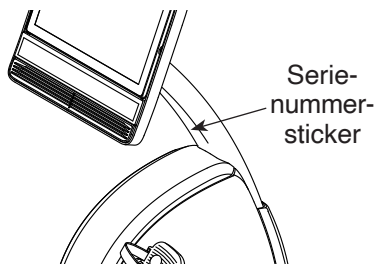


# NordicTrack® R 35

Modelnr. NTEX14921-INT.0

Serienr. \_\_\_\_\_

Schrijf het serienummer in het vakje hierboven voor latere raadpleging.



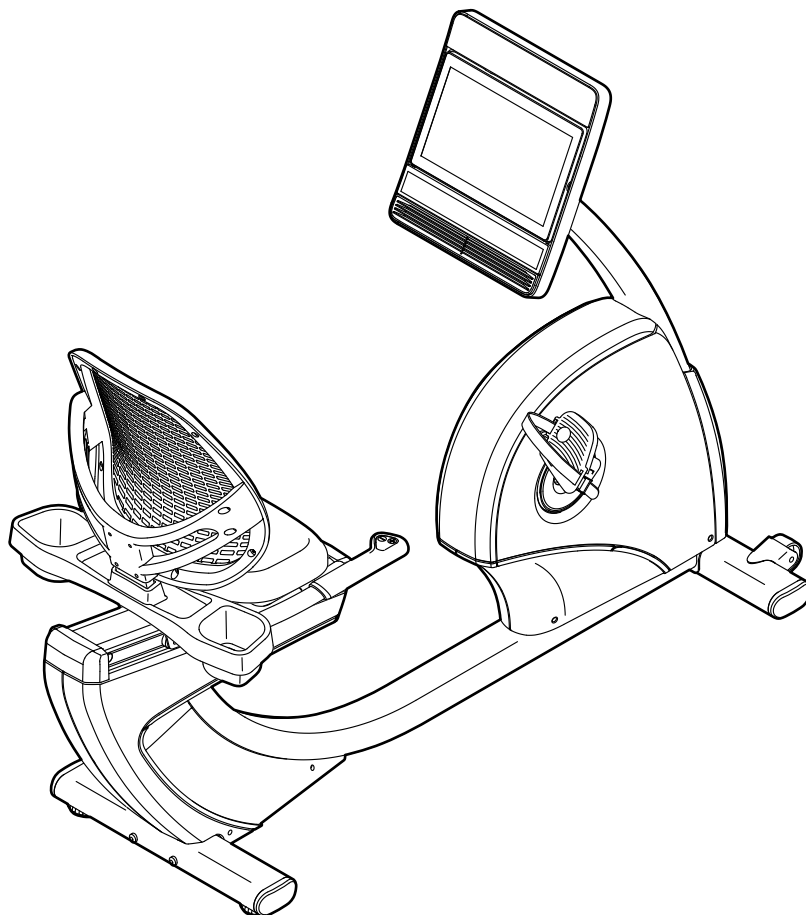
## GEBRUIKERSHANDLEIDING

### LEDENZORG

Indien u assistentie nodig heeft, verzoeken wij u uw product op onze website [ifitsupport.eu](http://ifitsupport.eu) te registreren.

Telefoonnummer: 207 082 883

Openingstijden: maandag-vrijdag  
08.00-17.00 uur



### ⚠ OPGELET

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

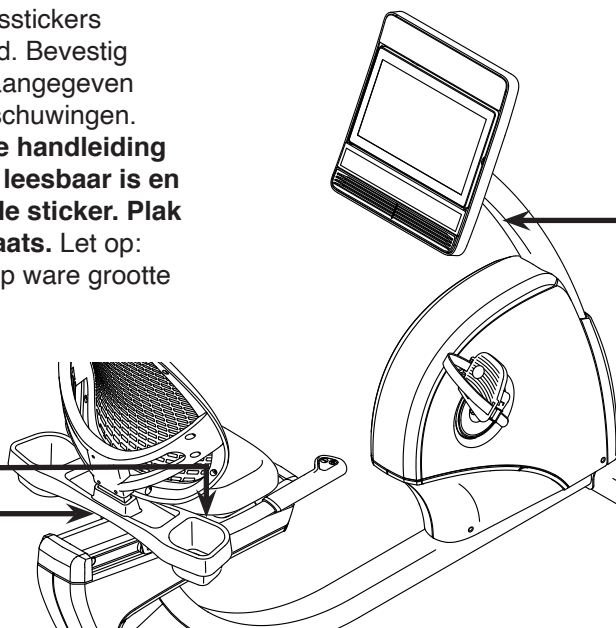
# INHOUDSOPGAVE

PLAATSING WAARSCHUWINGSSTICKER.....	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN .....	3
VOORDAT U BEGINT .....	4
ONDERDELENOVERZICHT.....	5
MONTAGE.....	6
DE TRAININGSFIETS GEBRUIKEN.....	14
HET BEDIENINGSPANEEL GEBRUIKEN .....	15
ONDERHOUD EN PROBLEEMOPLOSSING.....	27
TRAININGSRICHTLIJNEN .....	30
ONDERDELENLIJST .....	32
GEDETAILLEERDE TEKENING.....	34
VERVANGINGSONDERDELEN BESTELLEN .....	Achterkant
RECYCLINGINFORMATIE .....	Achterkant

## PLAATSING WAARSCHUWINGSSTICKER

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

**⚠WAARSCHUWING**  
Houdt u handen en voeten tijdens gebruik bij de hellingbaan weg.



**⚠WAARSCHUWING**

- Verkeerd gebruik van dit apparaat kan tot ernstig persoonlijk letsel leiden.
- Lees deze gebruikershandleiding door en volg alle waarschuwingen en gebruiksinstructies op voor U dit apparaat gaat gebruiken.
- Laat kinderen niet rond of op dit apparaat spelen.
- Het gewicht van de gebruiker kan niet meer dan 160 kg zijn.
- Niet voor therapeutisch gebruik.
- Dit product dient altijd te worden gebruikt op een vlakke ondergrond.
- Vervang de sticker wanneer deze 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 VOORZORGSMATREGELEN

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

1. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van de trainingsfiets goed geïnformeerd zijn over alle voorzorgsmaatregelen.
2. Houd kinderen jonger dan 16 jaar en huisdieren altijd bij de trainingsfiets vandaan.
3. Raadpleeg uw medisch zorgverlener voordat u met enig trainingsprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar of met bestaande gezondheidsproblemen.
4. Raadpleeg uw medisch zorgverlener voordat u begint of doorgaat met een trainingsprogramma tijdens de zwangerschap. Gebruik de trainingsfiets alleen met toestemming van uw medisch zorgverlener.
5. De trainingsfiets is niet bedoeld om gebruikt te worden door personen met verminderd lichamelijk, zintuiglijk of verstandelijk vermogen of met een gebrek aan ervaring en kennis, tenzij er toezicht is of tenzij zij instructies hebben ontvangen over het gebruik van de trainingsfiets door iemand die voor hun veiligheid verantwoordelijk is.
6. Gebruik de trainingsfiets alleen zoals in deze handleiding is beschreven.
7. De trainingsfiets is alleen voor thuisgebruik bedoeld. Gebruik de trainingsfiets niet voor zakelijke, institutionele of verhuurdoeleinden.
8. Houd de trainingsfiets binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats de trainingsfiets niet in een garage, op een overdekt terras of bij water.
9. Plaats de trainingsfiets op een vlakke ondergrond met minstens 0,6 meter vrije ruimte rondom de fiets. Leg een matje onder de trainingsfiets om uw vloer of vloerbedekking niet te beschadigen.
10. Controleer de onderdelen elke keer dat de trainingsfiets wordt gebruikt en draai ze goed vast. Vervang versleten onderdelen meteen. Gebruik alleen door de fabrikant geleverde onderdelen.
11. Draag geschikte kleding tijdens het trainen. Draag geen losse kleding die in de trainingsfiets bekneld kan raken. Draag altijd sportschoenen voor voetbescherming.
12. De trainingsfiets mag alleen worden gebruikt door mensen die niet meer dan 160 kg wegen.
13. Wees voorzichtig bij het op- en afstappen van de trainingsfiets.
14. Houd uw rug tijdens het gebruik van de trainingsfiets altijd recht. Krom uw rug niet.
15. 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.

