gekanteld, **kijk dan eerst bij montagestap 12 op bladzijde 11.** Gebruik een standaard schroevendraaier om de Bovenste bedieningspaneelkap (146) en vervolgens de Onderste bedieningspaneelkap (145) voorzichtig te verwijderen.

Let op: Voor de duidelijkheid, het bedieningspaneel wordt niet afgebeeld in de tekening rechts. Draai vervolgens de vier M6 x 15mm Dopschroeven (148) in de Achterste Beugelsteun (114) vast totdat de beweging omhoog en omlaag niet meer los aanvoelt.



Kantel het bedieningspaneel indien nodig omhoog en omlaag voor toegang tot de Dopschroeven.

Zie vervolgens montagestap 12 op bladzijde 11 en maak de Bedieningspaneelkappen (145, 146) weer vast.

PROBLEMEN VAN HET HELLINGSYSTEEM OPLOSSEN

Als het onderstel niet naar het juiste hellingsniveau beweegt, zie dan DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL WIJZIGEN op bladzijde 21 en kalibreer het hellingsysteem.

DE LINKERCRANKARM AFSTELLEN

Als de Linkercrankarm (21) los voelt terwijl u fietst, draait u eerst de twee M6 x 25mm Schroeven (96) los. Volg dan de stappen hieronder. Let op: Als u een momentsleutel heeft, draai dan de Schroeven (15, 96) vast volgens de vermelde aanhaalmomenten. Als u geen momentsleutel heeft, draait u de Schroeven gewoon zo stevig mogelijk vast.



- 1. Draai de M12 Crankschroef (15) **naar links** vast tot 7 Nm.
- Draai elke M6 x 25mm Schroef (96) tot 20 Nm vast. Draai vervolgens elke M6 x 25mm Schroef een tweede keer vast tot 20 Nm in dezelfde volgorde.
- 3. Draai tot slot de M12 Crankschroef (15) **naar links** vast tot 50 Nm.

DE SNELHEIDSSENSOR AFSTELLEN

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

Als u de snelheidssensor wilt afstellen, **drukt u eerst op de stroomschakelaar en trekt u vervolgens de stekker van de stroomadapter eruit.** Verwijder vervolgens de drie aangegeven M4 x 16mm Schroeven (17) van het Rechter- en het Linkerscherm (30, 32).

Trek vervolgens voorzichtig de bovenkant van het Rechter- en Linkerscherm (30, 32) een paar centimeter uit elkaar.

Zie de inzettekening. Maak de twee aangegeven #8 x 1/2" Schroeven (57) wat los. Draai vervolgens aan de Linkercrankarm (21) totdat een Katrolmagneet (137) op gelijke hoogte komt met de Snelheidssensor (115). Schuif de Snelheidssensor wat dichter naar of verder van de Magneet. Maak de Schroeven weer vast.

Steek de stroomadapter in het stopcontact, druk op de stroomschakelaar en draai de Linkercrankarm (21) even. Herhaal deze acties tot het bedieningspaneel de juiste informatie weergeeft.

Maak, wanneer de snelheidssensor goed is bijgesteld, het Rechter- en Linkerscherm (30, 32) weer vast.



DE AANDRIJFRIEM AFSTELLEN

Indien u voelt dat de pedalen slippen tijdens het trappen dient de aandrijfriem te worden afgesteld.

Om de aandrijfriem af te stellen, **drukt u eerst op de** stroomschakelaar en trekt u de stekker van de stroomadapter eruit. Volg dan de instructies hieronder. Let op: De tekeningen laten alleen de rechterkant van de studiofiets zien.

Verwijder de aangegeven M4 x 16mm Schroef (17) en de Schermkap (31) aan elke kant van de studiofiets.

Maak vervolgens de M10 Asmoer (27) aan elke kant van de studiofiets los en draai de Afstelmoer (26) aan elke kant van de studiofiets **een halve slag** aan. Maak vervolgens de M10 Asmoeren stevig vast.

Steek de stroomadapter in het stopcontact, druk op de stroomschakelaar en fiets op de studiofiets om de afstelling te testen. Herhaal indien nodig de bovenstaande acties tot de pedalen niet meer wegslippen.

Wanneer de aandrijfriem juist is afgesteld, maakt u de schermkappen weer vast.



