

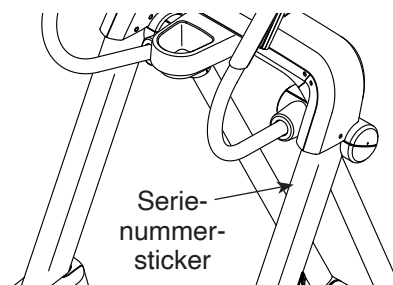
NordicTrack®

X16 ELLIPTICAL

Modelnr. NTEL71625-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.

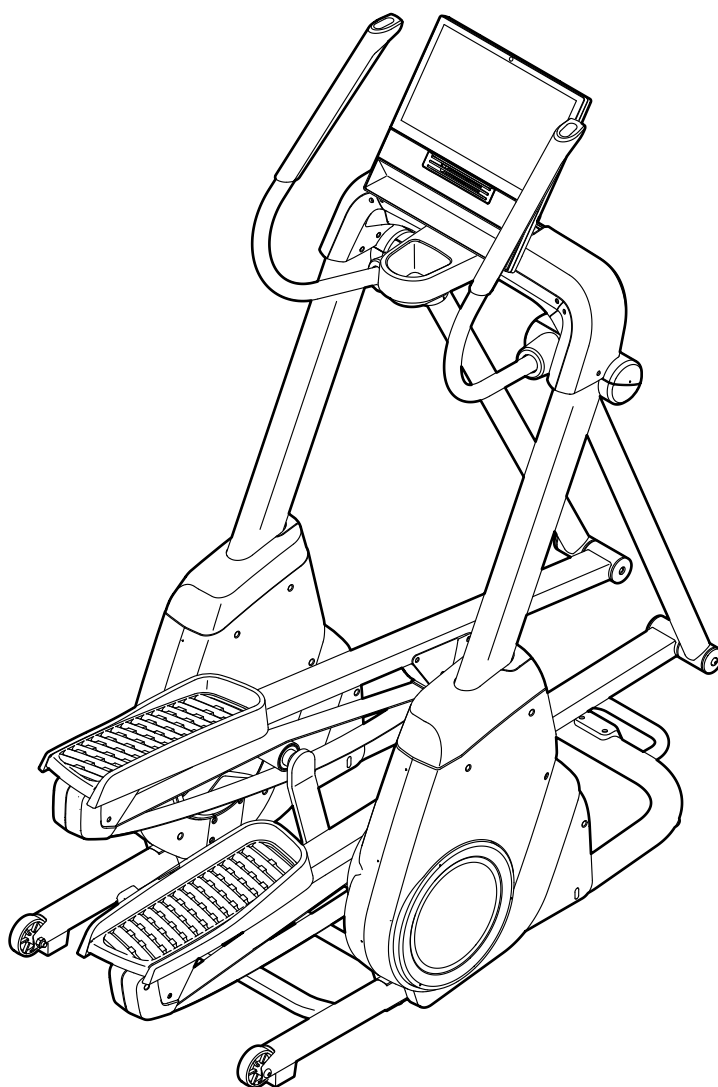
Telefoonnummer: 207 082 883

Openingstijden: maandag-vrijdag
09.00–18.00 uur

OPGELET

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

GEBRUIKERSHANDLEIDING

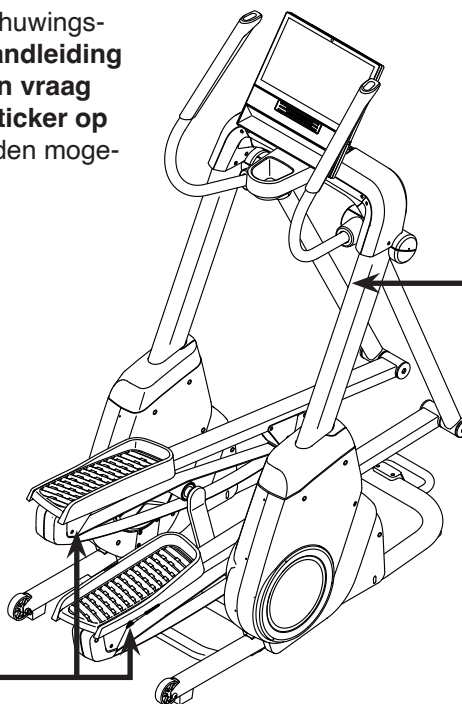


INHOUDSOPGAVE

PLAATSING WAARSCHUWINGSSTICKER	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	5
ONDERDELENOVERZICHT	6
MONTAGE	7
DE CROSSTRAINER GEBRUIKEN	14
HET BEDIENINGSPANEEL GEBRUIKEN	16
ONDERHOUD EN PROBLEEMOPLOSSING	26
TRAININGSRICHTLIJNEN	28
ONDERDELENLIJST	31
GEDETAILLEERDE TEKENING	33
VERVANGINGSONDERDELEN BESTELLEN	Achterkant
RECYCLINGINFORMATIE	Achterkant
VERKLARING VAN CONFORMITEIT UK/EU	Achterkant

PLAATSING WAARSCHUWINGSSTICKER

Deze tekening toont de locatie(s) van de waarschuwingssticker(s). **Raadpleeg de voorkant van deze handleiding als een sticker ontbreekt of niet leesbaar is en vraag om een gratis vervangende sticker. Plak de sticker op de aangegeven plaats.** Let op: De stickers worden mogelijk niet op ware grootte weergegeven.



- WAARSCHUWING**
- Foutief gebruik van dit apparaat kan leiden tot ernstig letsel.
 - Lees de gebruikershandleiding voor gebruik en volg alle waarschuwingen en instructies.
 - Laat kinderen niet op of rond het apparaat.
 - Dit apparaat is niet geschikt voor doeleinden met een hoge nauwkeurigheid.
 - Altijd gebruiken op een vlakke ondergrond.
 - Pedalen blijven draaien als u stopt met fietsen.
 - Draaiende pedalen kunnen letsel veroorzaken.
 - Verlaag de pedaal snelheid op een gecontroleerde manier.
 - Stop de pedalen en wees voorzichtig bij het op- en afstappen van het apparaat.
 - Gebruiker mag niet meer wegen dan 170 kg.
 - Vervang dit label indien het beschadigd, onleesbaar of verwijderd is.

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: Lees alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op uw crosstrainer voordat u deze gebruikt om het risico op brandwonden, brand, elektrische schok of letsel aan personen te verminderen. iFIT aanvaardt geen verantwoordelijkheid voor persoonlijk letsel of schade aan eigendommen opgelopen door dit product of via 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 1,2 meter vrije ruimte voor de crosstrainer, 1,8 meter erachter en 0,6 meter 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 het stroomsnoer bij het aansluiten (zie bladzijde 14) alleen in een geaard stopcontact.
12. Pas het stroomsnoer niet aan en gebruik geen adapter om het stroomsnoer op een onjuist stopcontact aan te sluiten. Houd het stroomsnoer uit de buurt van verwarmde oppervlakken. Gebruik geen verlengsnoer.
13. Gebruik de crosstrainer niet wanneer deze niet goed werkt of wanneer het stroomsnoer of de stekker beschadigd is.
14. **GEVAAR:** Haal het stroomsnoer altijd uit het stopcontact en zet de stroomschakelaar in de stand Off (uit) als u de crosstrainer niet gebruikt en voordat u deze gaat reinigen. Het onderhoud dat niet in deze handleiding staat beschreven, mag alleen door een erkende onderhoudsvertegenwoordiger worden uitgevoerd.
15. De crosstrainer is niet geschikt voor personen die meer dan 170 kg wegen.
16. Draag geschikte kleding wanneer u de crosstrainer gebruikt. Draag nooit losse kleding die in de crosstrainer bekneld kan raken. Draag altijd gym schoenen om uw voeten tijdens het trainen te beschermen.

17. Houd de handvatten vast bij het opstappen, het afstappen en 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.

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

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

20. Te veel trainen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Stop onmiddellijk en begin met afkoelen als u tijdens het trainen uitgeput raakt, kortademig wordt of pijn voelt.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

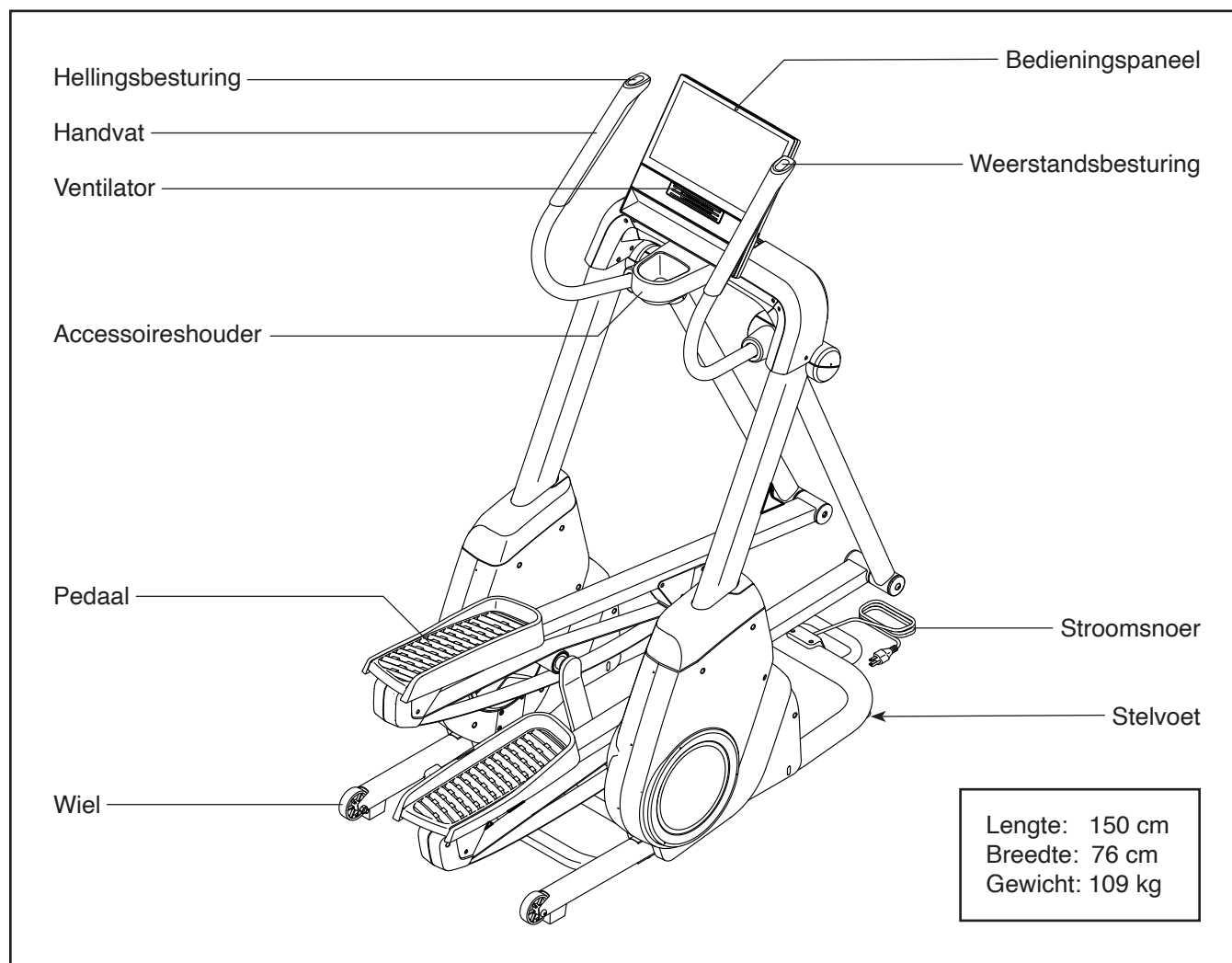
VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u voor de revolutionaire NORDICTRACK® X16 crosstrainer gekozen heeft. De X16 crosstrainer biedt een groot aantal 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