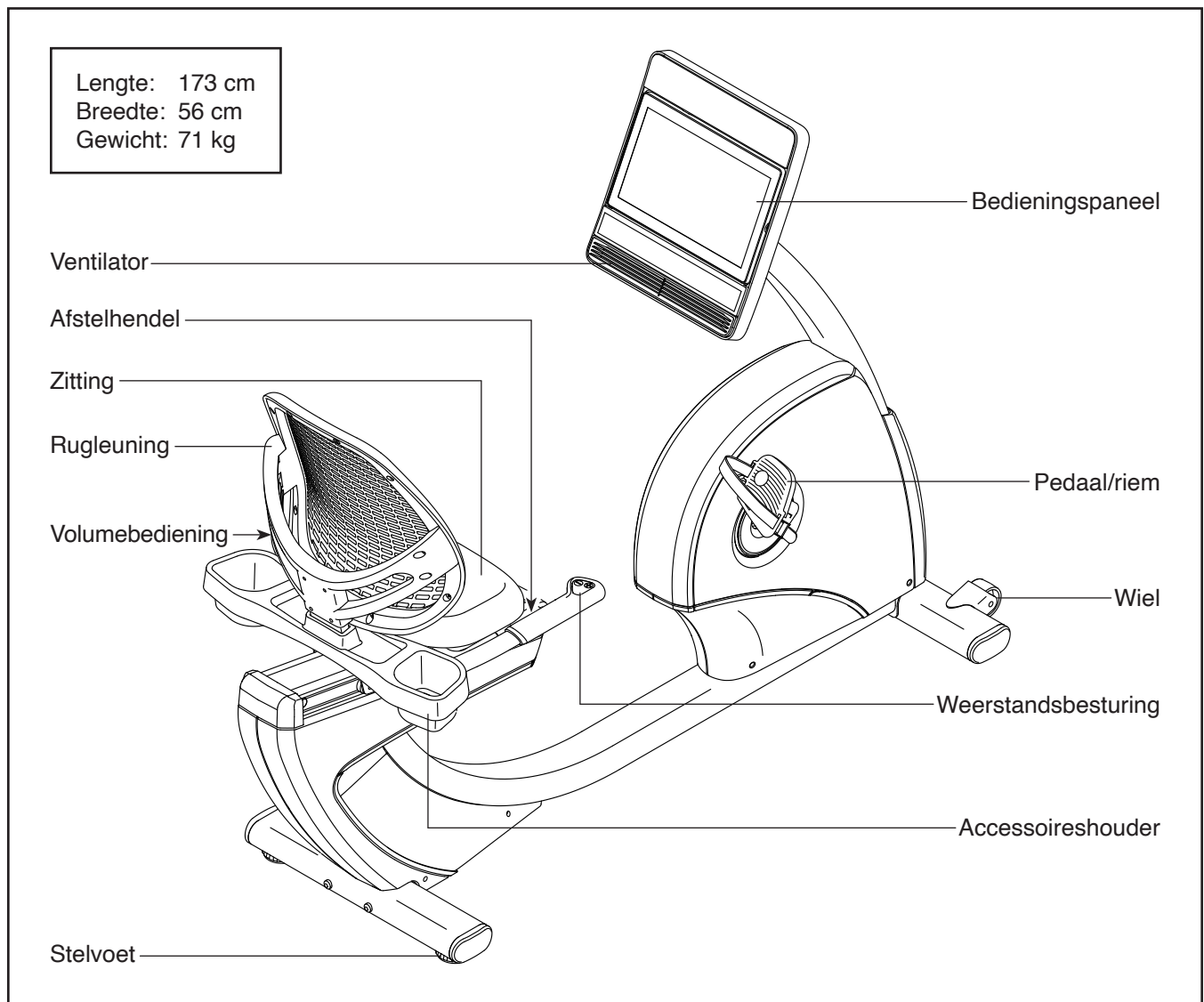
# VOORDAT U BEGINT

Bedankt dat u voor de revolutionaire NORDICTRACK® R 35 trainingsfiets hebt gekozen. Fietsen is een effectieve training voor het verbeteren van het hart- en vaatstelsel, het opbouwen van uithoudingsvermogen en het in vorm brengen van uw lichaam. De R 35 trainingsfiets heeft een indrukwekkend aantal mogelijkheden die ontwikkeld zijn om uw trainingen thuis effectiever en leuker te maken.

**Lees deze handleiding zorgvuldig door voordat u de trainingsfiets gebruikt.** Raadpleeg de voorkant

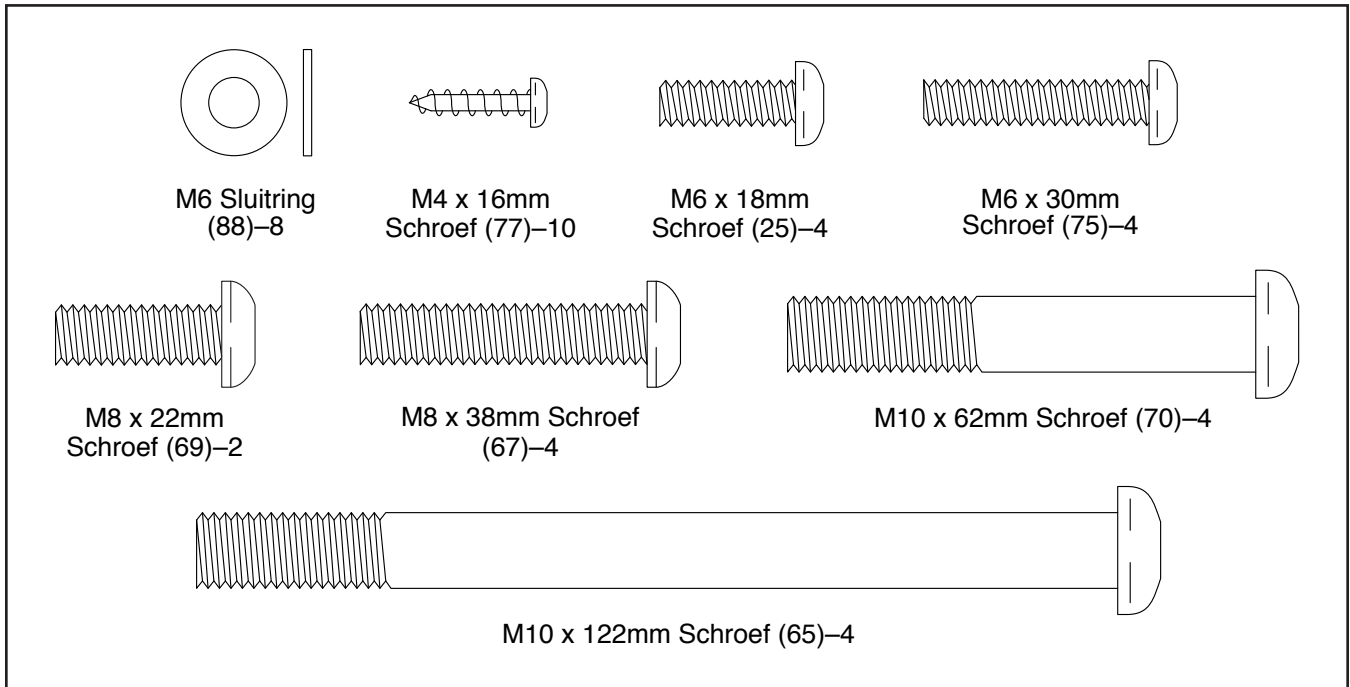
van deze handleiding als u na het doorlezen van deze handleiding nog vragen hebt. Noteer het productmodel- en serienummer voordat u contact met ons opneemt, zodat wij u van dienst kunnen zijn. U vindt het modelnummer en de locatie van de serienummersticker op de voorkant van deze handleiding.

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



# ONDERDELENOVERZICHT

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



# MONTAGE

- De montage moet door twee personen worden uitgevoerd.
- Plaats alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal niet weg tot u volledig klaar bent met de montage.
- De linkeronderdelen worden aangegeven met "L" of "Left" en de rechteronderdelen met "R" of "Right".
- Voor het vaststellen van de kleine onderdelen, kijkt u op bladzijde 5.

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

een kruiskopschroevendraaier 

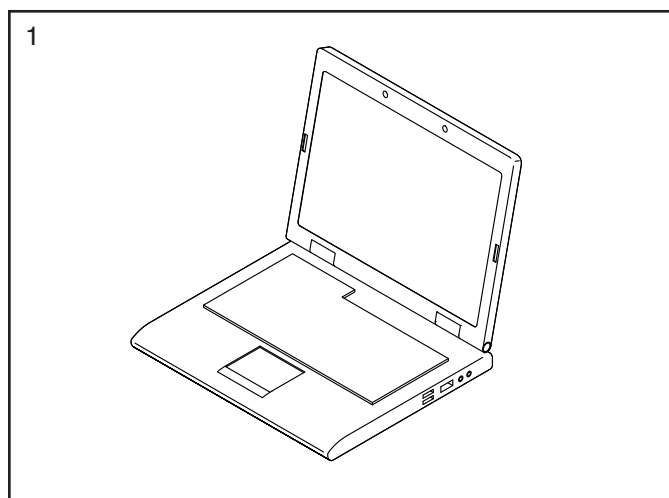
een verstelbare moersleutel 

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

## 1. Ga naar [ifitsupport.eu](http://ifitsupport.eu) op uw computer en registreer uw product.

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

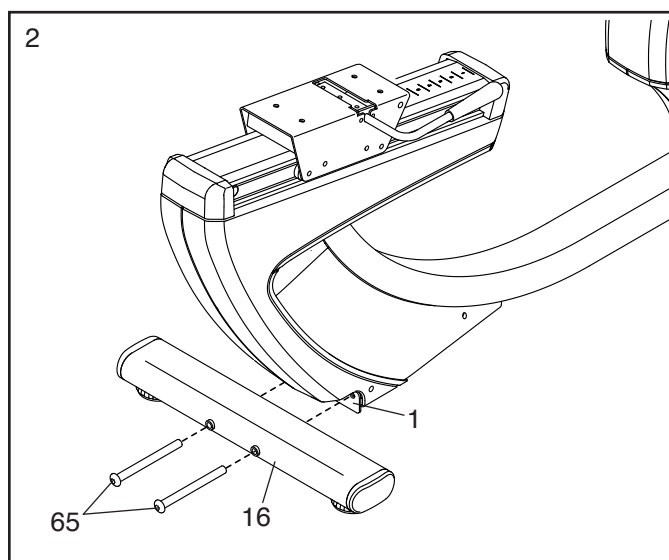
Let op: Indien u geen toegang tot internet heeft, kunt u bellen met de Ledenzorg (zie de voorkant van deze handleiding) en uw product registreren.



## 2. Plaats een stevig stuk verpakkingsmateriaal onder de achterkant van het Onderstel (1). Laat een tweede persoon het Onderstel vasthouden, zodat het niet omvalt terwijl u deze stap voltooit.

Draai de Achterste Stabilisator (16) zoals op de sticker is afgebeeld. Bevestig de Achterste Stabilisator aan het Onderstel (1) met twee M10 x 122mm Schroeven (65).

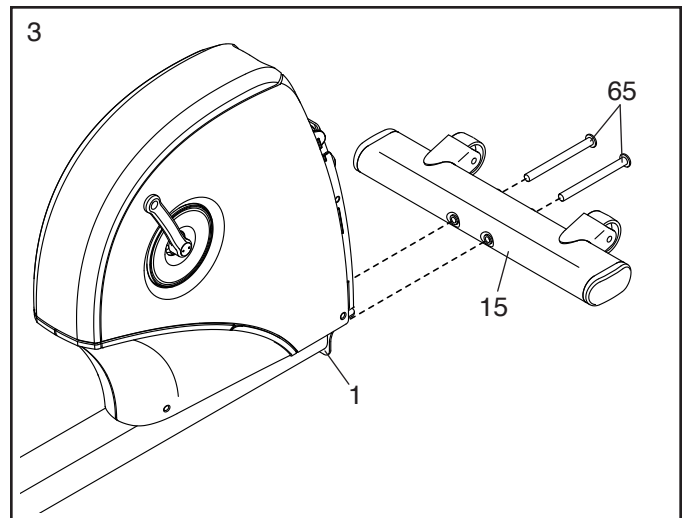
Verwijder vervolgens het verpakkingsmateriaal.



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

Draai de Voorste Stabilisator (15) zoals is afgebeeld. Bevestig de Voorste Stabilisator aan het Onderstel (1) met twee M10 x 122mm Schroeven (65).