TRAININGSRICHTLIJNEN

A 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 harten 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.

125 120 115 110 105 95 90 🖤	165 145	155 138	145 130	140 125	130 118	125 110	115 103	©
	125	120	115	110	105	95	90	¥

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 verme-



nigvuldig 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

Opwarming – Start met strekken en lichte oefeningen gedurende 5 tot 10 minuten. Een opwarming 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. Strekken bevordert de soepelheid van uw spieren en helpt problemen voorkomen na de training.

TRAININGSFREQUENTIE

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

AANBEVOLEN STREKOEFENINGEN

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

1. Teen aanraken strekoefening

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

2. Strekken van de hamstrings

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

3. Strekken van de kuiten/achillespees

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

4. Strekken van de quadriceps

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

5. Strekken van de binnenkant van het dijbeen

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



OPMERKINGEN

ONDERDELENLIJST

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Onderstel	51	1	Weerstandsschijf
2	1	Basis	52	1	Zittingbeugel
3	1	Stroomschakelaar	53	1	Zadelas
4	1	Rolas	54	1	Zadel
5	1	M6 Schouderschroef	55	4	Verankerde Tiewrap
6	2	Binnenhuls van het Been	56	1	Handvattapekit
7	1	Handvatstang	57	16	#8 x 1/2" Schroef
8	1	Bedieningspaneelsteun	58	1	Bovenste Been
9	1	M8 x 32mm Schroef	59	2	Onderste Been
10	1	Bedieningspaneel	60	4	#8 x 1/3" Schroef
11	1	Beugel van het Bedieningspaneel	61	4	M8 x 15mm Schroef
12	6	M4 x 8mm Schroef	62	2	Buitenhuls van het Been
13	1	Zadelstang	63	1	Onderstellagerset
14	1	Basis van de Houder	64	2	Beenkap
15	1	M12 Crankschroef	65	1	Aardeschroef
16	1	Katrol	66	4	Grote Huls van het Been
17	29	M4 x 16mm Schroef	67	1	Drager
18	4	M10 x 20mm Bout met Platte Kop	68	2	Tussenstuk van het Been
19	1	Crank/Rechtercrankarm	69	4	Kleine Huls van het Been
20	1	Zwenkas	70	1	Schuiver
21	1	Linkercrankarm	71	1	Rechterpedaal
22	1	Vliegwielmodule	72	1	Linkerpedaal
23	1	Beugel van het Handvat	73	4	M4 x 16mm Machineschroef
24	2	Zwenkhuls	74	1	Schachtkap
25	1	Aandrijfriem	75	1	Huls van de Schachtkap
26	2	Afstelmodule	76	4	Stabilisatordop
27	2	M10 Asmoer	77	2	Voet
28	2	Stangklem	78	2	Stelvoet
29	1	Rechterbasiskap	79	1	Controller
30	1	Rechteronderscherm	80	1	Controllerkap
31	2	Schermkap	81	3	M3 x 6mm Machineschroef
32	1	Linkeronderscherm	82	1	Weerstandsmotor
33	1	Rechterschijf	83	2	M10 x 38mm Sluitring
34	1	Rechterkap van de Hellingsmotor	84	1	M12 x 25mm Dopschroef
35	1	Linkerkap van de Hellingsmotor	85	1	Dop van de Stangknop
36	1	Bovenste Kap van de Hellingsmotor	86	3	Klemmoer
37	1	Linkerschijf	87	2	Huls van de Hellingsmotor
38	1	Accessoireshouder	88	1	Inzetstuk van de Hellingsmotor
39	1	Dop van de Handvatstang	89	1	Hellingsmotor
40	1	Rechterbovenscherm	90	1	Magneetbeugel
41	1	M8 Zadelschroef	91	1	Rechterkap van de Magneetbeugel
42	2	Binnenste Klem	92	1	Linkerkap van de Magneetbeugel
43	2	Dop van de Drager	93	4	M8 x 12mm Vlekschroef
44	3	Doorvoerhuls voor één Draad	94	1	M10 x 55mm Schroef
45	1	Rechterhuls van de Zadelstang	95	1	O-ring
46	1	Linkerhuls van de Zadelstang	96	2	M6 x 25mm Schroef
47	1	Rechterhuls van de Handvatstang	97	1	Handvat
48	1	Linkerhuls van de Handvatstang	98	2	M8 x 50mm Bout
49	2	Wiel	99	2	M8 Borgmoer
50	1	Afstelarm	100	2	Stangknop