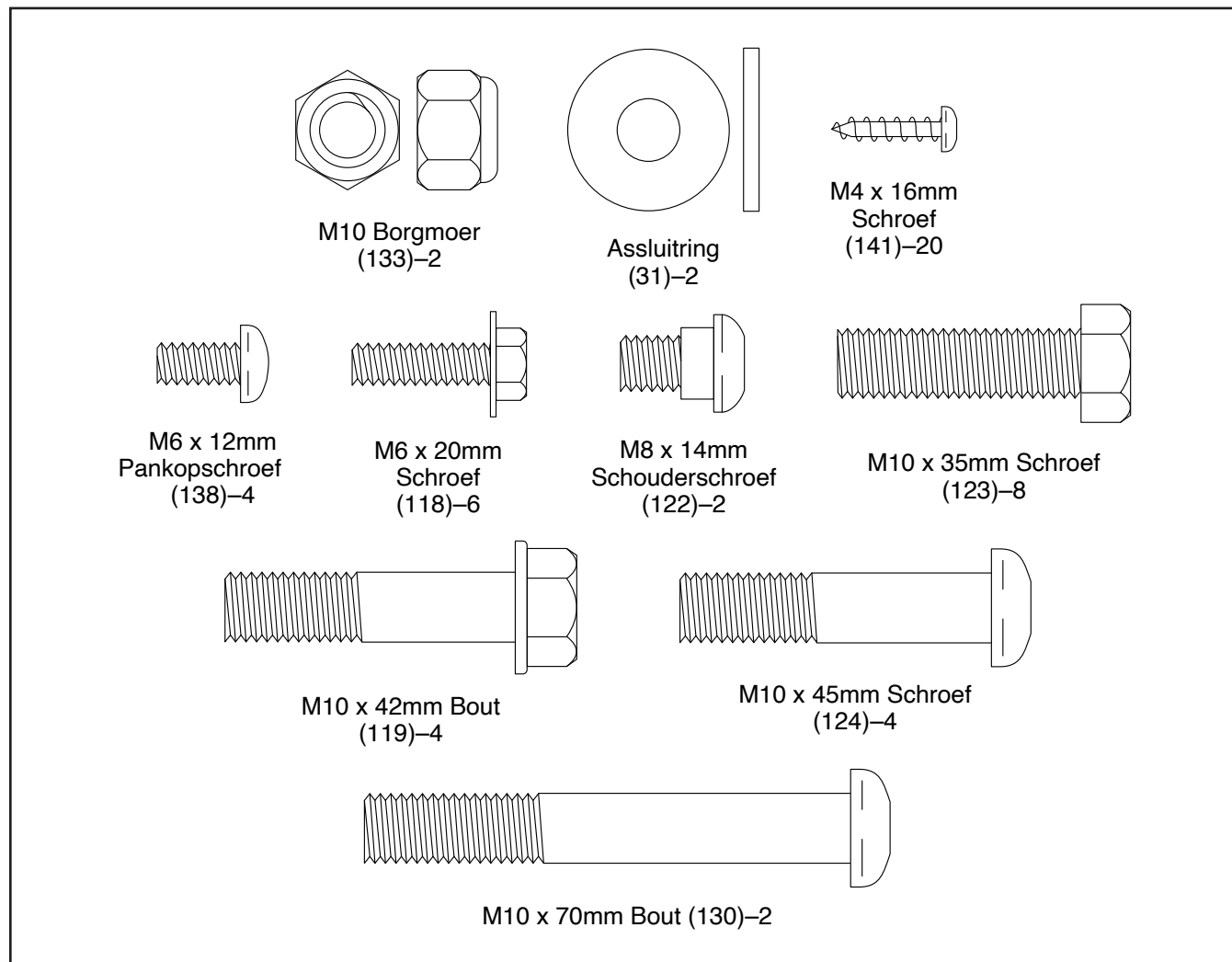
handleiding nog vragen hebt. Noteer het productmodelnummer en het serienummer voordat u contact met ons opneemt, zodat wij u beter van dienst kunnen zijn (Zie de voorkant van deze handleiding).

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



ONDERDELENOVERZICHT

Raadpleeg de onderstaande afbeeldingen voor een overzicht van de kleine onderdelen die 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

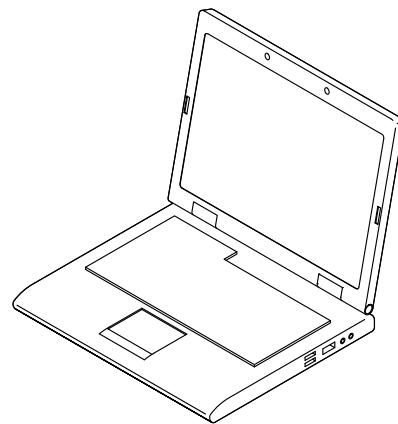
- Monteer de crosstrainer met twee of drie personen.
- Plaats alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal niet weg voordat u volledig klaar bent met de montage.
- De linkeronderdelen worden aangegeven met "L" of "Left" en de rechteronderdelen met "R" of "Right".
- Voor het vaststellen van de kleine onderdelen, kijkt u op bladzijde 6.
- U kunt monteren met de bijgeleverde hulpmiddelen. Let op: Uw eigen rubberen hamer kan ook nuttig zijn; let er echter op dat u geen plastic onderdelen breekt met de rubberen hamer.

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 contact opnemen met Ledenzorg (zie de voorkant van deze handleiding) en uw product registreren.

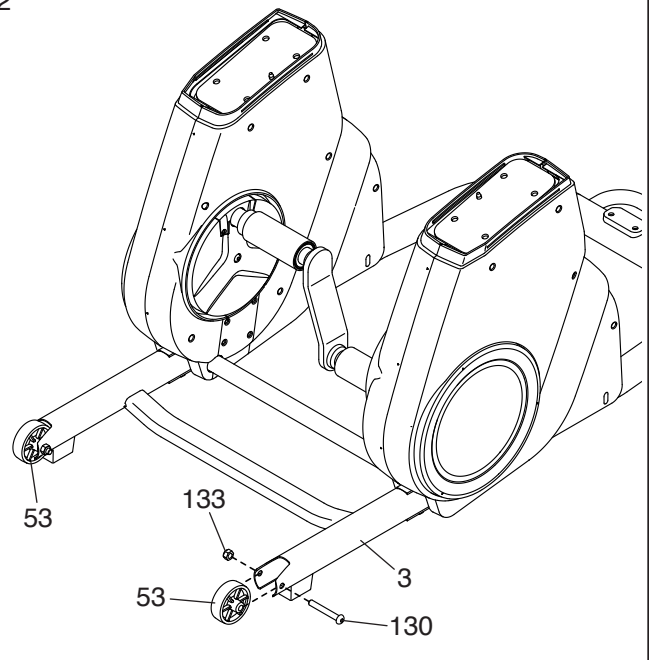
1



2. Bevestig een Wiel (53) aan de Stabilisator (3) met een M10 x 70mm Bout (130) en een M10 Borgmoer (133). **Het Wiel moet vrij kunnen draaien, dus draai de Borgmoer niet te strak aan.**

Maak het andere Wiel (53) op dezelfde manier vast.

2

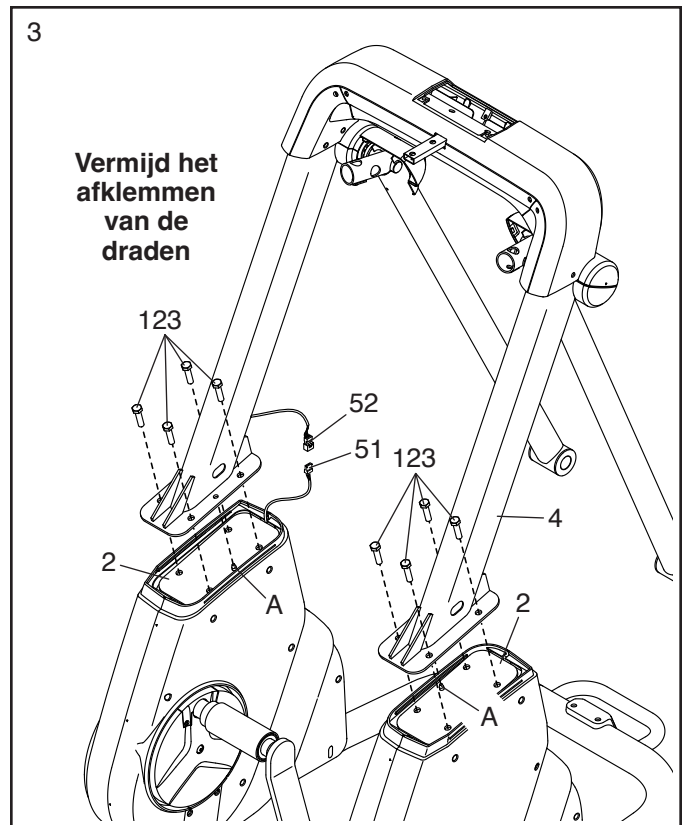


3. **Vermijd het afklemmen van de draden.** Zet samen met een of twee anderen de Staander (4) op de pennen (A) op het Onderstel (2).

Bevestig de Staander (4) met acht M10 x 35mm Schroeven (123). **Draai alle acht de Schroeven aan en draai ze daarna vast.**

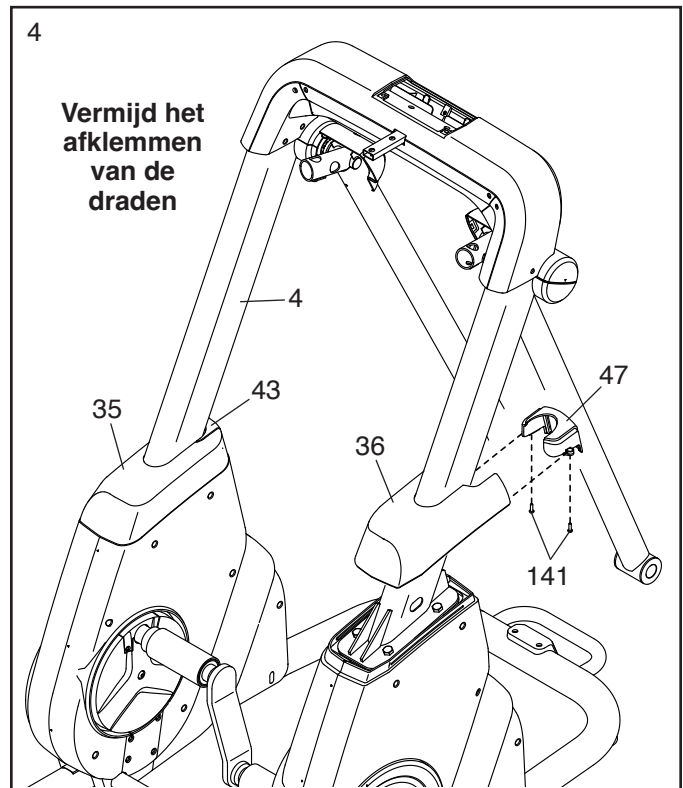
Verbind vervolgens de 41" Draad (52) in de Staander (4) met de 17" Draad (51) in het Onderstel (2).

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



4. Pak de Rechterschermkap (36) en de Voorste Rechterschermkap (47). Bevestig ze rond de rechterkant van de Staander (4) met twee M4 x 16mm Schroeven (141). Druk vervolgens de Schermkappen op hun plaats.

Vermijd het afklemmen van de draden. Bevestig de Linkerschermkap (35) en de Voorste Linkerschermkap (43) op dezelfde manier aan de linkerkant van de Staander (4).

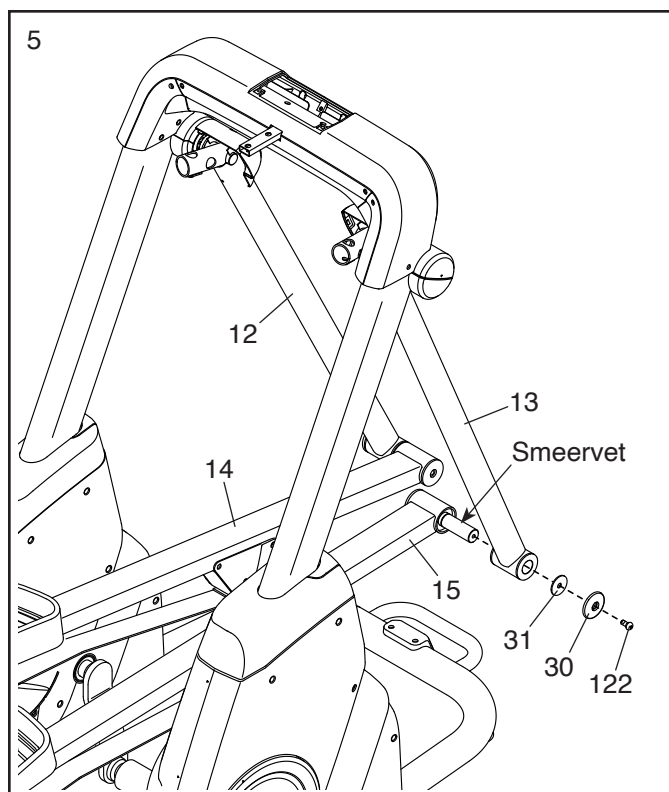


5. Zoek de Rechterpedaalarm (15). Gebruik een plastic zakje om uw vingers schoon te houden en breng een ruime hoeveelheid van het meegeleverde smeervet aan op de as van de Rechterpedaalarm.