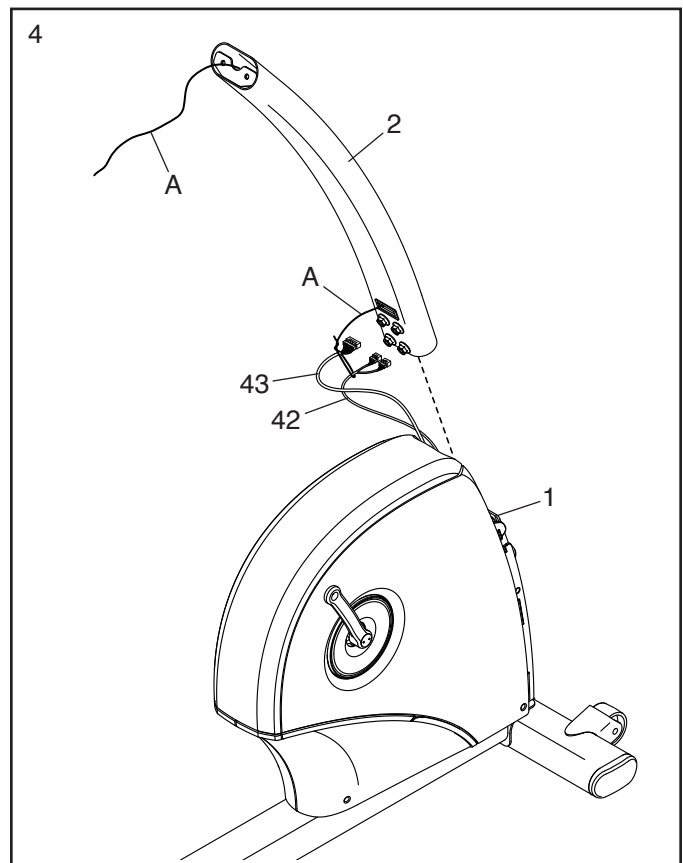
Verwijder vervolgens het verpakkingsmateriaal.



4. Richt de Staander (2) zoals is afgebeeld. Laat een tweede persoon de Staander bij de voorkant van het Onderstel (1) houden.

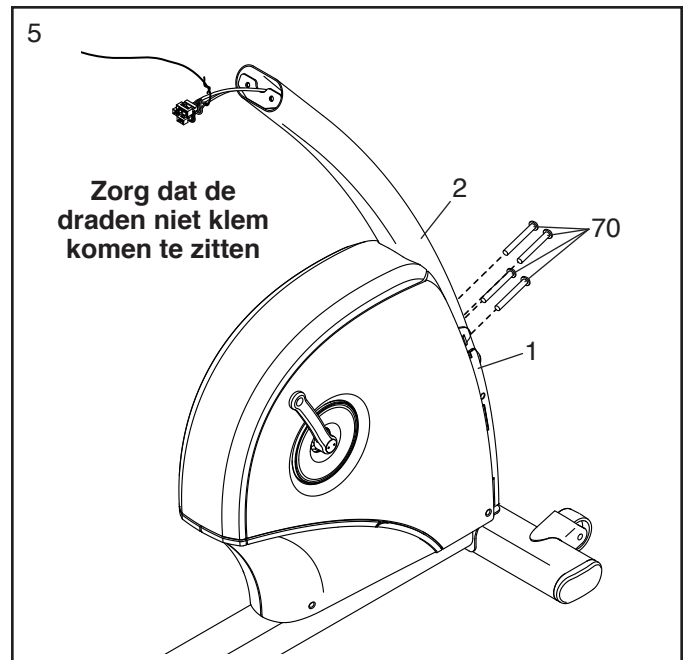
Knoop de onderkant van de kabelbinder (A) in de Staander (2) aan de Hoofddraad (43) en aan de Besturingsdraad (42) in het Onderstel (1).

Trek vervolgens aan de bovenkant van de kabelbinder (A) tot de Draden (42, 43) door de Staander (2) lopen.

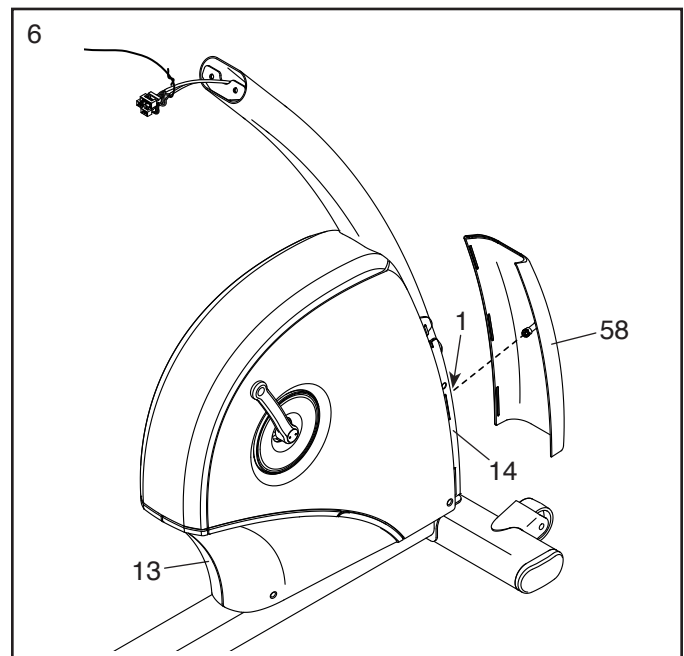


5. **Tip: Zorg dat de draden niet klem komen te zitten.** Schuif de Staander (2) op het Onderstel (1).

Bevestig de Staander (2) met vier M10 x 62mm Schroeven (70). **Draai alle Schroeven aan en draai ze daarna vast.**



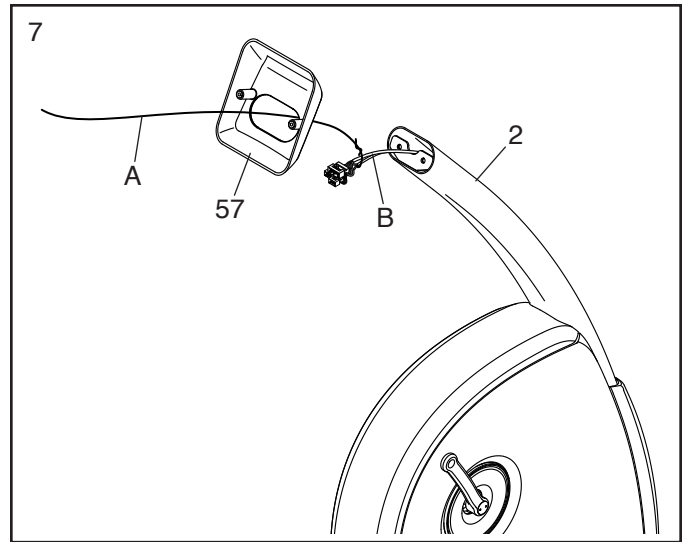
6. Druk de bevestiging op het Voorste Scherm (58) in het Onderstel (1). Druk vervolgens het Voorste Scherm op het Linker- en Rechterscherm (13, 14).





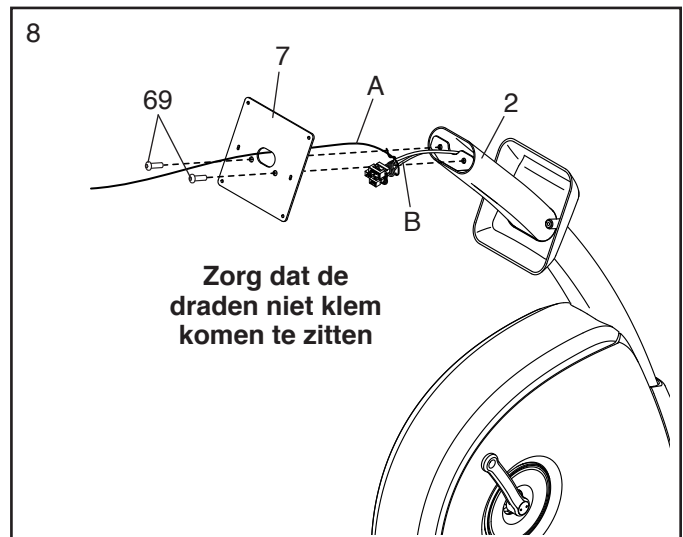
7. Draai de Kap van de Staander (57) zoals is afgebeeld. Houd de Kap van de Staander bij de Staander (2). Steek de kabelbinder (A) en de draden (B) omhoog door de Kap van de Staander.

Schuif de Kap van de Staander (57) op de Staander (2).



8. Draai de Plaat van het Bedieningspaneel (7) zoals afgebeeld. Houd de Plaat van het Bedieningspaneel bij de Staander (2), steek de kabelbinder (A) en de draden (B) omhoog door de Plaat van het Bedieningspaneel.

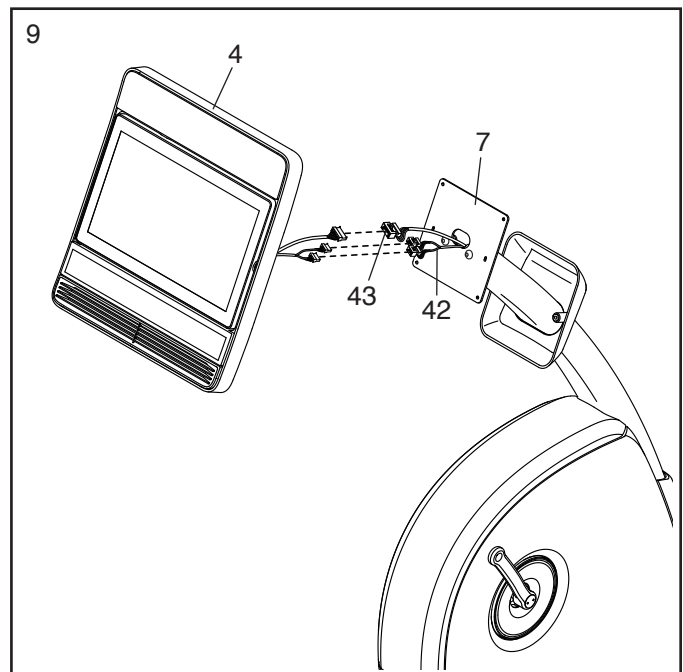
**Tip: Zorg dat de draden niet klem komen te zitten.** Bevestig de Plaat van het Bedieningspaneel (7) aan de Staander (2) met twee M8 x 22mm Schroeven (69).



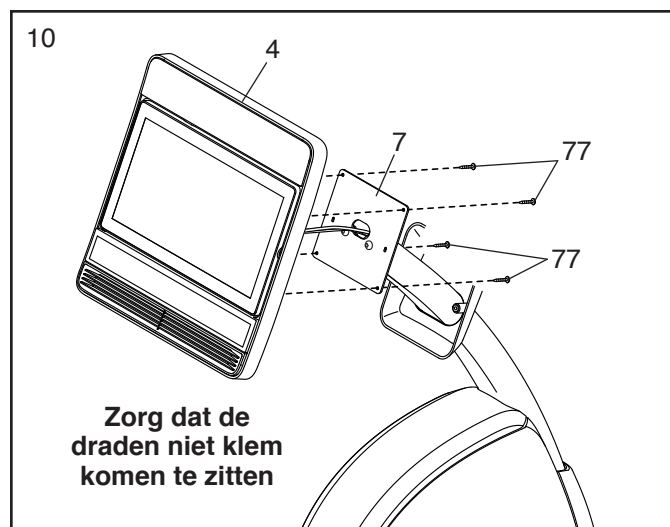
9. Maak de kabelbinder van de Hoofddraad (43) en de Besturingsdraden (42) los en gooi ze weg.