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
101	1	Knop van de Drager	127	6	Grote M8 Sluitring
102	4	M6 x 15mm Inbusschroef	128	2	M5 Moer
103	4	M4 x 10mm Machineschroef	129	1	M5 x 8mm Schroef
104	1	Roller	130	1	#6 x 5/8" Schroef
105	1	M10 Sluitring	131	1	Afstelblok
106	1	Handvatklem	132	2	Botte M4 x 10mm Schroef
107	2	M4 x 15mm Machineschroef	133	2	M10 x 20mm Zeshoekschroef
108	2	M6 Sluitring	134	1	Sluitring met sleutel
109	1	Voorste Beugelsteun	135	4	M10 Borgmoer
110	1	Draadbeschermer	136	2	Handvatdop
111	2	Bovenste/Onderste Draaischijf	137	2	Katrolmagneet
112	1	Middelste Draaischijf	138	2	M6 x 15mm Schroef
113	2	Binnenste Zwenkhuls	139	1	Bidonhouder
114	1	Achterste Beugelsteun	140	2	M5 x 15mm Inbusschroef
115	1	Snelheidssensor/Draad	141	1	Linkerbovenscherm
116	1	Clip van de Snelheidssensor	142	1	Bovenste Beenas
117	1	Linkerbasiskap	143	1	Draaimoer
118	1	Stroomaansluiting	144	1	Montagekap
119	1	Stroomadapter	145	1	Onderste Bedieningspaneelkap
120	1	Stroomsnoer	146	1	Bovenste Bedieningspaneelkap
121	1	Houderkap	147	4	Kroonsluiting/Schroef
122	1	Onderste Draad	148	8	M6 x 15mm Dopschroef
123	1	Bovenste Draad	149	2	Buitenste Klem
124	1	Verlengdraad	150	2	M6 x 25mm Zadelschroef
125	1	Besturingsdraad	*	-	Montage/Afstellingsgereedschapset
126	2	M8 x 12mm Schroef	*	-	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.

GEDETAILLEERDE TEKENING A



GEDETAILLEERDE TEKENING B



GEDETAILLEERDE TEKENING C



VERVANGINGSONDERDELEN BESTELLEN

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

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

RECYCLINGINFORMATIE

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

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



VERKLARING VAN CONFORMITEIT UK/EU

NTEXTDF25-INT bevat de MP24-Xenon-C of MP24-Xenon-V tablet. Hierbij verklaart iFIT Health & Fitness dat de radioapparatuur van het type MP24-Xenon-C of MP-24-Xenon-V in overeenstemming - is met Richtlijn 2014/53/EU en de Radio Equipment Regulation 2017. iFIT Health & Fitness, 1500 S 1000 W, Logan, UT 84320, VS Deze conformiteitsverklaring wordt afgegeven onder volledige verantwoordelijkheid van de fabrikant. Onderwerp van de verklaring: FCCID OMC453085 OMC453584V - Omroepfrequentiebanden en maximaal EIRP-vermogen: 2.4G WIFI:25.02dBm; 5G WIFI:22.895dBm; 2.4G BT:10.12dBm. Toepassingen in de 5,15-5,35 GHz-band zijn beperkt tot gebruik binnenshuis BE BG CZ DK DE EE IE in de volgende landen: EL ES FR HR IT CY LV Certificering: Artikel 3.1a - Veiligheid EN 62479:2010, EN 62368-1:2014/ LT LU HU MT NL AT PL AC:2015, Artikel 3.1b - EMC EN 301 489-1, 2.2.3, EN 301 489-17 V3.2.4, Artikel 3.2 - Radioparameters EN 300 328 V2.2.2, EN 301 893 V2.1.1 PT RO S SK FI SE UK Vertegenwoordiger in het VK: ICON Health & Fitness Ltd, Unit 1D The

Gateway, Fryers Way, Silkwood Park, Ossett, WF5 9TJ, Verenigd Koninkrijk

EU-vertegenwoordiger: iFIT Health & Fitness SAS Business Park, 5 rue Alfred de Vigny , 78112 Fourqueux, Frankrijk





Onderdeelnummer OM-000007 R1224A