Steek vervolgens de as op de Rechterpedaalarm (15) in het Rechterzwenkbeen (13) vanaf de aangegeven richting.

Bevestig de Rechterpedaalarm (15) met een M8 x 14mm Schouderschroef (122), een Askap (30) en een Assluitring (31).

Bevestig de Linkerpedaalarm (14) op dezelfde manier aan het Linkerzwenkbeen (12).



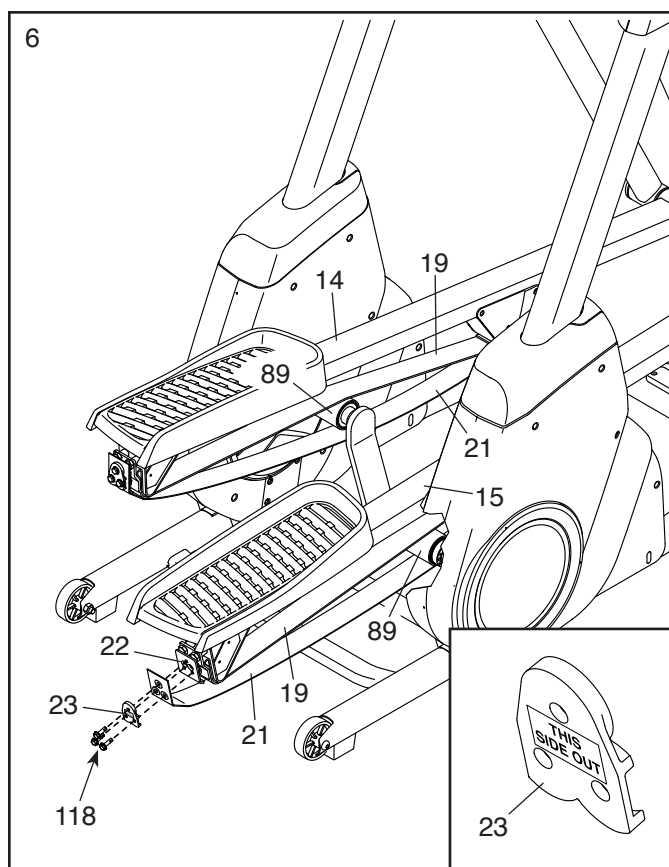
6. Zoek de Band (21) op de Rechterpedaalarm (15). Leid de Band onder de Roller (89). **Zorg ervoor dat de Band niet gedraaid is.**

Controleer of de Glijriem (19) op de Rechterpedaalarm (15) bovenop de Roller (89) rust en dat de Band (21) onder de Roller door is geleid.

Let op: Laat een tweede persoon de Rechterpedaalarm (15) naar beneden drukken terwijl u de volgende actie uitvoert.

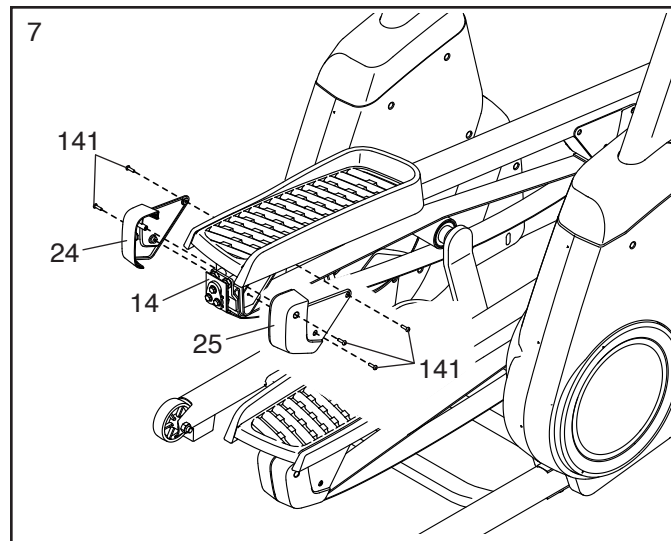
Plaats een Bandklem (23) in de richting getoond in de inzettekening. Maak de Band (21) vast aan de Bandbeugel (22) op de Rechterpedaalarm (15) met drie M6 x 20mm Schroeven (118) en de Bandklem; draai alle drie de Schroeven eerst aan en draai ze daarna vast.

Herhaal deze stap voor de Linkerpedaalarm (14).



7. Zoek naar een Linkerachterkap van de Riem (24) en een Rechterachterkap van de Riem (25). Bevestig deze onderdelen aan de Linkerpedaalarm (14) met vijf M4 x 16mm Schroeven (141); **draai alle vijf de Schroeven eerst aan en draai ze daarna vast.**

Herhaal deze stap aan de rechterkant van de crosstrainer.



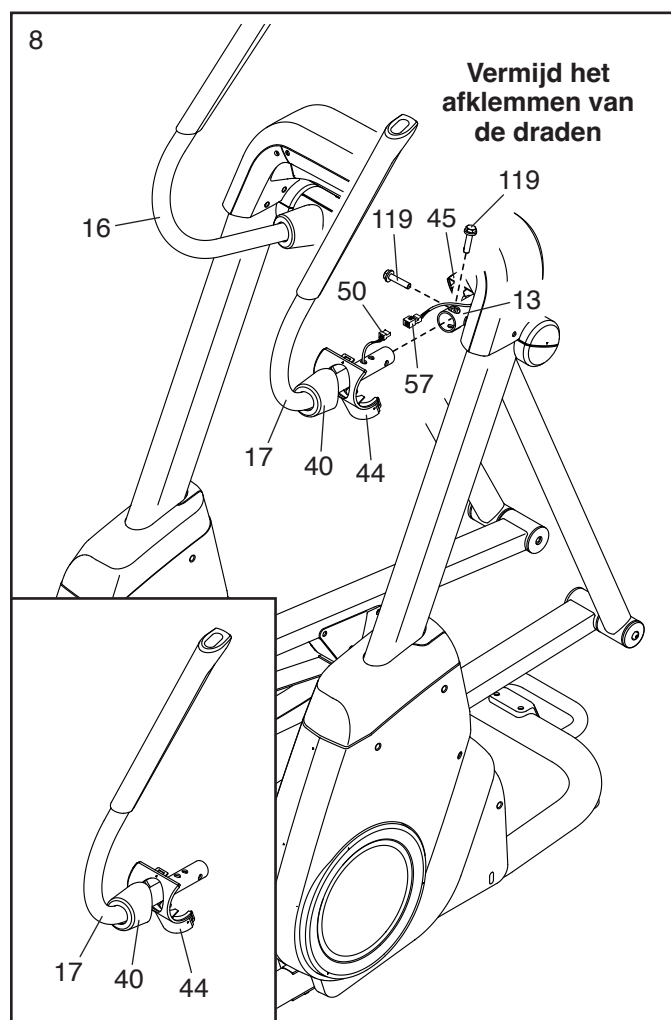
8. **Zie de inzettekening.** Zoek het Rechterhandvat (17), een Handvatkap (40) en de Achterste Rechterbeenkap (44). Schuif de Handvatkap en de Achterste Rechterbeenkap op het Rechterhandvat.

Laat een tweede persoon het Rechterhandvat (17) in de weergegeven positie houden. Verbind dan de Rechterbesturingsdraad (50) met de Besturingverlengdraad (57). **BELANGRIJK: De draadconnectors zouden makkelijk samen moeten glijden en met een hoorbare klik op hun plaats moeten klikken. Om uw crosstrainer goed te laten functioneren, moet u de draden juist aansluiten.**

Zorg dat de draden niet klem komen te zitten. Steek het Rechterhandvat (17) in het Rechterzwenkbeen (13) en bevestig het met twee M10 x 42mm Bouten (119); **draai de Bouten stevig vast.**

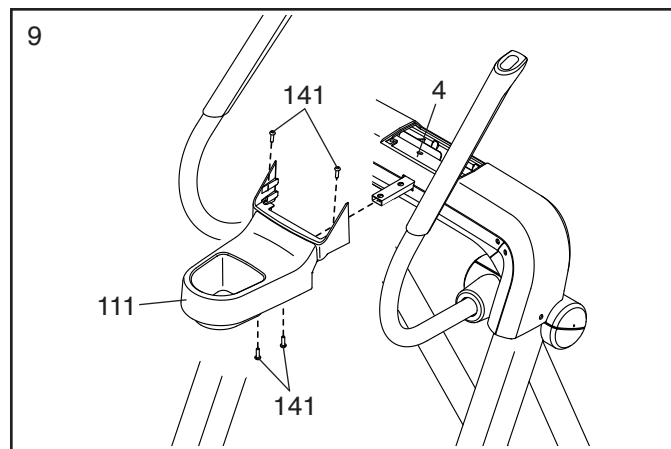
Druk vervolgens de Achterste Rechterbeenkap (44) op de Voorste Rechterbeenkap (45), en **steek de aansluitingen op de Draden (50, 57) in de Kappen.** Druk vervolgens de Handvatkap (40) op zijn plaats.

Herhaal deze stap voor het Linkerhandvat (16).

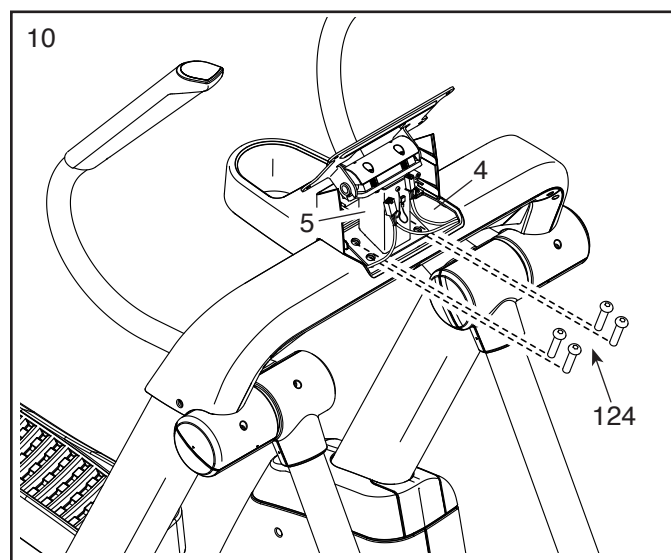


9. Maak de Accessoireshouder (111) aan de Staander (4) vast met twee M4 x 16mm Schroeven (141) van onder.

Maak de Accessoireshouder (111) volledig vast met nog eens twee M4 x 16 mm Schroeven (141).

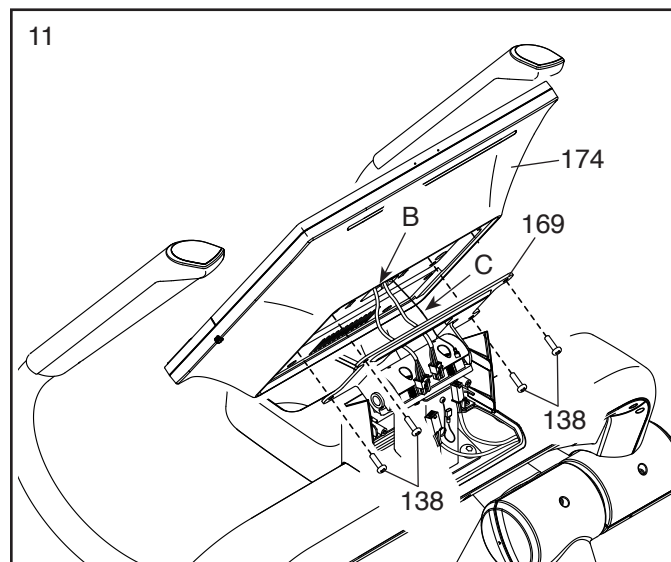


10. **Vermijd het afklemmen van de draden.** Richt de Bedieningspaneelmodule (5) zoals afgebeeld en plaats deze op de Staander (4). Bevestig de Bedieningspaneelmodule (7) met vier M10 x 45mm Schroeven (124); **draai alle vier de Schroeven eerst aan en draai ze daarna vast.**



11. Houd het Bedieningspaneel (174) vast bij de Beugel van het Bedieningspaneel (169). Steek twee bedieningspaneeldraden (B) en de bedieningspaneelaarddraad (C) door de opening in de Beugel van het Bedieningspaneel.