Laat een tweede persoon het Bedieningspaneel (4) bij de Plaat van het Bedieningspaneel (7) houden, sluit vervolgens de draden op het Bedieningspaneel aan op de Hoofddraad (43) en op de Besturingsdraden (42). **Tip: De draadconnectoren zouden makkelijk samen moeten glijden en met een hoorbare klik op hun plaats moeten klikken. Draai een van de connectoren en probeer het opnieuw als dit niet gebeurt.**

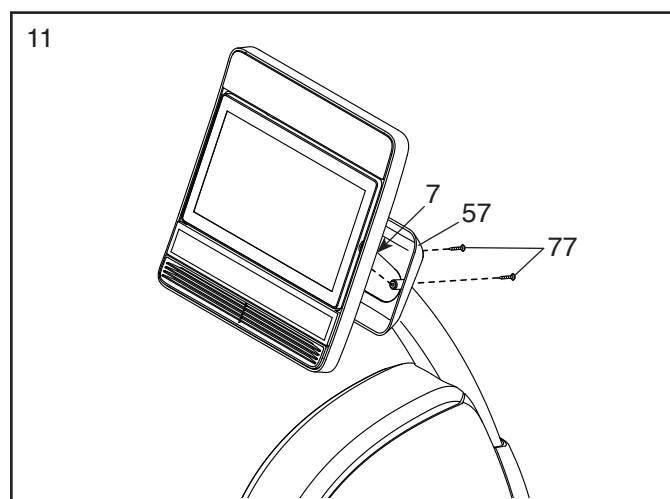
Stop de overmatige draad in de Plaat van het Bedieningspaneel (7). **Tip: Het kan handig zijn om de connectoren op de draden één voor één door het gat in de Plaat van het Bedieningspaneel te steken.**



10. **Tip: Zorg dat de draden niet klem komen te zitten.** Bevestig het Bedieningspaneel (4) aan de Plaat van het Bedieningspaneel (7) met vier M4 x 16mm Schroeven (77). **Draai alle Schroeven aan en draai ze daarna vast.**



11. Bevestig de Kap van de Staander (57) aan de Plaat van het Bedieningspaneel (7) met twee M4 x 16mm Schroeven (77).

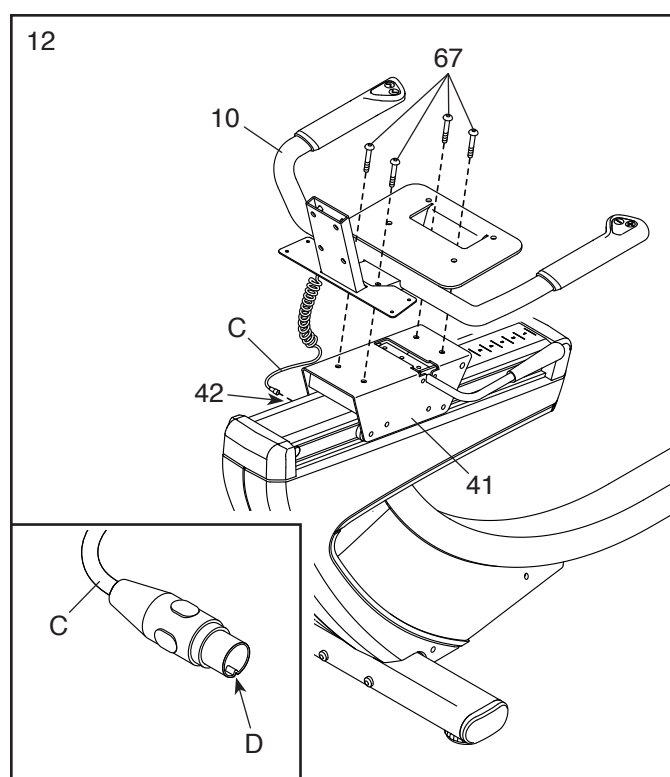


12. Bevestig het Handvat van de Zitting (10) aan de Zittingdrager (41) met vier M8 x 38mm Schroeven (67); **draai alle Schroeven aan en draai ze daarna vast.**

Vind de draad (C) op de zittingmodule.

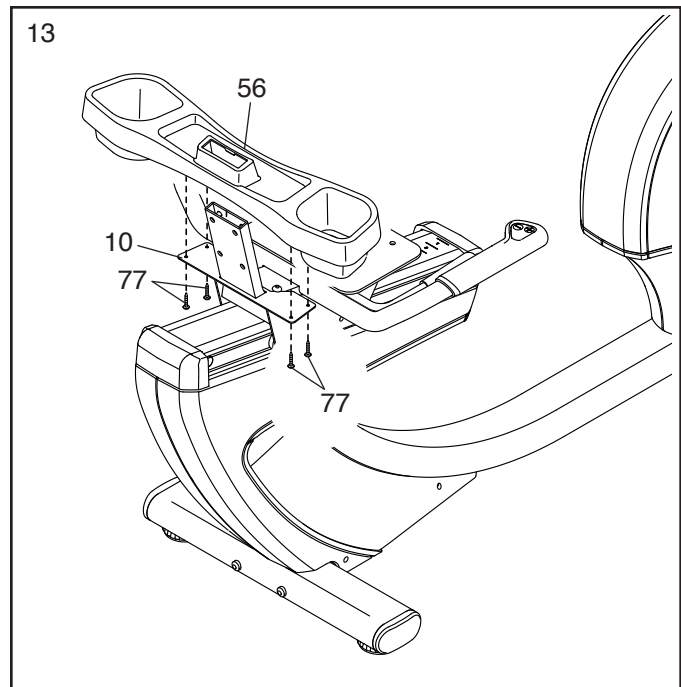
**Zie de inzettekening.** Draai de connector op de draad (C), zodat de "V"-inkeping (D) naar onderen wijst.

Steek de draad (C) volledig in de Besturings-aansluiting (42) aan de linkerkant van de trainingsfiets.



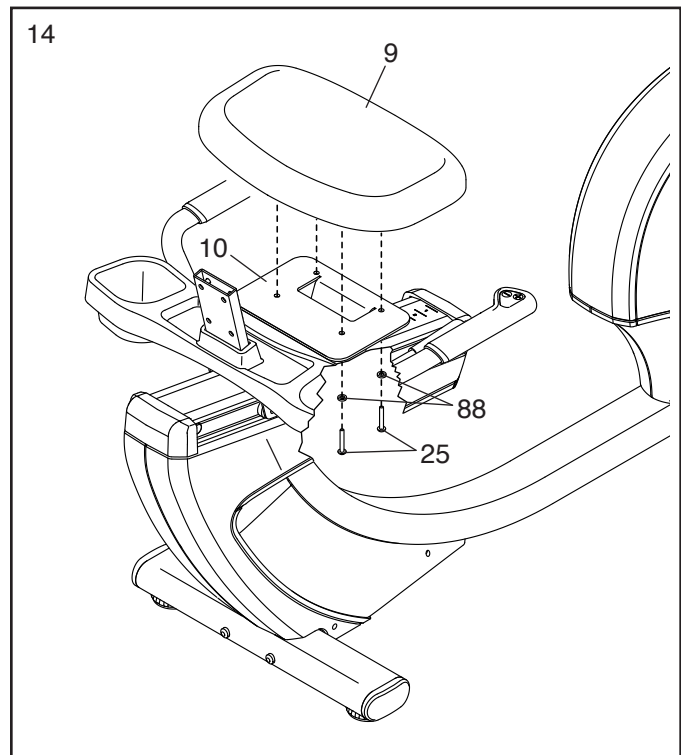
13. Schuif de Accessoireshouder (56) op het Handvat van de Zitting (10).

Bevestig de Accessoireshouder (56) met vier M4 x 16mm Schroeven (77); **draai alle Schroeven aan en draai ze daarna vast.**



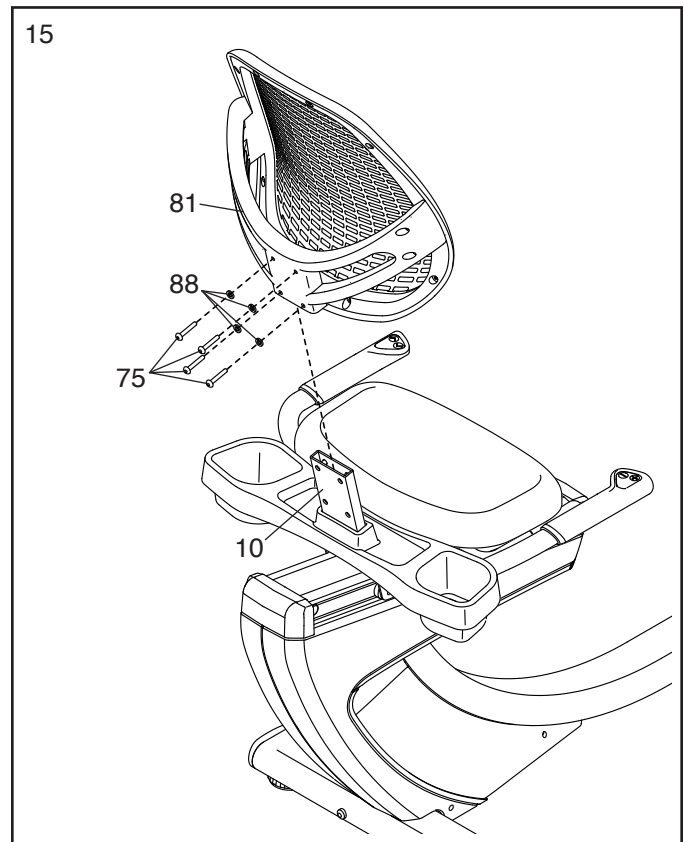
14. Richt de Zitting (9) zoals aangegeven op de sticker.