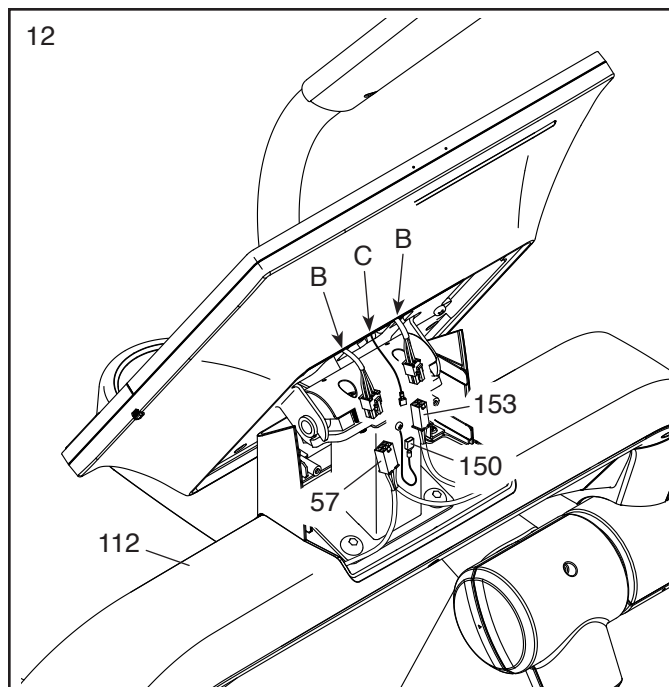
Vermijd het afklemmen van de draden. Bevestig het Bedieningspaneel (174) aan de Beugel van het Bedieningspaneel (169) met vier M6 x 12mm Pankopschroeven (138); **draai alle vier de Pankopschroeven eerst aan en draai ze daarna vast.**



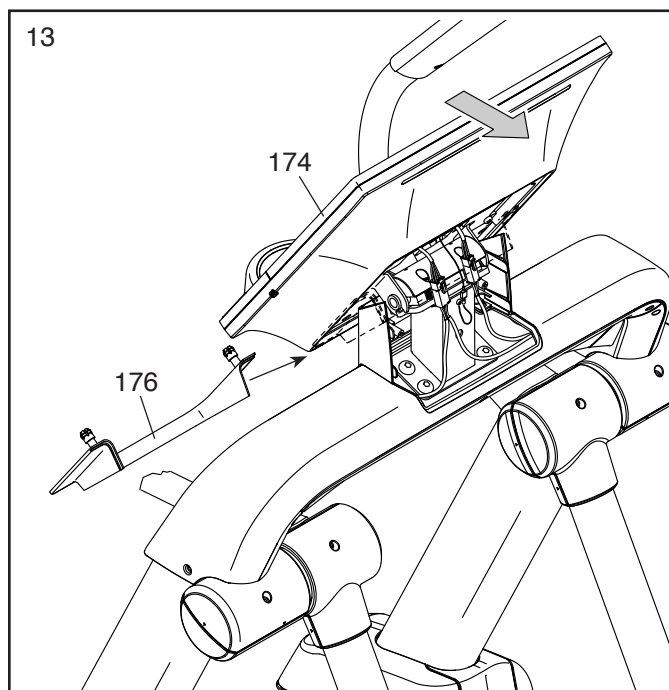
12. Sluit de bedieningspaneelaarddraad (C) aan op de Aarddraad (150).

Sluit vervolgens de twee bedieningspaneel-draden (B) aan op de Bedieningspaneelverlengingsdraad (57) en de Draad van de Staander (153). **BELANGRIJK: De draadconnectors zouden makkelijk samen moeten glijden en met een hoorbare klik op hun plaats moeten klikken. Om uw crosstrainer goed te laten functioneren, moet u de draden juist aansluiten.**

Steek vervolgens het overschot aan draad in de Bovenste Kap van de Staander (112).

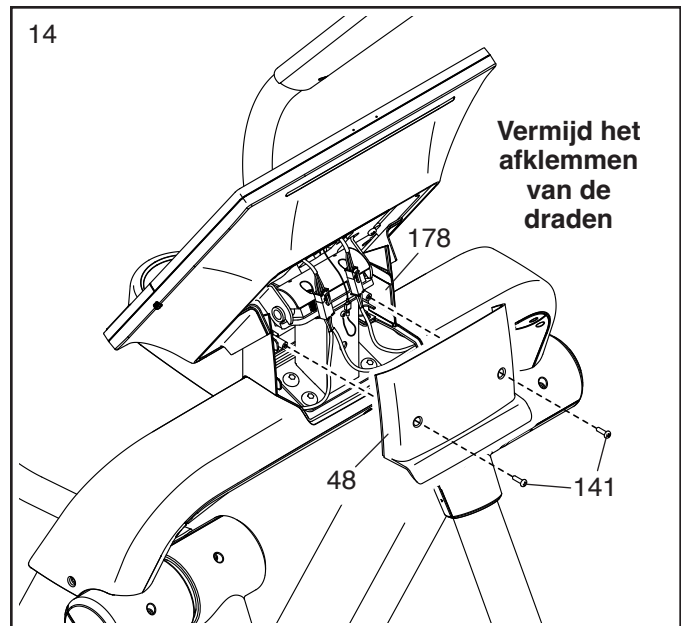


13. Kantel de bovenkant van het Bedieningspaneel (174) naar voren en druk de Onderste Bedieningspaneelkap (176) op de achterkant van het Bedieningspaneel (174).

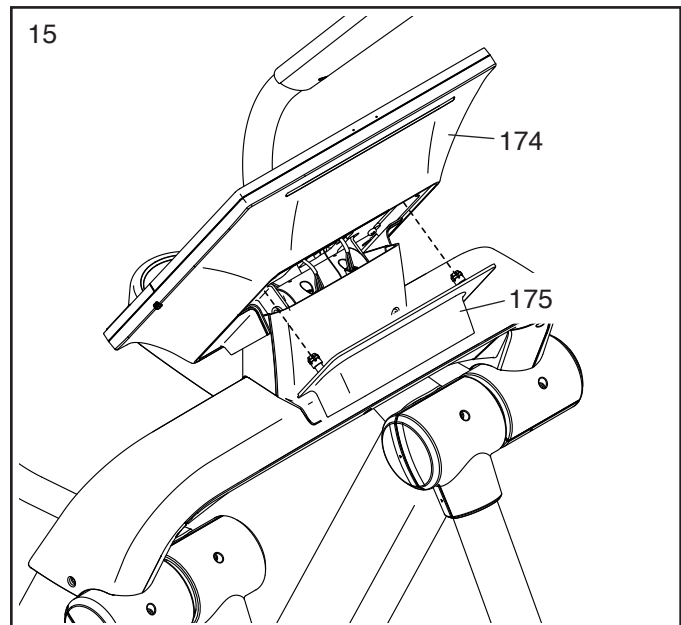


14. Vermijd het afklemmen van de draden.

Bevestig de Grote Modulekap (48) aan de Kleine Modulekap (178) met twee M4 x 16mm Schroeven (141).



15. Druk de Bovenste Bedieningspaneelkap (175) op de achterkant van het Bedieningspaneel (174).



16. Zorg ervoor dat alle onderdelen goed zijn vastgedraaid voordat u de crosstrainer gaat gebruiken. Er kunnen extra onderdelen zijn meegeleverd. Leg een matje onder de crosstrainer om de vloer te beschermen. Houd het bedieningspaneel weg uit direct zonlicht om schade aan het bedieningspaneel te voorkomen. Bewaar het meegeleverde gereedschap op een veilige plaats; een of meer van de gereedschappen kunnen nodig zijn om in de toekomst aanpassingen te maken.

DE CROSSTRAINER GEBRUIKEN

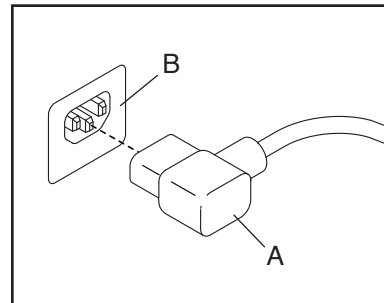
HET STROOMSNOER INSTEKEN

Dit product moet geaard zijn. Als het niet goed functioneert of kapot gaat, dan geeft de aarding de weg van de minste weerstand voor elektrische spanning en wordt het risico op een elektrische schok verminderd. Het stroomsnoer van dit product heeft een aardgeleider en een geaarde stekker. **BELANGRIJK:** Als het stroomsnoer beschadigd raakt, moet u het vervangen door een door de fabrikant aanbevolen stroomsnoer.

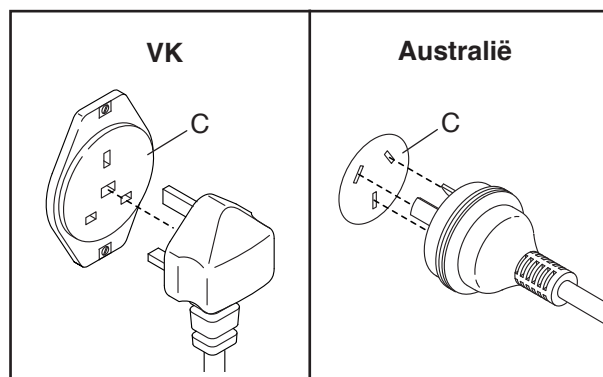
⚠ GEVAAR: Als u de aardgeleider van het product niet goed aansluit, loopt u een verhoogde kans op elektrische schokken. Laat een gekwalificeerde elektricien of onderhoudstechnicus de aarding nakijken als u niet zeker weet of het product juist geaard is. Verander de stekker die bij het product geleverd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

Volg de stappen hieronder om het stroomsnoer in te steken.

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

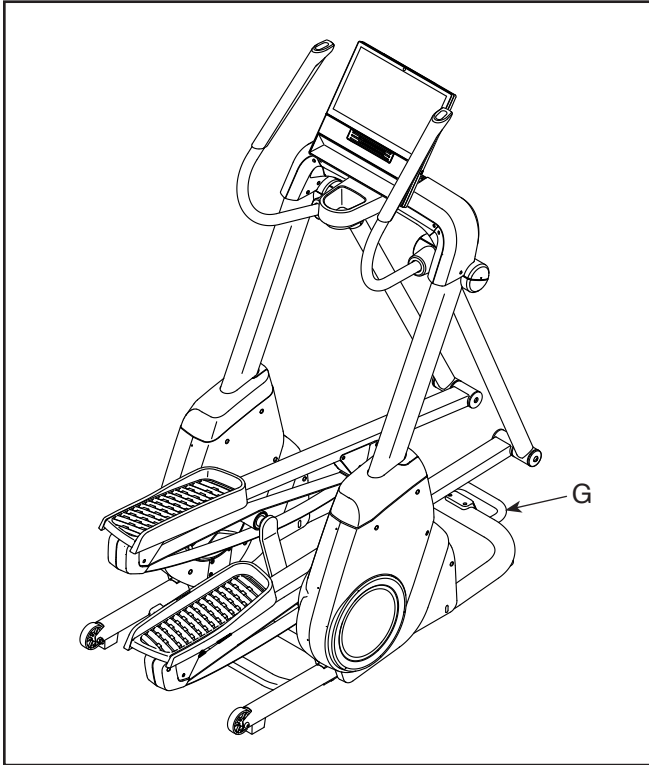


2. Steek het stroomsnoer in een juist stopcontact (C) dat goed is geïnstalleerd en geaard volgens de lokale wetten en verordeningen.



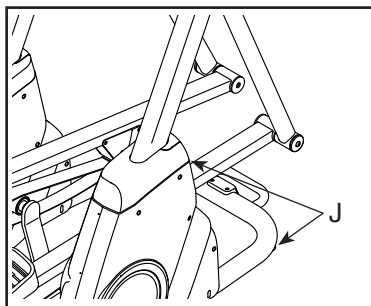
DE CROSSTRAINER VERPLAATSEN

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. Sta voor de crosstrainer en til de hendel (G) omhoog tot de crosstrainer op de wielen rolt. Verplaats de crosstrainer voorzichtig naar de gewenste locatie en zet hem weer neer op de vloer.



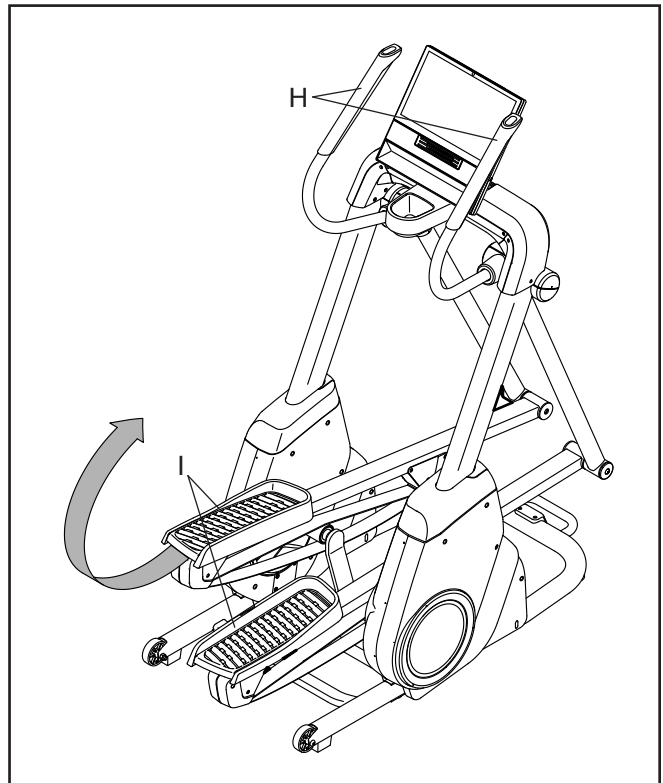
DE CROSSTRAINER WATERPAS STELLEN

Indien de crosstrainer enigszins schommelt op uw vloer tijdens gebruik, dient u een of beide stelvoeten (J) onder de voorkant van de basis te draaien tot de schommelende beweging weg is.



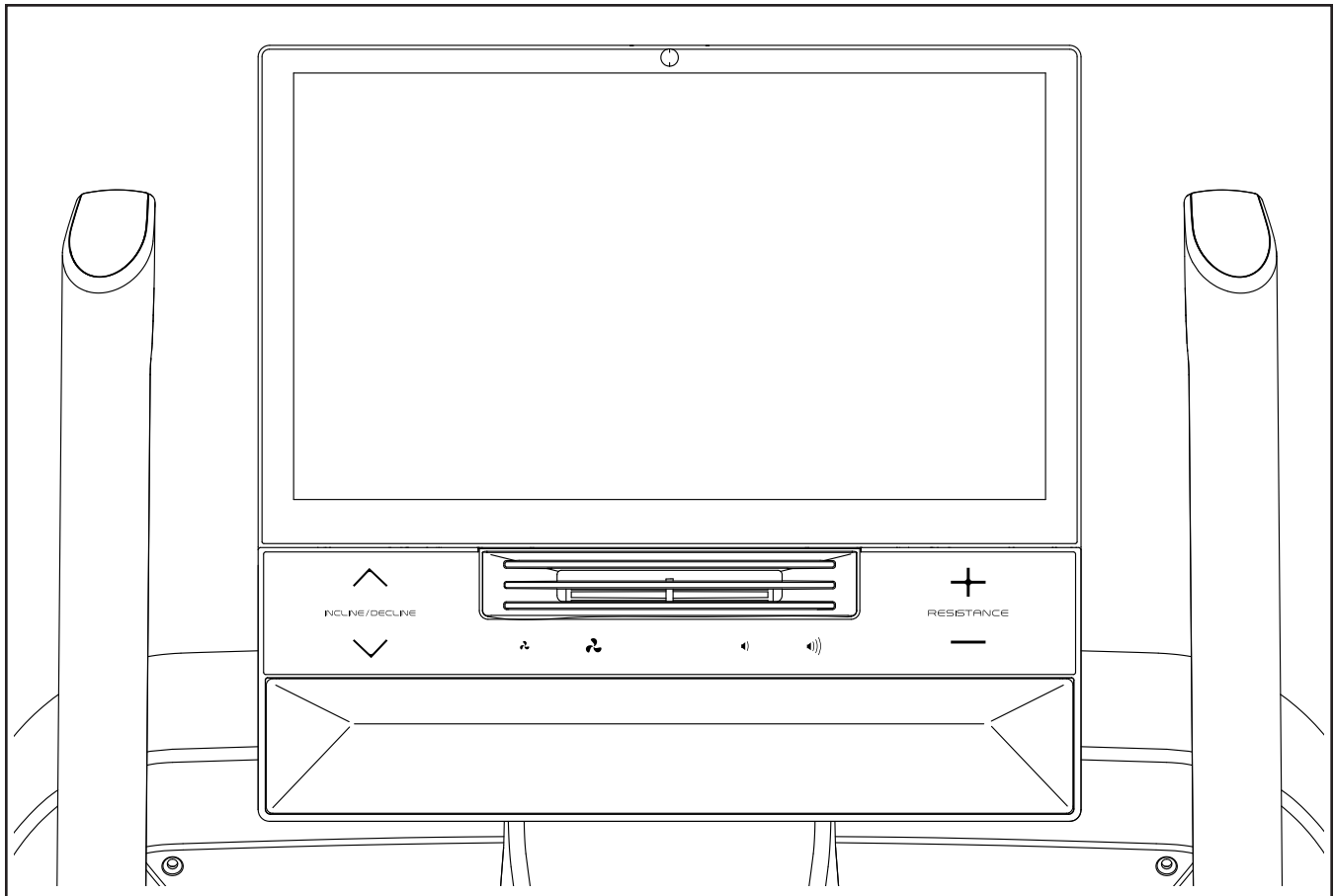
DE CROSSTRAINER GEBRUIKEN

Als u op de crosstrainer wilt stappen, houdt u de handvatten (H) vast en stapt u op het pedaal (I) dat zich in de laagste stand 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 de weergegeven pijl te bewegen. Om af te wisselen, kunt u de pedalen ook in de tegenovergestelde richting bewegen.**



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

HET BEDIENINGSPANEEL GEBRUIKEN



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.**

BEDIENINGSPANEELFUNCTIES

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

Gebruikt u de handmatige modus van het bedieningspaneel, dan kunt u de weerstand van de pedalen en de hellingsgraad van het onderstel met een druk op de toets bijstellen. Het bedieningspaneel geeft tijdens uw training doorlopend trainingsinformatie weer.

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 weerstand van de pedalen en de helling van het onderstel regelen terwijl iFIT-trainers u begeleiden tijdens meeslepende trainingssessies.

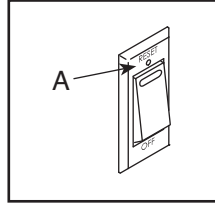
Met een iFIT-abonnement heeft u toegang tot een bibliotheek met duizenden vooraf ingestelde en studio-trainingen, kunt u uw eigen trainingen samenstellen, uw trainingsresultaten bijhouden en heeft u toegang tot vele andere functies. Ga naar [iFIT.com](https://www.ifit.com) voor meer informatie.

Voor het in- en uitschakelen van het bedieningspaneel, zie bladzijde 17. Zie bladzijde 17 voor informatie over het gebruik van het touchscreen. Zie bladzijde 18 voor het instellen van het bedieningspaneel.

HET BEDIENINGSPANEEL INSCHAKELEN

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

Steek het stroomsnoer in (zie bladzijde 14). Zoek vervolgens de stroomschakelaar op het onderstel bij het stroomsnoer. Druk de stroomschakelaar in de reset-stand (A). Het bedieningspaneel gaat dan aan. **Let op: Het kan even duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik. 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 18 als het hellingsysteem niet automatisch kalibreert en kalibreer het hellingsysteem handmatig.

HET BEDIENINGSPANEEL UITZETTEN

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

HET TOUCHSCREEN GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel bevat een geavanceerde tablet met een kleurentouchscreen. U kunt met uw vinger schuiven of tikken op het scherm om beelden op het scherm, zoals de displays in een training, te verplaatsen. 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 **~<** 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 crosstrainer de eerste keer gebruikt.

1. Aansluiten op uw draadloze netwerk.

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

2. Instellingen aanpassen.

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

Let op: Om deze of andere instellingen later te wijzigen, zie bladzijde 23.

3. Maak een iFIT-account aan of log in 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 firmware-updates.

Druk op de menutoets (symbool van drie horizontale lijnen), dan op *Settings* (instellingen), dan op *Maintenance* (onderhoud) en vervolgens op *Update*. Het bedieningspaneel controleert of er firmware-updates zijn. Zie DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL WIJZIGEN op bladzijde 23 voor meer informatie.

Firmware-updates worden altijd ontwikkeld om uw trainingsservaring 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.

5. Het hellingsstelsysteem kalibreren.

Druk op de menutoets (symbool van drie horizontale lijnen), dan op *Settings* (instellingen), dan op *Maintenance* (onderhoud) en vervolgens op *Calibrate Incline* (helling kalibreren). Tijdens het kalibreren beweegt het onderstel omhoog en omlaag. Zie DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL WIJZIGEN op bladzijde 23 voor meer informatie.

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 19. **Voor gebruik van een aanbevolen training**, zie bladzijde 20. **Voor het maken van een teken-uw-eigen-kaart-training**, zie bladzijde 21. **Voor gebruik van een iFIT-training**, zie bladzijde 22.

Voor het wijzigen van bedieningspaneelinstellingen, zie bladzijde 23. **Voor het verbinden met een draadloos netwerk**, zie bladzijde 24.

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

DE HANDMATIGE MODUS 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.

Druk op *Manual Start* (handmatige start) en begin te fietsen. Er begint een opwarmingsperiode.

Voor het gebruiken van de ventilator, zie bladzijde 25.

Voor gebruik van een hartslagmonitor, zie bladzijde 25.

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

Druk op *End Warmup* (opwarming beëindigen) of fiets tot de opwarmingsperiode eindigt om de training te starten.

U kunt de weerstand van de pedalen op de volgende manieren wijzigen:

- Druk op de toenametoets en de afnametoets Resistance (weerstand) op het bedieningspaneel.
- Druk op de toenametoets en de afnametoets Resistance (weerstand) op het rechterhandvat.
- Druk op de weerstandsschuifregelaars op het scherm.

U kunt de weerstand van de pedalen op de volgende manieren wijzigen.

- Druk op de toenametoets en de afnametoets Ramp (hellingsvlak) op het bedieningspaneel.
- Druk op de toenametoets en de afnametoets Ramp (hellingsvlak) op het linkerhandvat.
- Druk op de weerstandsschuifregelaars op het scherm.

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

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

4. Uw voortgang bijhouden.

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

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

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

Indien gewenst kunt u ook het volume afstellen door op de toenametoets en afnametoets Vol (volume) te drukken.



5. De training pauzeren of beëindigen.

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

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

6. Schakel het bedieningspaneel uit als u klaar bent met trainen (bladzijde 17).

EEN AANBEVOLEN TRAINING GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel heeft toegang tot een draadloos netwerk nodig (zie bladzijde 24) 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.

Om de trainingsbibliotheek te selecteren, drukt u op *Browse* (bladeren).

2. Een training selecteren.

Als u een training uit het startscherm of de trainingsbibliotheek wilt selecteren, drukt u op de gewenste trainingstoets op het scherm. Veeg of tik over het scherm om naar wens 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 21).

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

3. Voorbereiden op de training.

Druk op *Start Workout* (training starten) en begin te fietsen. Er begint een opwarmingsperiode.

Om een ventilator, Bluetooth-hoofdtelefoon of een hartslagmonitor te gebruiken, zie bladzijde 25.

4. De training starten.

Druk op *End Warmup* (opwarming beëindigen) of fiets tot de opwarmingsperiode eindigt om de training te starten.

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

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

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

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

Als het weerstandsniveau te hoog of te laag is, kunt u de instelling handmatig wijzigen door op de toetsen Resistance (weerstand) of Ramp (hellingsvlak) te drukken (zie stap 3 op bladzijde 19).