Bevestig de Zitting (9) aan het Handvat van de Zitting (10) met vier M6 x 18mm Schroeven (25) en vier M6 Slutringen (88) (slechts twee van elk zijn afgebeeld); **draai alle Schroeven aan en draai ze daarna vast.**



15. Schuif de Achterkant van de Rugleuning (81) op het Handvat van de Zitting (10).

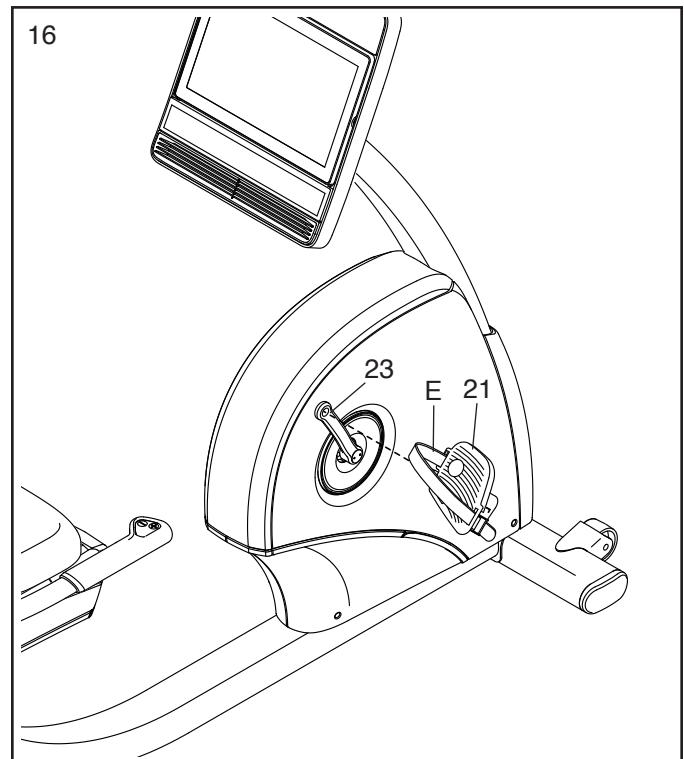
Bevestig de Achterkant van de Rugleuning (81) met vier M6 x 30mm Schroeven (75) en vier M6 Sluitringen (88); **draai alle Schroeven aan en draai ze daarna vast.**



16. Zoek het Rechterpedaal (21). Gebruik uw vingers, draai het Rechterpedaal ongeveer halverwege in de Rechtercrankarm (23). Gebruik vervolgens een verstelbare moersleutel om het Rechterpedaal volledig vast te draaien.

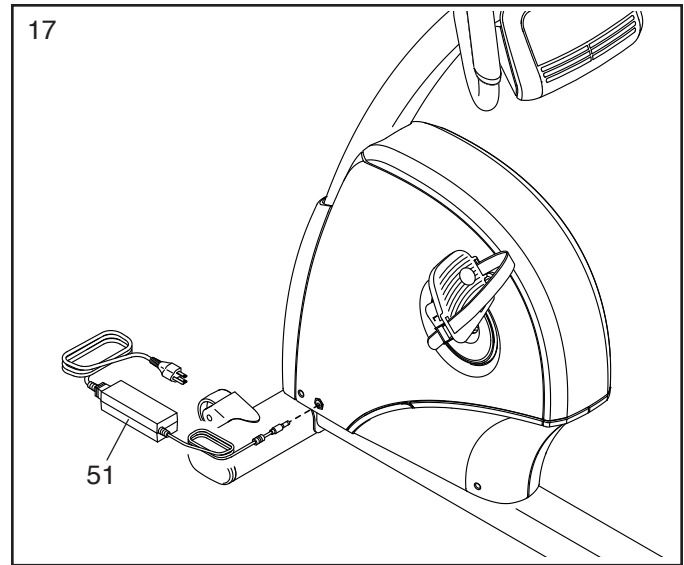
**Herhaal deze stap bij het Linkerpedaal (niet afgebeeld). BELANGRIJK: U moet het Linkerpedaal LINKSOM draaien om het te bevestigen.**

Om de pedaalriemen (E) af te stellen, kijkt u bij DE PEDAALRIEMEN AFSTELLEN op bladzijde 14.



17. Steek de Stroomadapter (51) in de aansluiting aan de linkerkant van de trainingsfiets.

Let op: Raadpleeg DE STROOMADAPTER INSTEKEN op bladzijde 14 om de Stroomadapter (51) in een stopcontact te steken.



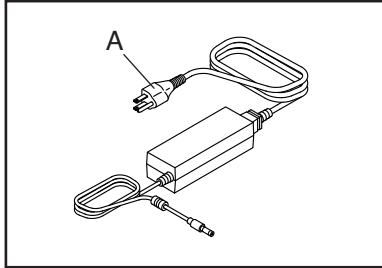
18. **Nadat de trainingsfiets is gemonteerd, controleert u de fiets om te zien of alles juist is gemonteerd en goed werkt. Draai alle onderdelen van de trainingsfiets goed vast voordat u de trainingsfiets gebruikt.** Er kunnen extra onderdelen zijn meegeleverd. Leg een matje onder de trainingsfiets om uw vloer niet te beschadigen.

# DE TRAININGSFIETS GEBRUIKEN

## DE STROOMADAPTER INSTEKEN

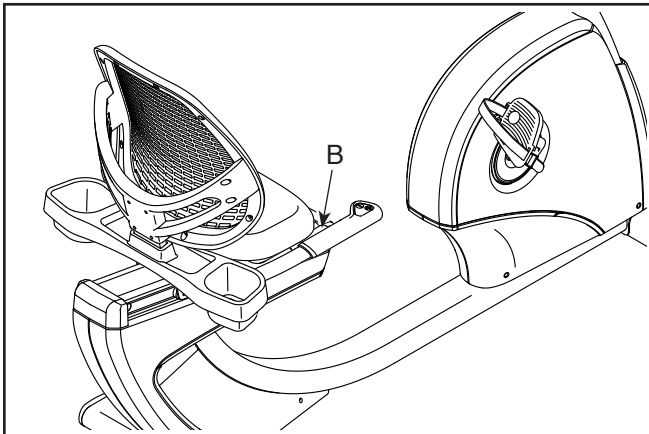
**BELANGRIJK:** Als de trainingsfiets aan koude temperaturen is blootgesteld, moet u deze op kamertemperatuur laten komen voordat u de stroomadapter (A) aansluit. Doet u dit niet, dan kunnen de displays van het bedieningspaneel of andere elektrische componenten beschadigd raken.

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



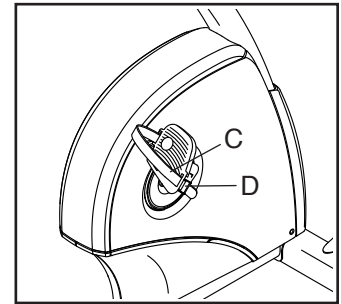
## DE ZITTING BIJSTELLEN

Duw hiervoor de zittinghendel (B) omlaag, schuif de zitting naar voren of achteren in de gewenste stand en trek de zittinghendel omhoog om de zitting te vergrendelen.



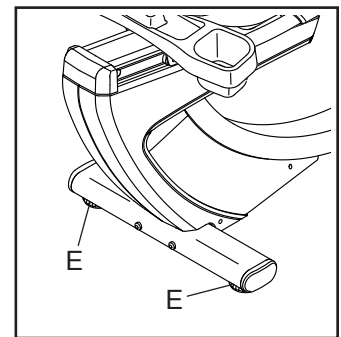
## DE PEDAALRIEMEN AFSTELLEN

Trek het uiteinde van de riem omlaag, om een pedaalriem (C) vast te maken. Druk op het lipje (D) en trek de riem omhoog om een riem los te maken.



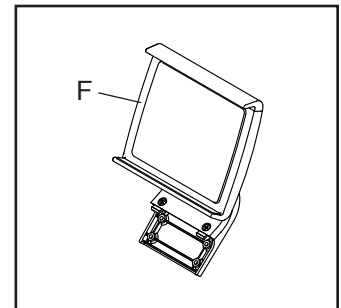
## DE TRAININGSFIETS WATERPAS STELLEN

Als u merkt dat de trainingsfiets tijdens het gebruik wiebelt, draait u aan één of aan beide stelvoeten (E) onder de achterste stabilisator, totdat het toestel niet meer wiebelt.

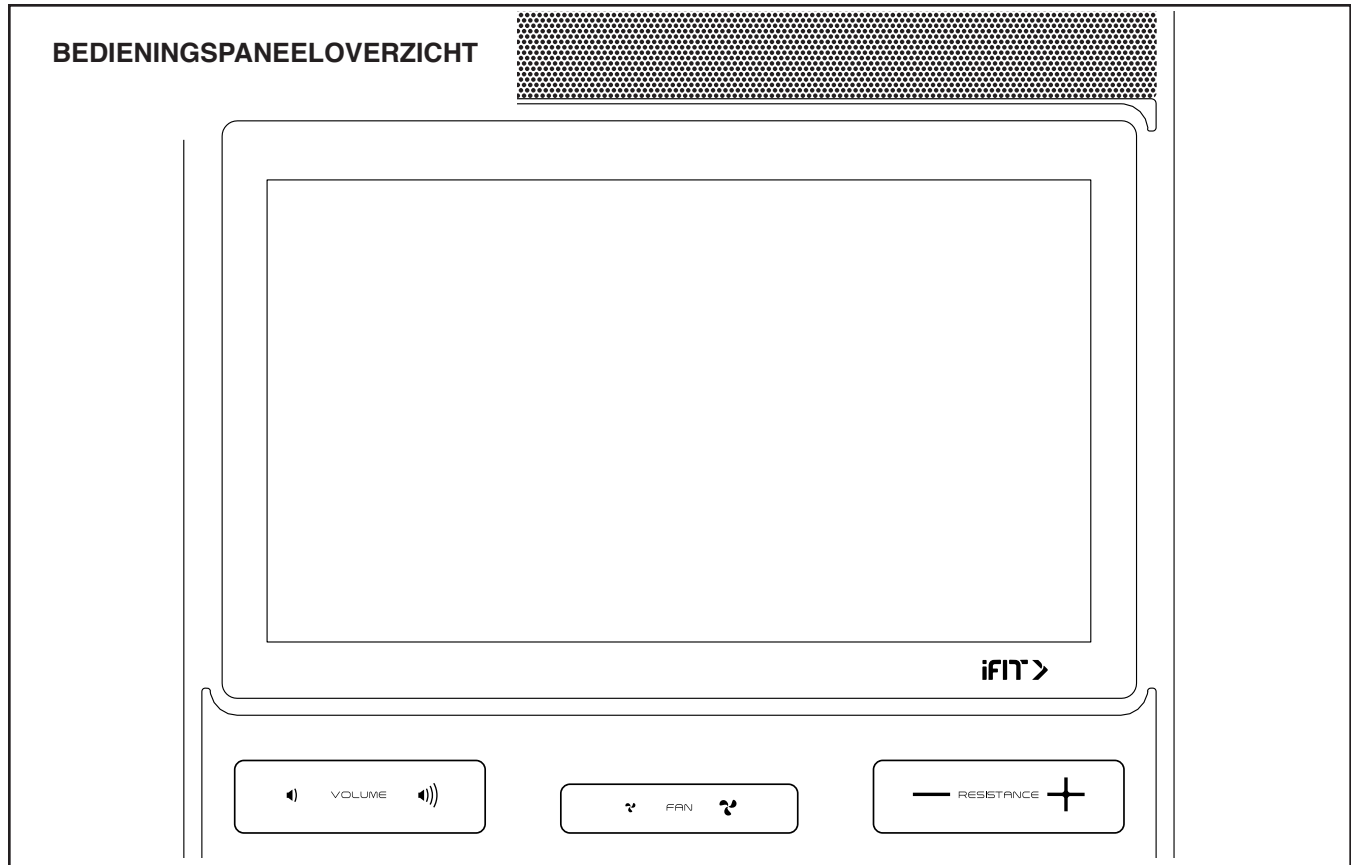


## DE OPTIONELE TABLEHOUDER

De optionele tablethouder (F) houdt uw tablet goed op zijn plaats en zorgt ervoor dat u uw tablet tijdens het oefenen kan gebruiken. De optionele tablethouder is ontworpen voor gebruik met de meeste tablets van volledige grootte. **Voor het kopen van een tablethouder, raadpleegt u de voorkant van deze handleiding.**



# HET BEDIENINGSPANEEL GEBRUIKEN



## BEDIENINGSPANEELFUNCTIES

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

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

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

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

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

Zie bladzijde 16 **voor het in- en uitschakelen van het bedieningspaneel**. Zie bladzijde 16 **voor informatie over het gebruik van het touchscreen**. Zie bladzijde 17 **voor het instellen van het bedieningspaneel**.