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

Als de slimme aanpassingsfunctie is ingeschakeld, zal het bedieningspaneel het intensiteitsniveau van de training automatisch aanpassen op basis van uw handmatige overschrijvingen van de weerstandinstellingen.

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

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 bladzijde 25).

Om de actieve pulsfunctie te activeren, zie DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL WIJZIGEN op bladzijde 23.

Om uw voortgang met de weergavemodi te volgen, zie stap 4 op bladzijde 19.

Om de training te pauzeren of te beëindigen, zie stap 5 op bladzijde 19.

5. Schakel het bedieningspaneel uit als u klaar bent met trainen (bladzijde 17).

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 22) en moet het bedieningspaneel zijn verbonden met een draadloos netwerk (zie bladzijde 24).

1. Een teken-uw-eigen-kaart-training 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.

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

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.

Druk op *Start Workout* (training starten) en begin te fietsen. Er begint een opwarmingsperiode.

Om een ventilator, Bluetooth-hoofdtelefoon of een hartslagmonitor te gebruiken, zie bladzijde 25.

5. De training starten.

Druk op *End Warmup* (opwarming beëindigen) of fiets tot de opwarmingsperiode eindigt om de training te starten. De training werkt op dezelfde manier als een aanbevolen training (zie stap 4 op bladzijde 20).

6. Schakel het bedieningspaneel uit als u klaar bent met trainen (bladzijde 17).

EEN IFIT-TRAINING GEBRUIKEN

Om een iFIT-training te gebruiken, moet u zijn aangemeld bij uw iFIT-account (zie stap 2 op bladzijde hieronder en moet het bedieningspaneel zijn verbonden met een draadloos netwerk (zie bladzijde 24).

Voor meer informatie over iFIT, gaat u naar [iFIT.com](https://www.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 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 menu-toets, 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.

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

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 gewoon op de gewenste trainingstoets op het scherm. Veeg of tik over het scherm om naar wens 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 (vergrootglassymbool) 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).

4. 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 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 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).

6. Voorbereiden op de training.

Druk op *Start Workout* (training starten) en begin te fietsen. Er begint een opwarmingsperiode.

Om een ventilator, Bluetooth-hoofdtelefoon of een hartslagmonitor te gebruiken, zie bladzijde 25.

7. De training starten.

Druk op *End Warmup* (opwarming beëindigen) of fiets tot de opwarmingsperiode eindigt om de training te starten. De training werkt op dezelfde manier als een aanbevolen training (zie stap 4 op bladzijde 20).

8. Schakel het bedieningspaneel uit als u klaar bent met trainen (bladzijde 17).

DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL WIJZIGEN

1. Het hoofdmenu van de instellingen 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.

Druk vervolgens op de menutoets (symbool van drie horizontale lijnen) op het scherm en druk dan op Settings (instellingen).

2. Door de instellingenmenu's navigeren en de gewenste instellingen wijzigen.

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

Account

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

Equipment (apparatuur)

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

About (algemene informatie)

- Legal (juridische informatie)

3. Trainingsinstellingen afstellen.

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

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

4. De meeteenheid en andere instellingen aanpassen.

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

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

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

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

6. De firmware van het bedieningspaneel bijwerken.

Controleer regelmatig op firmware-updates voor de beste resultaten. Druk op Maintenance (onderhoud) en vervolgens op Update omv het 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. Is dat niet het geval, drukt u dan de stroomschakelaar in de stand Off (uit). Wacht enkele seconden en drukt u de stroomschakelaar dan in de reset-stand. Let op: Het kan even duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.

Let op: Sommige instellingen en functies kunnen wijzigen door een firmware-update. Neem de tijd om het bedieningspaneel te ontdekken om te leren hoe nieuwe instellingen en functies werken. Firmware-updates worden altijd ontwikkeld om uw trainingservaring te verbeteren.

7. Het hellingsysteem kalibreren.

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

BELANGRIJK: Houd uw voeten, huisdieren en andere voorwerpen uit de buurt van de cross-trainer wanneer het hellingsysteem aan het kalibreren is.

8. Het hoofdmenu van de instellingen verlaten.

Druk op de terugtoets (pijlsymbool) 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 hoofdmenu van de instellingen.

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 menutoets (symbool van drie horizontale lijnen) op het scherm en druk dan op *Settings* (instellingen). Het instellingenmenu wordt op het scherm weergegeven.

2. Een draadloze netwerkverbinding instellen en beheren.

Druk vervolgens op *Wi-Fi* om het 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 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.

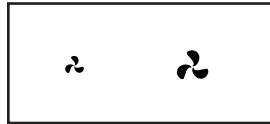
Als u problemen ondervindt bij het verbinden met een gecodeerd netwerk, controleert u of uw wachtwoord juist is. **Als u vragen heeft na het volgen van deze instructies, gaat u naar my.iFIT.com voor hulp.**

3. Het draadloze netwerkmenu verlaten.

Druk op de terugtoets (pijlsymbool) om het draadloze netwerkmenu 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 verhoogd of verlaagd als de fietssnelheid toe- of afneemt. Druk herhaaldelijk op de ventilator-toenametoets en -afnametoets op het bedieningspaneel 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.

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 aansluiting op uw apparaat en in de oplaadpoort aan de rechterkant van het bedieningspaneel; **zorg ervoor dat de USB-C-oplaadkabel volledig is ingestoken**. 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.

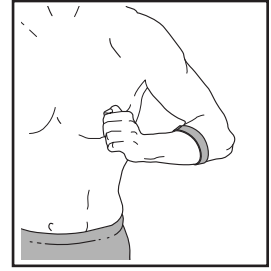
EEN HOOFDTELEFOON AANSLUITEN

Om uw Bluetooth-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 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.

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 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.

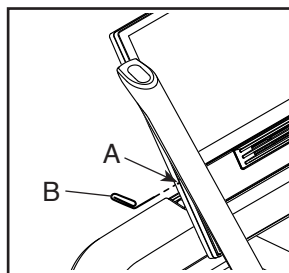
BELANGRIJK: Houd vloeistoffen uit de buurt van het bedieningspaneel om schade aan het bedieningspaneel te voorkomen en houd het bedieningspaneel uit direct zonlicht.

PROBLEMEN MET HET BEDIENINGSPANEEL OPLOSSEN

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

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

Als het bedieningspaneel niet op de juiste wijze opstart of als het blokkeert en niet reageert, reset u het bedieningspaneel naar de standaard fabrieksinstellingen. **BELANGRIJK: Hiermee 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 het stroomsnoer eruit. Zoek vervolgens naar de kleine resetopening (A) aan de linkerkant van het bedieningspaneel. Houd met een gebogen paperclip (B) de reset-knop in de opening ingedrukt en laat een tweede persoon het stroomsnoer aansluiten en op de stroomschakelaar drukken. **Houd de reset-knop ingedrukt tot het bedieningspaneel aan gaat.** Als de resethandeling is voltooid, schakelt het bedieningspaneel uit en opnieuw weer aan. Als dat niet gebeurt, zet u de stroomschakelaar eerst uit en dan weer aan. Als het bedieningspaneel weer aangaat, controleert u op firmware-updates (zie bladzijde 18). Let op: Het kan even duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.



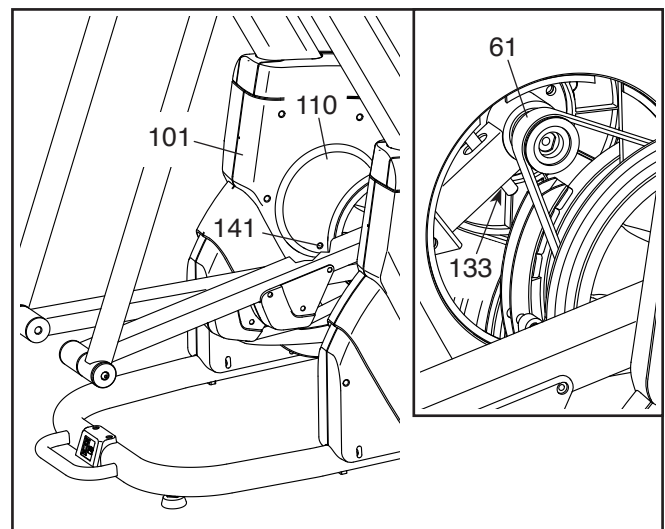
PROBLEMEN VAN HET HELLINGSYSTEEM OPLOSSEN

Als het onderstel niet naar het juiste hellingsniveau wordt afgesteld, zie dan **DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL WIJZIGEN** op bladzijde 23 en kalibreer het hellingsysteem.

DE AANDRIJFRIEM AFSTELLEN

Als de pedalen slippen tijdens het fietsen zelfs als de weerstand op het hoogste niveau is afgesteld, moet de aandrijfriem mogelijk worden afgesteld. Om de aandrijfriem af te stellen, **drukt u eerst op de stroomschakelaar en trekt u vervolgens de stekker van het stroomsnoer eruit.**

Verwijder vervolgens de M4 x 16mm Schroeven (141) en de Toegangskap (110) van het Rechterbinnenscherm (101). Draai vervolgens de M10 Borgmoer (133) vast, totdat de Aandrijfriem A (61) strak staat.

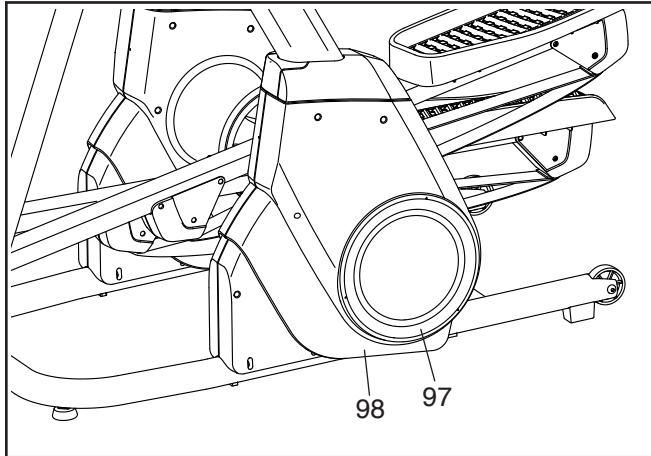


Als u de Aandrijfriem A (61) goed hebt afgesteld, bevestigt u de Toegangskap (110) weer en steekt u het stroomsnoer weer in het stopcontact.

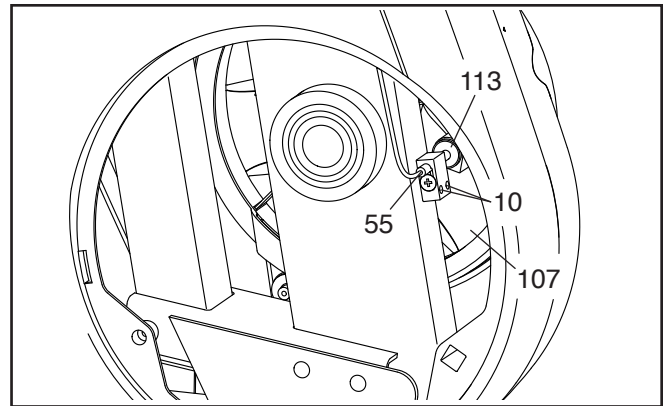
DE SNELHEIDSSENSOR AFSTELLEN

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 het stroomsnoer eruit.**

Gebruik vervolgens een standaard schroeven-draaier en wrik de Scherm-schijf (97) van het Linkerbuitenscherm (98).



Zie de tekening rechts. Zoek de Snelheidssensor (55). Draai de Rechterbinnenschijf (107) tot een Magneet (113) op gelijke hoogte is met de Snelheidssensor.



Maak vervolgens de twee M4 x 25mm Schroeven (10) iets los, schuif de Snelheidssensor (55) iets dichters naar de Magneet (113) toe of verder ervan af.

Steek vervolgens het stroomsnoer in het stopcontact, druk op de stroomschakelaar en beweeg de Rechterbinnenschijf (107) naar voren en naar achteren, zodat de Magneet (113) herhaaldelijk voorbij de Snelheidssensor (55) komt. Herhaal deze acties tot het bedieningspaneel de juiste informatie weergeeft.

Als de snelheidssensor correct is afgesteld, maakt u de twee M4 x 25mm Schroeven (10) opnieuw vast, sluit u de Scherm-schijf (97) opnieuw aan en steekt u het stroomsnoer in het stopcontact.

TRAININGSRICHTLIJNEN

⚠ WAARSCHUWING:

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

Deze richtlijnen zullen u helpen met het uitvoeren van uw trainingsprogramma. Raadpleeg voor meer informatie gespecialiseerde documentatie of raadpleeg uw huisarts. 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 hartslag aan voor verbranding en voor een aerobische oefening.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

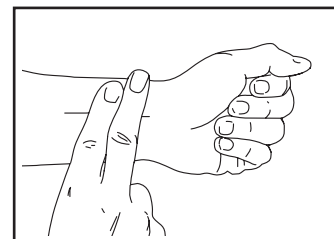
Voor het vinden van het juiste intensiteitsniveau zoekt u uw leeftijd onderaan de grafiek (leeftijden worden afgerond naar het dichtstbijzijnde tiental). De drie getallen boven uw leeftijd bepalen uw "trainingszone". Het laagste getal is de hartslag voor vetverbranding, het middelste getal is de hartslag voor maximale vetverbranding en het hoogste getal is de hartslag voor aerobische oefeningen.

Vet verbranden – U moet gedurende een langere tijd op een lage intensiteit trainen om vet effectief te verbranden. Tijdens de eerste minuten van de oefening verbruikt uw lichaam koolhydraatcalorieën 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. Voor maximale vetverbranding moet uw hartslag tijdens uw training rond het middelste getal van uw trainingszone liggen.

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

UW HARTSLAG METEN

U moet minstens vier minuten trainen om uw hartslag te kunnen meten. Stop dan met oefenen 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 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 desgewenst vijf trainingen per week doen. Onthoud dat het dagelijks regelmatig oefeningen doen en hier plezier in hebben, de sleutel tot uw succes is.

AANBEVOLEN STREKOEFFENINGEN

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

1. Teen aanraken strekoefening

Sta met lichtgebogen knieën en buig langzaam vanuit uw heupen naar voren. Houd uw rug en schouders ontspannen 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

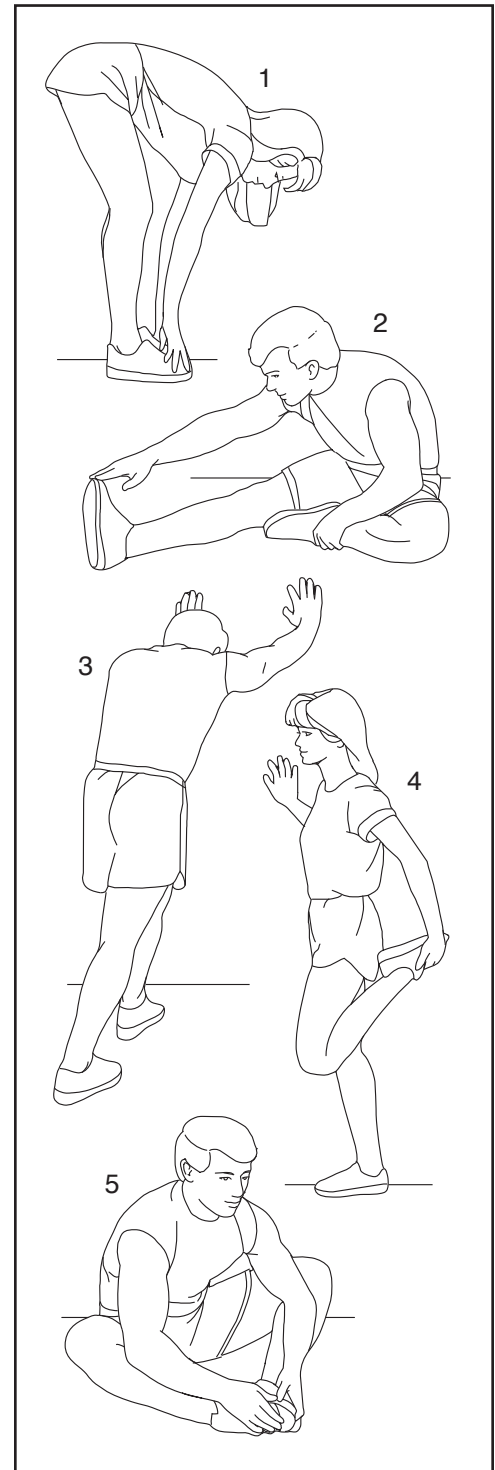
Reik naar voren met het ene been voor het ander en plaats uw handen tegen een muur. Houd uw achterbeen gestrekt en uw achterste voet plat op de vloer. Buig uw voorste been, leun naar voren en beweeg uw heupen in de richting van de muur. Houd deze positie gedurende 15 tellen vast en ontspan dan weer.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

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 heupspiers.



OPMERKINGEN

ONDERDELENLIJST

Modelnr. NTEL71625-INT.0 R0924A

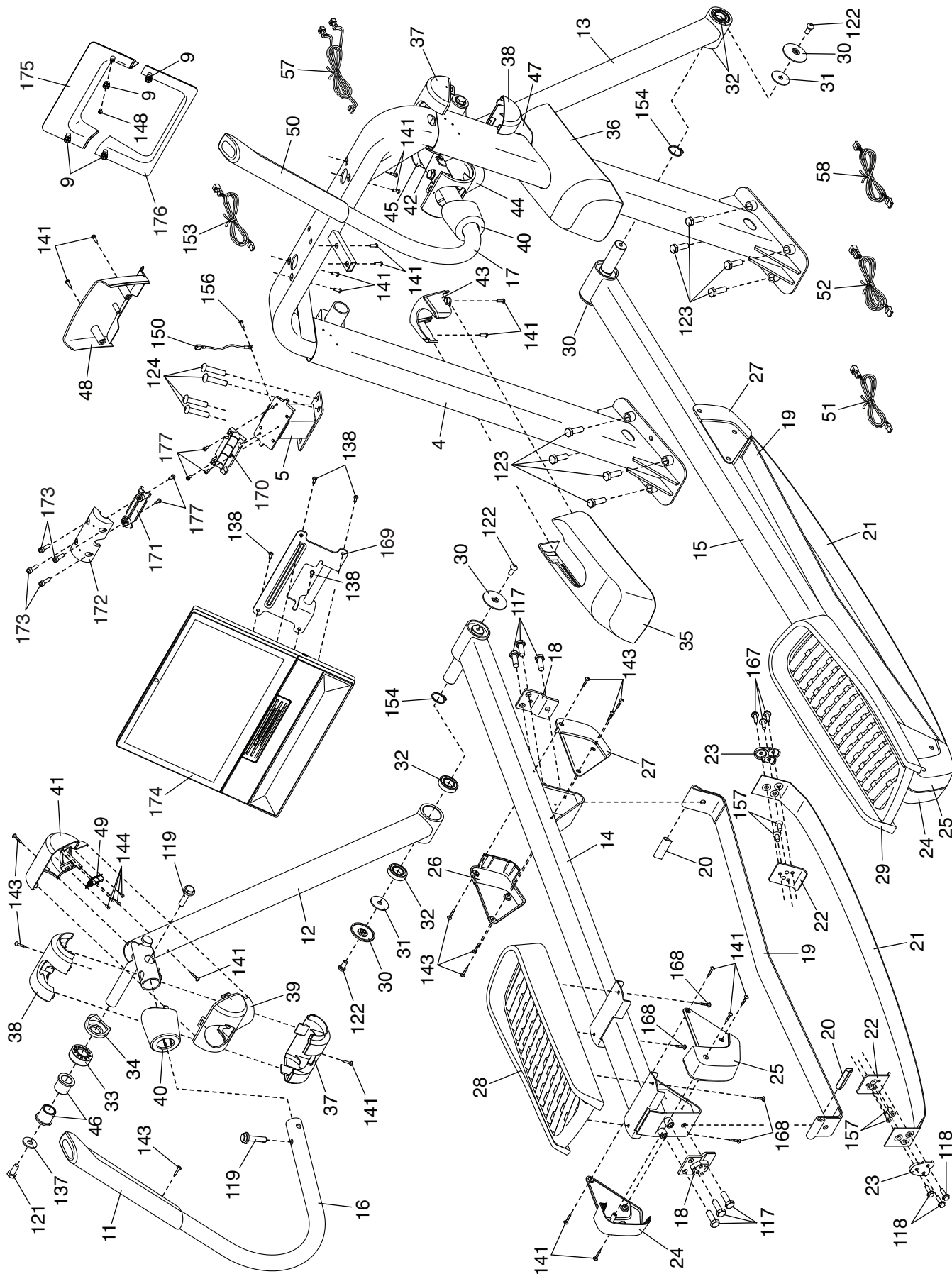
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Basis	51	1	17" Draad
2	1	Onderstel	52	1	41" Draad
3	1	Stabilisator	53	2	Wiel
4	1	Staander	54	2	Voet
5	1	Bedieningspaneelmodule	55	1	Snelheidssensor/Draad
6	1	Beugel	56	1	Klem van de Snelheidssensor/ Schroef
7	1	Controlebeugel	57	1	Verlengdraad van de Besturing
8	1	Controlepaneel	58	1	32" Draad
9	4	Paddenstoelplug	59	1	Stroomsnoer
10	2	M4 x 25mm Schroef	60	2	Stelvoet
11	1	Linkerstuurgreep/Draad	61	1	Aandrijfriem A
12	1	Linkerzwenkbeen	62	1	Linkerbinnenschijf
13	1	Rechterzwenkbeen	63	1	Crank
14	1	Linkerpedaalarm	64	1	Vlieg wiel
15	1	Rechterpedaalarm	65	1	Grote Crankkatrol
16	1	Linkerhandvat	66	1	Grote Spanrolkatrol
17	1	Rechterhandvat	67	1	Crankkatrolbeugel
18	4	Riemklem	68	1	Crankbeugel
19	2	Glijriem	69	1	Spanrolnaaf
20	4	Wig	70	1	Spanrolbeugel
21	2	Band	71	1	Afstelbout van de Spanrol
22	4	Bandbeugel	72	1	Liftmotor
23	4	Bandklem	73	1	Kap van de Stroomschakelaar
24	2	Linkerachterkap van de Riem	74	1	Onderste Liftas
25	2	Rechterachterkap van de Riem	75	1	Magneetbeugel
26	2	Linkervoorkap van de Riem	76	1	Weerstandsmotor
27	2	Rechtervoorkap van de Riem	77	1	Weerstandsstang
28	1	Linkerpedaal	78	1	Weerstandsschijf
29	1	Rechterpedaal	79	1	Weerstandsblok
30	4	Askap	80	1	Cranksluitring
31	3	Assluitring	81	4	Cranklager
32	4	Beenlager	82	1	Klein Tussenstuk van de Crank
33	2	Klein Flexibel Tussenstuk	83	1	Groot Tussenstuk van de Crank
34	1	Linkerzwenktussenstuk	84	1	Lastussenstuk van de Beugel
35	1	Linkerschermkap	85	1	Groot Tussenstuk
36	1	Rechterschermkap	86	2	Rollertussenstuk
37	2	Zwenkkap A	87	2	Groot Flexibel Tussenstuk
38	2	Zwenkkap B	88	4	Rollerlager
39	1	Linkerachterkap van het Been	89	2	Roller
40	2	Handvatkap	90	2	Lastussenstuk van de Roller
41	1	Linkervoorkap van het Been	91	1	Bovenste Liftas
42	1	Rechterzwenktussenstuk	92	1	Kleine Spanrolkatrol
43	1	Voorste Linkerschermkap	93	1	Flexibel Spanroltussenstuk
44	1	Rechterachterkap van het Been	94	2	Spanrollager
45	1	Rechtervoorkap van het Been	95	2	Lifthuls
46	4	Zwenkhuls	96	2	Accentueerring
47	1	Voorste Rechterschermkap	97	2	Schersschijf
48	1	Grote Modulekap	98	1	Linkerbuitenscherm
49	1	Sensor van Versnellingsmeter	99	1	Linkerbinnenscherm
50	1	Rechterbesturingsgreep/Draad			