## HET BEDIENINGSPANEEL INSCHAKELEN

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

## HET BEDIENINGSPANEEL UITZETTEN

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

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

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

## HET TOUCHSCREEN GEBRUIKEN

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

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



## HET BEDIENINGSPANEEL INSTELLEN

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

### 1. Verbind het bedieningspaneel met uw draadloze netwerk.

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

### 2. Instellingen aanpassen.

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

Let op: Om deze instellingen later te kunnen wijzigen, bekijkt u DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL WIJZIGEN op bladzijde 25.

### 3. Inloggen of een iFIT-account aanmaken.

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

### 4. Controleren op firmware-updates.

Druk eerst op de menu-toets (symbool van drie horizontale lijnen), dan op *Settings* (instellingen), dan op *Maintenance* (onderhoud) en vervolgens op *Update*. Het bedieningspaneel controleert of er firmware-updates zijn. Zie DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL WIJZIGEN op bladzijde 25 voor meer informatie.

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

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

**Voor gebruik van de handmatige modus**, zie bladzijde 18. **Voor gebruik van een aanbevolen training**, zie bladzijde 20. **Voor het maken van een teken-uw-eigen-kaart-training**, zie bladzijde 22. **Voor gebruik van een iFIT-training**, zie bladzijde 23.

**Voor het wijzigen van bedieningspaneelinstellingen**, zie bladzijde 25. **Voor het verbinden met een draadloos netwerk**, zie bladzijde 26.

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

## DE HANDMATIGE MODUS GEBRUIKEN

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

Zie HET BEDIENINGSPANEEL INSCHAKELEN op bladzijde 16. Let op: Het kan even duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.

### 2. Selecteer het startscherm.

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

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

### 3. Verander de weerstand van de pedalen.

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

Druk om de weerstand van de pedalen te wijzigen, op de toename-toets en de afname-toets Resistance (weerstand) op het bedieningspaneel, druk op de toename-toets en de afname-toets Resistance (weerstand) op de handvatten van de zitting, of druk op de schuifregelaars Resistance (weerstand) op het scherm.

Als u een toets hebt ingedrukt, duurt het even voordat de pedalen het geselecteerde weerstandsniveau bereiken.

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

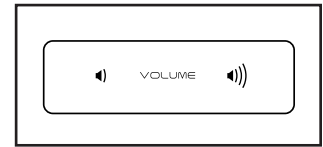
### 4. Uw voortgang bijhouden.

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

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

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

Druk desgewenst op de volume-toename-toets en -afname-toets op het bedieningspaneel om het volume te wijzigen.



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

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

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

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

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

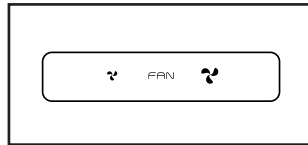
**Als er bij dit model geen compatibele hartslagmonitor is meegeleverd, zie bladzijde 19 voor informatie over hoe u deze kunt bestellen.**

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

## 6. Zet indien gewenst de ventilator aan.

De ventilator heeft meerdere snelheidsinstellingen waaronder een automatische modus.

Als de automatische modus is geselecteerd, wordt de snelheid van de ventilator automatisch verhoogd of verlaagd als uw fietssnelheid toe- of afneemt. Druk herhaaldelijk op de ventilator-toenametoets en -afnametoets op het bedieningspaneel om een ventilatorsnelheid te kiezen of om de ventilator uit te zetten.



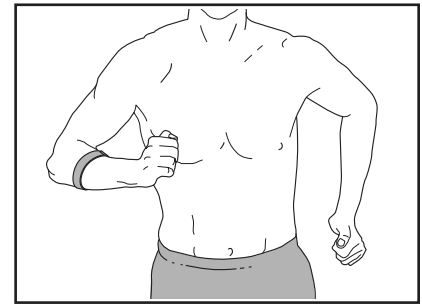
Let op: De ventilator gaat automatisch uit als het startscherm is geselecteerd en de pedalen enige tijd niet bewegen.

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

Zie HET BEDIENINGSPANEEL UITZETTEN op bladzijde 16.

## DE OPTIONELE HARTSLAGMONITOR

Het maakt niet uit of u vet wilt verbranden of uw hart- en vaatstelsel wilt verbeteren: de beste resultaten behaalt u door de juiste hartslag tijdens uw training te behouden. Met de optionele hartslagmonitor kunt u tijdens de training voortdurend uw hartslag meten. Dat zal u helpen uw persoonlijke fitnessdoelen te behalen. **Kijk op de voorkant van deze handleiding om een optionele hartslagmonitor aan te schaffen.**



Let op: Het bedieningspaneel ondersteunt alle Bluetooth Smart hartslagmonitoren.

## EEN AANBEVOLEN TRAINING GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel heeft toegang tot een draadloos netwerk nodig (zie VERBINDEN MET EEN DRAADLOOS NETWERK op bladzijde 26) om een aanbevolen training te gebruiken.

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

Zie HET BEDIENINGSPANEEL INSCHAKELEN op bladzijde 16. Let op: Het kan even duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.

### 2. Kies het startscherm of de trainingsbibliotheek.

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

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

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

### 3. Een training selecteren.

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

De aanbevolen trainingen op uw bedieningspaneel veranderen periodiek. Om een van de aanbevolen trainingen voor toekomstig gebruik op te slaan, kunt u deze als favoriet toevoegen door te drukken op de favorieten-toets (hart-symbool). U moet bij uw iFIT-account zijn ingelogd om een aanbevolen training op te slaan (zie stap 3 op bladzijde 23).

Als u voor een training uw eigen kaart wilt tekenen, bekijkt u EEN TEKEN-UW-EIGEN-KAART-TRAINING CREËREN op bladzijde 22.

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

### 4. De training starten.

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

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

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

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

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

**Wanneer het weerstandsniveau te hoog of te laag ligt**, kunt u de instelling handmatig veranderen door op de toetsen Resistance (weerstand) te drukken (zie stap 3 op bladzijde 18).

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

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

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

Indien de actieve pulsfunctie is ingeschakeld, zal het bedieningspaneel het intensiteitsniveau van de training automatisch schalen op basis van uw hartslag. Zie DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL WIJZIGEN op bladzijde 25 om de actieve pulsfunctie in te schakelen.

Om uw voortgang met de weergavemodi te volgen, kijkt u bij stap 4 op bladzijde 18.

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

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

Als de training stopt, wordt een samenvatting van de training op het scherm weergegeven. Desgewenst kunt u opties selecteren, zoals het toevoegen van de training aan uw schema (zie EEN IFIT-TRAINING GEBRUIKEN op bladzijde 23), of de training toevoegen aan uw lijst met favorieten. Druk dan op *Finish* (voltooien) om terug te keren naar het startscherm.

## 5. Draag desgewenst een hoofdtelefoon.

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

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

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

Zie stap 5 op bladzijde 18.

## 7. Zet indien gewenst de ventilator aan.

Zie stap 6 op bladzijde 19.

## 8. Zet het bedieningspaneel uit als u klaar bent met oefenen.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL UITZETTEN op bladzijde 16.

## EEN TEKEN-UW-EIGEN-KAART-TRAINING CREËREN

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

Zie HET BEDIENINGSPANEEL INSCHAKELEN op bladzijde 16. Let op: Het kan even duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.

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

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

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

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

### 3. Teken uw eigen kaart.

Schuif met uw vingers over het scherm of typ in het tekstvak om naar het gebied op de kaart te navigeren waar u uw training wilt tekenen. Druk op het scherm om het startpunt van uw training toe te voegen. Druk vervolgens op het scherm om het eindpunt van uw training toe te voegen.

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

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

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

### 4. Uw training opslaan.

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

### 5. De training starten.

Druk op *Start Workout* (training starten) om de training te starten. De training werkt op dezelfde manier als een aanbevolen training (zie bladzijde 20).

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

Zie stap 5 op bladzijde 18.

### 7. Zet indien gewenst de ventilator aan.

Zie stap 6 op bladzijde 19.

### 8. Zet het bedieningspaneel uit als u klaar bent met oefenen.

Zie HET BEDIENINGSPANEEL UITZETTEN op bladzijde 16.

## EEN IFIT-TRAINING GEBRUIKEN

U moet zijn ingelogd op uw iFIT-account (zie stap 3 hieronder) en het bedieningspaneel heeft toegang tot een draadloos netwerk nodig (zie VERBINDEN MET EEN DRAADLOOS NETWERK op bladzijde 26) om een iFIT-training te gebruiken.

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

Zie HET BEDIENINGSPANEEL INSCHAKELEN op bladzijde 16. Let op: Het kan even duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.

### 2. Selecteer het startscherm.

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

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

### 3. Log in op uw iFIT-account.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**6. Creëer indien gewenst een lijst met favoriete iFIT-trainingen.**

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

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

**7. De training starten.**

Druk op *Start Workout* (training starten) om de training te starten. De training werkt op dezelfde manier als een aanbevolen training (zie bladzijde 20).

**8. Draag desgewenst een hoofdtelefoon.**

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

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

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

Zie stap 5 op bladzijde 18.

**10. Zet indien gewenst de ventilator aan.**

Zie stap 6 op bladzijde 19.

**11. Zet het bedieningspaneel uit als u klaar bent met oefenen.**

Zie HET BEDIENINGSPANEEL UITZETTEN op bladzijde 16.

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



## DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL WIJZIGEN

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

### 1. Kies het hoofdmenu van de instellingen.

Schakel het bedieningspaneel eerst in (zie HET BEDIENINGSPANEEL INSCHAKELEN op bladzijde 16). Let op: Het kan even duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.