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
100	1	Rechterbuitenscherm	141	54	M4 x 16mm Schroef
101	1	Rechterbinnenscherm	142	1	Aandrijfriem B
102	1	Linkerbuitenkap	143	59	M4 x 16mm Zelftapper
103	1	Linkerbinnenkap	144	4	M3 x 6mm Schroef
104	1	Rechterbuitenkap	145	8	M4 x 16mm Laagbolkschroef
105	1	Rechterbinnenkap	146	1	M3,5 x 10mm Schroef
106	2	Schijfdop	147	8	M4 x 12mm Schroef
107	1	Rechterbinnenschijf	148	10	M4 x 10mm Schroef
108	1	Linkergleufkap	149	4	M8 Borgmoer
109	1	Rechtergleufkap	150	1	Aardedraad
110	1	Toegangskap	151	1	Stroomschakelaar
111	1	Accessoireshouder	152	1	Contactpunt
112	1	Bovenste Kap van de Staander	153	1	Draad van de Staander
113	2	Magneet	154	2	Borgring
114	1	Linkerkap van de Staander	155	1	M8 Borgring
115	1	Rechterkap van de Staander	156	3	Aardeschroef
116	1	Onderste Kap van de Staander	157	8	M6 x 12mm Schroef met Platte Kop
117	12	M10 x 30mm Schroef	158	2	M12 x 60mm Bout
118	6	M6 x 20mm Schroef	159	2	M12 Borgmoer
119	4	M10 x 42mm Bout	160	1	M5 Sluitring
120	2	M10 x 95mm Bout	161	1	M8 x 16mm Flensschroef
121	2	M10 x 20mm Zeshoekschroef	162	1	M8 x 19mm Sluitring
122	6	M8 x 14mm Schouderschroef	163	2	Drukring
123	8	M10 x 35mm Schroef	164	1	M8 x 38mm Sluitring
124	4	M10 x 45mm Schroef	165	1	M5 x 10mm Schroef
125	2	M10 x 60mm Schroef	166	1	Spanroltussenstuk
126	2	M10 x 35mm Stabilisatorschroef	167	6	M6 x 20mm Schouderschroef
127	2	M10 x 100mm Bout	168	8	M6 x 12mm Schroef
128	6	M8 x 20mm Schroef	169	1	Beugel van het Bedieningspaneel
129	4	M6 x 12mm Zeshoekschroef	170	1	Grote Zadelbeugel
130	2	M10 x 70mm Bout	171	1	Kleine Zadelbeugel
131	4	Afstandhouder	172	1	Zwenkcap
132	1	M10 x 65mm Bout	173	4	M6 x 25mm Schroef
133	8	M10 Borgmoer	174	1	Bedieningspaneel
134	4	M8 x 13mm Schroef	175	1	Bovenste Bedieningspaneelkap
135	1	M6 x 10mm Schroef	176	1	Onderste Bedieningspaneelkap
136	2	M5 Borgmoer	177	5	M4 x 10mm Machineschroef
137	3	M10 Sluitring	178	1	Kleine Modulekap
138	4	M6 x 12mm Pankopschroef	*	—	Montage/Afstellingsgereedschapset
139	5	M6 Sluitring	*	—	Pakje Smeervet
140	11	Clip	*	—	Gebruikershandleiding

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

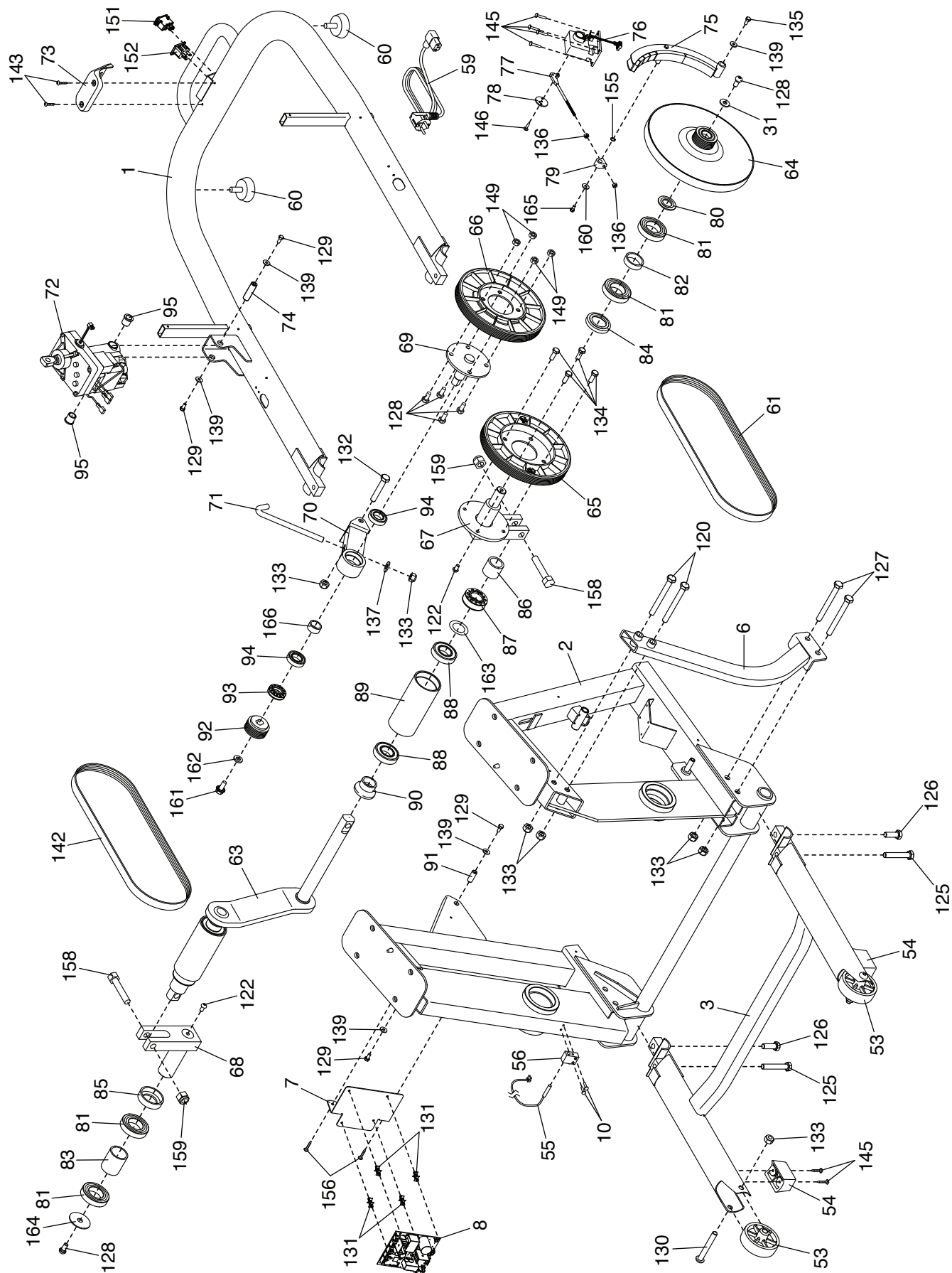
GEDETAILEERDE TEKENING A

Modelnr. NTEL71625-INT.0 R0924A



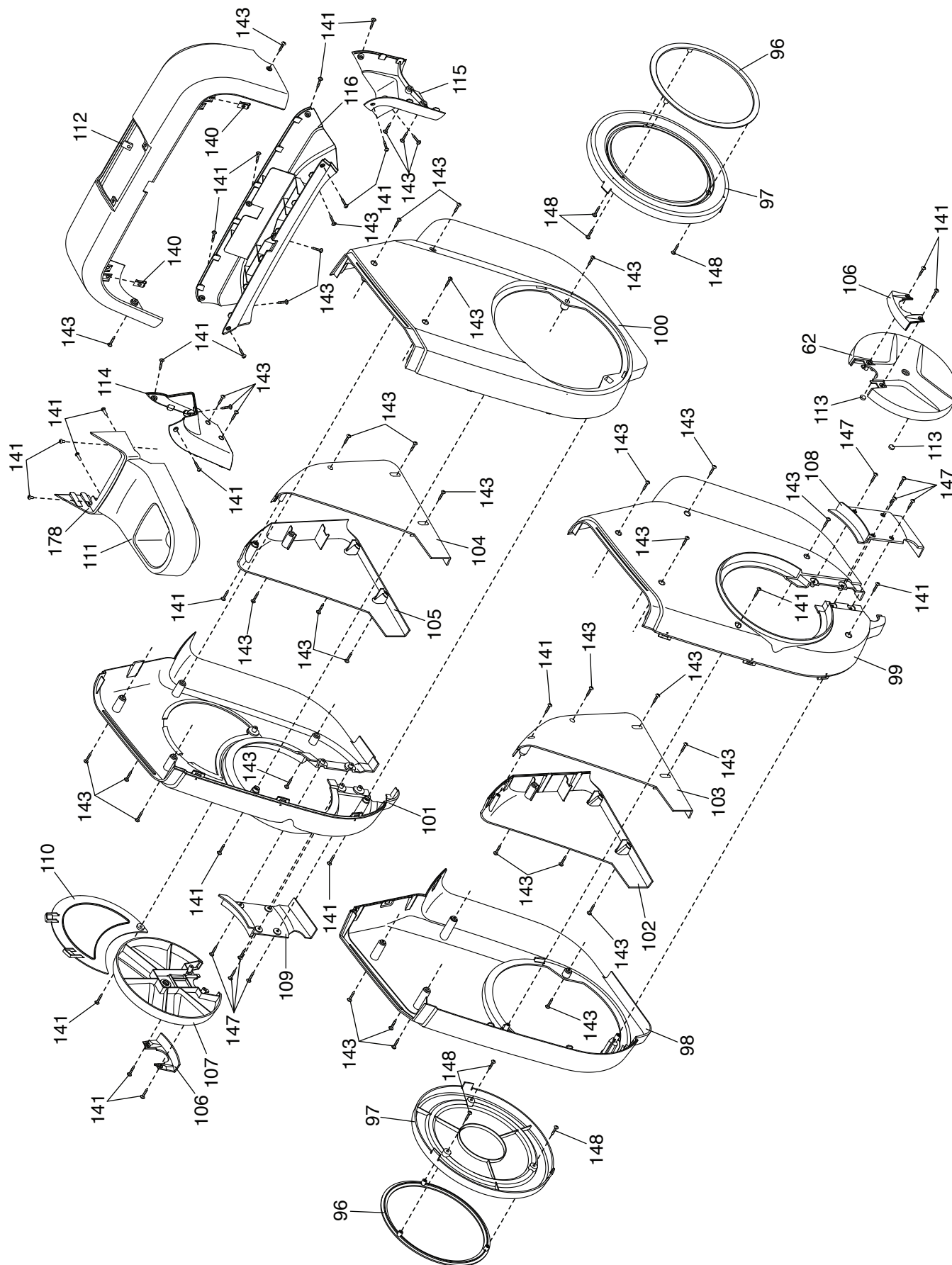
GEDETAILLEERDE TEKENING B

Modelnr. NTEL71625-INT.0 R0924A



GEDETAILLEERDE TEKENING C

Modelnr. NTEL71625-INT.0 R0924A



VERVANGINGSONDERDELEN BESTELLEN

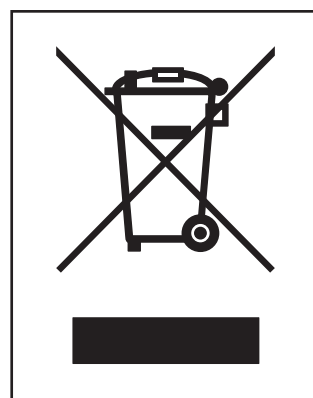
Raadpleeg de voorkant van deze handleiding voor het bestellen van vervangingsonderdelen. Houd de volgende informatie bij de hand als u contact met ons opneemt, zodat wij u van dienst kunnen zijn:

- het modelnummer en serienummer van het product (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.



VERKLARING VAN CONFORMITEIT UK/EU

NTEL71625-INT bevat de MP16-Xenon-C of MP16-Xenon-V tablet.

Hierbij verklaart iFIT Health & Fitness dat de radioapparatuur van het type MP16-Xenon-C of MP16-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 OMC453084 OMC453584V - Omroepfrequentiebanden en maximaal EIRP-vermogen: 2.4G

WIFI:25.02dBm; 5G WIFI:22.89dBm; 2.4G BT:10.12dBm.

Toepassingen in de 5,15-5,35 GHz-band zijn beperkt tot gebruik binnenshuis in de volgende landen:

Certificering: Artikel 3.1a - Veiligheid EN 62479:2010, EN 62368-1:2014/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

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

	BE	BG	CZ	DK	DE	EE	IE
	EL	ES	FR	HR	IT	CY	LV
	LT	LU	HU	MT	NL	AT	PL
	PT	RO	SI	SK	FI	SE	UK