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

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

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

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

#### Account

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

#### Equipment (apparatuur)

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

#### About (algemene informatie)

- Legal (juridische informatie)

### 3. Trainingsinstellingen afstellen.

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

Wanneer de actieve pulsfunctie is ingeschakeld, zal het bedieningspaneel het intensiteitsniveau van de trainingen schalen op basis van uw hartslag. Om de actieve pulsfunctie te activeren, drukt u op de actieve pulswisseltoets. Selecteer vervolgens uw hartslag in rust en uw maximale hartslag en pas de betreffende instellingen naar wens aan. Let op: U moet een compatibele hartslagmonitor dragen om deze functie te laten werken.

### 4. Pas de meeteenheid en andere instellingen aan.

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

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

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

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

### 6. Werk de firmware van het bedieningspaneel bij.

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

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

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

## 7. Verlaat het hoofdmenu van de instellingen.

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

## VERBINDEN MET EEN DRAADLOOS NETWERK

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

### 1. Selecteer het startscherm.

Schakel het bedieningspaneel eerst in (zie HET BEDIENINGSPANEEL INSCHAKELEN op bladzijde 16). Let op: Het kan even duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.

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

### 2. Het draadloze-netwerkmenu selecteren.

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

### 3. Schakel Wi-Fi in.

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

### 4. Een draadloze netwerkverbinding instellen en beheren.

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

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

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

Volg de aanwijzingen op het scherm om uw wachtwoord in te voeren en verbinding te maken met het geselecteerde draadloze netwerk. (Zie HET TOUCHSCREEN GEBRUIKEN op bladzijde 16 voor meer informatie over het gebruik van het toetsenbord.)

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

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

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

**Let op: Als u vragen heeft na het volgen van deze instructies, gaat u naar [support.iFIT.com](http://support.iFIT.com) voor hulp.**

### 5. Verlaat het draadloze-netwerkmenu.

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

# ONDERHOUD EN PROBLEEMOPLOSSING

## ONDERHOUD

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

Gebruik een vochtige doek en een klein beetje milde zeep om de trainingsfiets 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 **rechterpedaal naar rechts** vast, en draai het **linkerpedaal naar links** vast.

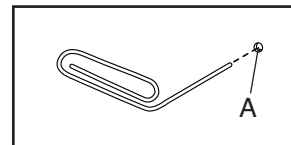
## PROBLEMEN MET HET BEDIENINGSPANEEL OPLOSSEN

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

Als u problemen ondervindt bij het verbinden van het bedieningspaneel met een draadloos netwerk, of als u problemen ondervindt met uw iFIT-account of iFIT-trainingen, gaat u naar [support.iFIT.com](http://support.iFIT.com).

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

Als het bedieningspaneel niet op de juiste wijze opstart of als het blokkeert en niet reageert, reset u het bedieningspaneel naar de standaard fabrieksinstellingen. **BELANGRIJK: Hiermee wist u alle aangepaste instellingen die u aan het bedieningspaneel heeft gemaakt.** U hebt twee mensen nodig om het bedieningspaneel te resetten. Haal eerst de stroomadapter uit het stopcontact. Zoek vervolgens de kleine reset-opening (A) aan de zijkant of aan de achterkant van het bedieningspaneel. Houd met een gebogen paperclip de reset-knop in de opening ingedrukt en laat een tweede persoon de stroomadapter insteken. Houd de reset-knop ingedrukt tot het bedieningspaneel aan gaat. Als de reset is voltooid, schakelt het bedieningspaneel uit en opnieuw weer aan. Is dat niet het geval, haal dan de stroomadapter eerst uit het stopcontact en steek deze er daarna weer in. Als het bedieningspaneel aangaat, controleert u op firmware-updates (zie DE INSTELLINGEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL WIJZIGEN op bladzijde 25). Let op: Het kan enkele minuten duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.



## DE SNELHEIDSSENSOR AFSTELLEN

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

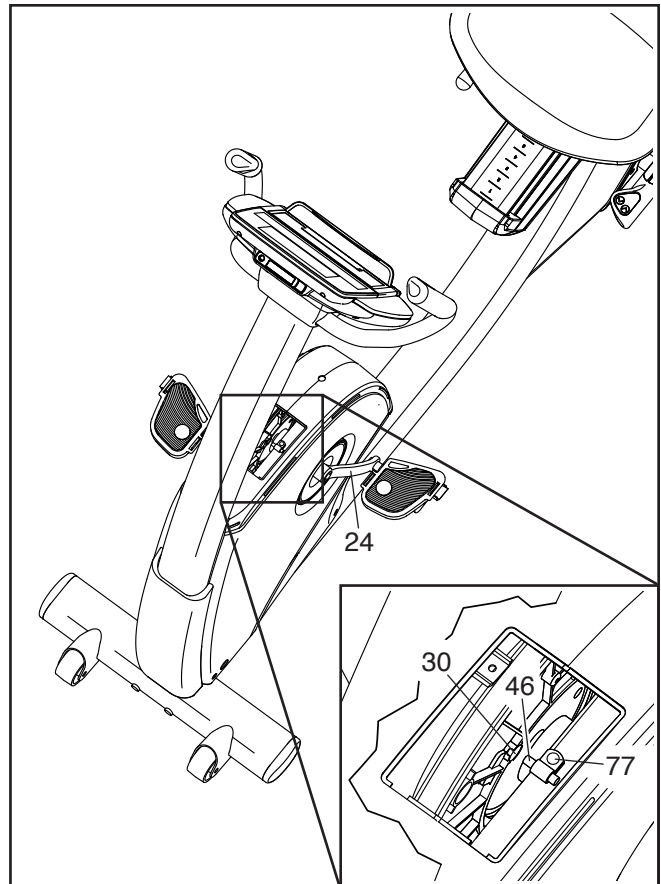
Zie **GEDETAILLEERDE TEKENING A op bladzijde 34**. Verwijder voorzichtig de lipjes op het Bovenste Scherm (44) met een standaard schroevendraaier en verwijder het Bovenste Scherm.

Zoek vervolgens de Toegangskap (40). Verwijder de M4 x 16mm Schroef (77) van de Toegangskap en haal de Toegangskap vervolgens af.

Zoek de Snelheidssensor (46). Draai aan de Linkercrankarm (24) tot een Katrolmagneet (30) op gelijke hoogte is met de Snelheidssensor. Draai vervolgens de aangegeven M4 x 16mm Schroef (77) iets los, schuif de Snelheidssensor iets dichterbij de Katrolmagneet toe of verder ervan af en draai de Schroef weer vast.

Steek de stroomadapter in het stopcontact en draai de Linkercrankarm (24) eventjes. Herhaal deze acties tot het bedieningspaneel de juiste informatie weergeeft.

Wanneer de snelheidssensor juist is ingesteld, trek dan de stroomadapter uit, en maak alle onderdelen die u heeft verwijderd weer vast. Steek dan de stroomadapter in het stopcontact.



## DE AANDRIJFRIEM AFSTELLEN

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

Zie **GEDETAILLEERDE TEKENING B op bladzijde 35**. Draai met een verstelbare moersleutel het Rechterpedaal (21) linksom en haal het eraf.

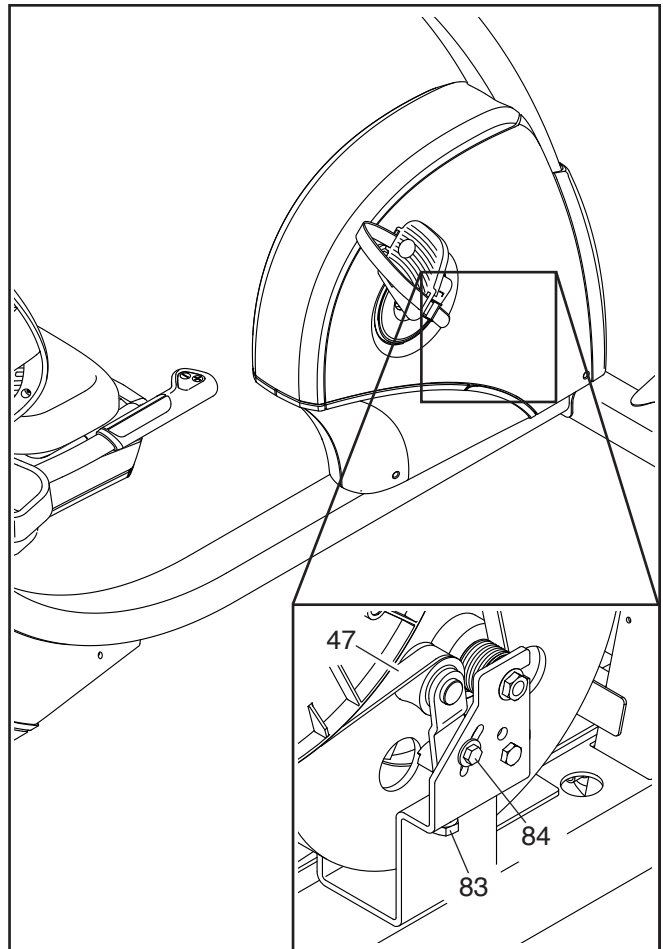
Zie **GEDETAILLEERDE TEKENING A op bladzijde 34**. Verwijder voorzichtig de lipjes op het Voorste Scherm (58) en het Bovenste Scherm (44) met een standaard schroevendraaier. Verwijder het Voorste Scherm en het Bovenste Scherm.

Zoek vervolgens het Linker- en Rechtervoorscherm (13, 14). Verwijder alle Schroeven (77, 85) van het Linker- en Rechtervoorscherm. **Onthoud welke Schroef op welke plek zat.**

Gebruik vervolgens een standaard schroevendraaier om de lipjes op de rechter Schermschijf (52) los te maken. Draai de Schermschijf en verwijder deze. Verwijder dan voorzichtig het Rechtervoorscherm (14).

Draai vervolgens de M6 x 20mm Zeshoekschroef (84) los. Draai vervolgens de M10 x 50mm Zeshoekschroef (83) vast tot de Aandrijfriem (47) strak is gespannen. Als de Aandrijfriem strak staat, draait u de M6 x 20mm Zeshoekschroef vast.

Als u de aandrijfriem juist heeft afgesteld, maakt u de onderdelen die u heeft verwijderd weer vast. Steek dan de stroomadapter in het stopcontact.



# TRAININGSRICHTLIJNEN

## **WAARSCHUWING:**

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

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

### TRAININGSINTENSITEIT

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

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

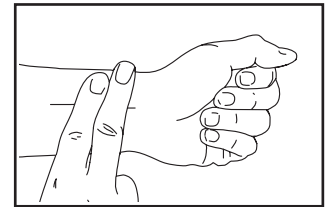
Zoek uw leeftijd (leeftijden zijn afgerond op de dichtstbijzijnde tien jaar) onderaan het overzicht om het juiste intensiteitsniveau te bepalen. De drie getallen boven uw leeftijd bepalen uw "trainingszone". Het laagste getal is de hartslag voor vetverbranding, het middelste getal is de hartslag voor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

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

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

### UW HARTSLAG METEN

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



### TRAININGSRICHTLIJNEN

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

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

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

### TRAININGSFREQUENTIE

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

## AANBEVOLEN STREKOEFFENINGEN

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

### 1. Teen aanraken strekoefening

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

### 2. Strecken 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. Strecken: Hamstrings, onderrug en liezen.

### 3. Strecken van de kuiten/achillespees

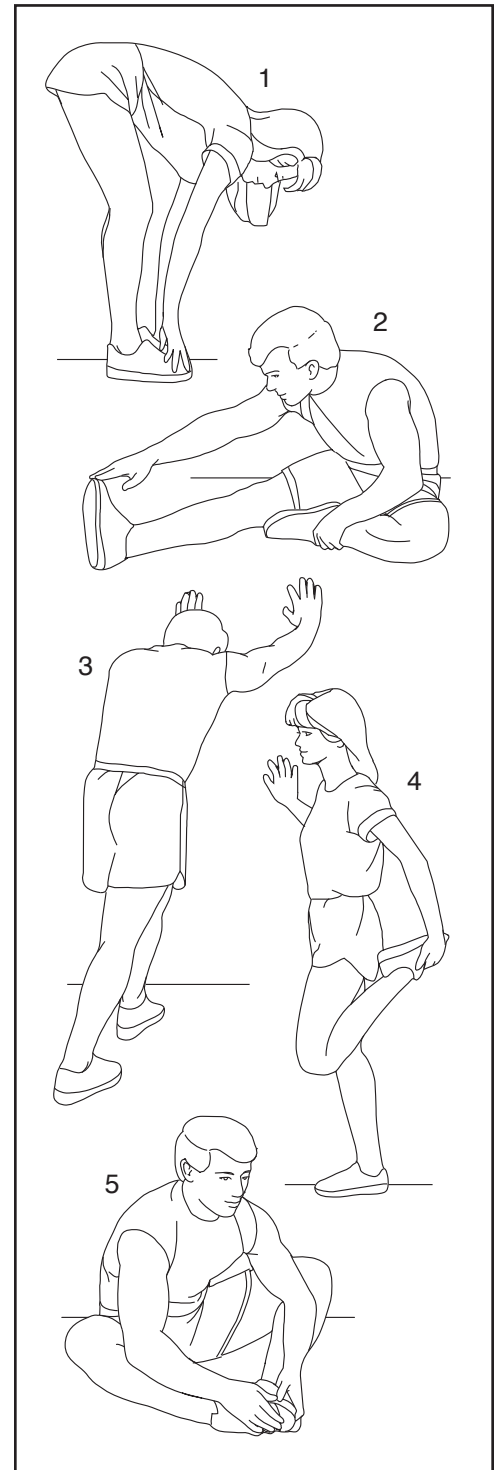
Reik naar voren met het ene been voor het ander en plaats uw handen tegen een muur. Houd uw achterbeen gestrekt en uw achterste voet plat op de vloer. Buig uw voorste been, leun naar voren en beweeg uw heupen in de richting van de muur. Houd deze positie gedurende 15 tellen vast en ontspan dan weer.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

### 4. Strecken 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. Strecken: Quadriceps en heupspiieren.

### 5. Strecken 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. Strecken: Quadriceps en heupspiieren.



# ONDERDELENLIJST

Modelnr. NTEX14921-INT.0 R0821A

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Onderstel	46	1	Snelheidssensor/Draad
2	1	Staander	47	1	Aandrijfriem
3	2	Voet	48	4	Stabilisator dop
4	1	Bedieningspaneel	49	1	Klemmoer
5	1	Rail	50	2	Flensschroef
6	1	Afstelstang	51	1	Stroomadapter
7	1	Plaat van het Bedieningspaneel	52	2	Schermschijf
8	1	Rugleuning	53	1	Rechterachterscherm
9	1	Zitting	54	1	Linkerachterscherm
10	1	Handvat van de Zitting/Draad	55	8	Dragerlager
11	1	Handvatdop van de Zitting	56	1	Accessoirehouder
12	1	Remblok	57	1	Kap van de Staander
13	1	Linkervoorscherm	58	1	Voorste Scherm
14	1	Rechterscherm	59	8	Dragerhuls
15	1	Voorste Stabilisator	60	2	Railstang
16	1	Achterste Stabilisator	61	1	M6 x 20mm Schouderschroef
17	2	Wiel	62	4	Stangdop
18	1	Rem	63	2	Remtussenstuk
19	2	Stelvoet	64	5	M6 x 15mm Schroef
20	1	Stroomaansluiting/Draad	65	4	M10 x 122mm Schroef
21	1	Rechterpedaal/Riem	66	2	Wielbout
22	1	Linkerpedaal/Riem	67	4	M8 x 38mm Schroef
23	1	Rechtercrankarm	68	1	Grote M6 Sluitring
24	1	Linkercrankarm	69	2	M8 x 22mm Schroef
25	4	M6 x 18mm Schroef	70	4	M10 x 62mm Schroef
26	1	Hendel van de Afstelstang	71	2	Glanzende M6 x 15mm Schroef
27	1	Hendelbeugel	72	1	Doorvoerhuls
28	2	Grote Borgring	73	2	M6 x 14mm Schroef
29	1	Katrol	74	8	M8 x 30mm Bout
30	2	Katrolmagneet	75	8	M6 x 30mm Schroef
31	1	Crank	76	1	M8 x 28mm Zeshoekschroef
32	1	Remas	77	38	M4 x 16mm Schroef
33	2	Cranklager	78	4	M8 x 18mm Schroef
34	1	Wervelmechanisme	79	1	Glanzende M4 x 16mm Schroef
35	2	Tussenstuk van het Mechanisme	80	4	Railschroef
36	1	Voorste Railkap	81	1	Achterkant van de Rugleuning
37	1	Weerstandsmotor	82	4	M4 x 12mm Flensschroef
38	11	Paddenstoelplug/Schroef	83	1	M10 x 50mm Zeshoekschroef
39	1	Spanrol	84	1	M6 x 20mm Zeshoekschroef
40	1	Toegangskap	85	8	M4 x 25mm Schroef
41	1	Zittingdrager	86	2	#6 x 12mm Schroef
42	1	Besturingsdraad/Aansluiting	87	2	M10 Borgmoer
43	1	Hoofddraad	88	8	M6 Sluitring
44	1	Bovenste Scherm	89	12	M8 Tegenmoer
45	1	Klem	90	1	Achterste Railkap

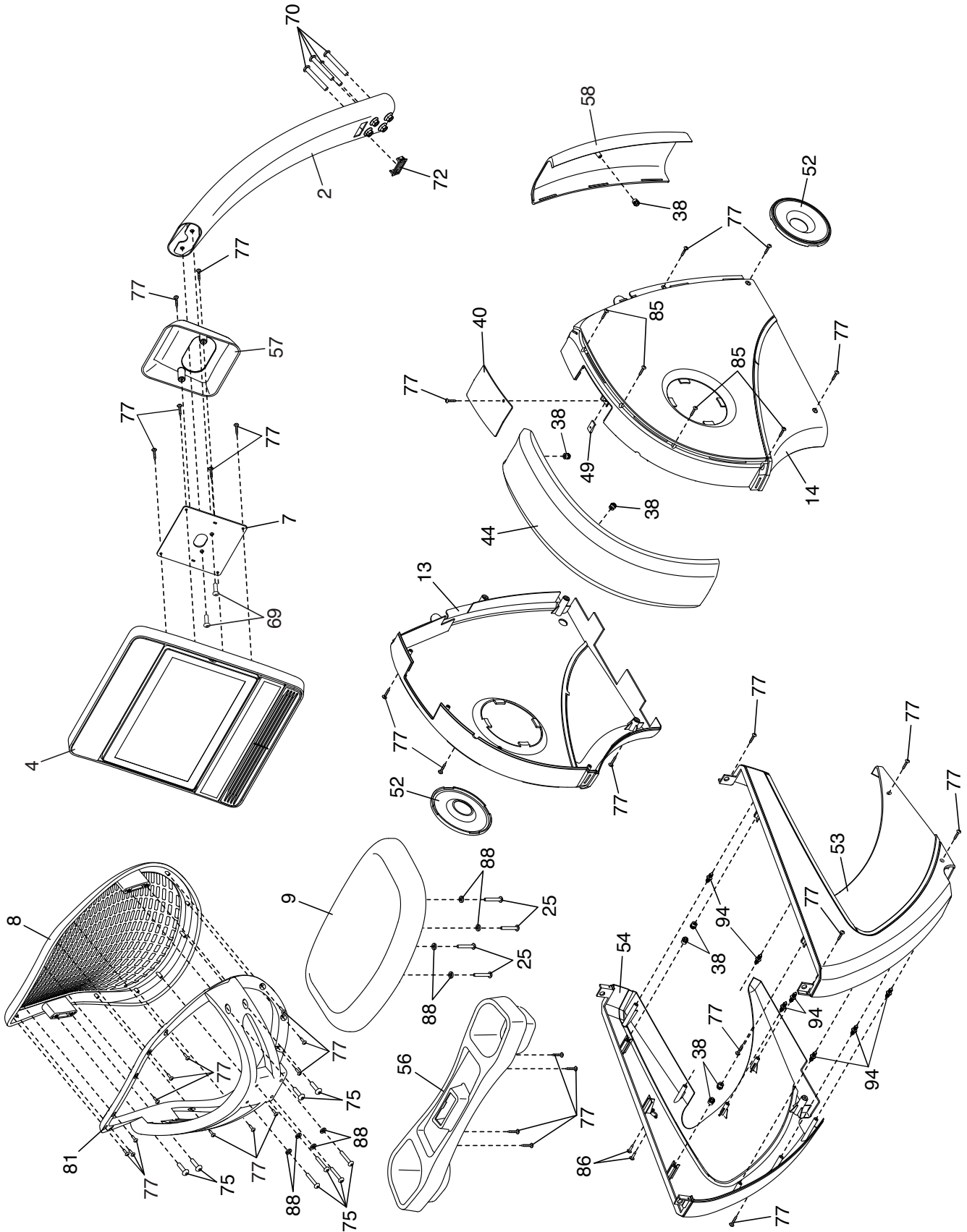


<b>Nr.</b>	<b>Aant.</b>	<b>Beschrijving</b>	<b>Nr.</b>	<b>Aant.</b>	<b>Beschrijving</b>
91	8	M8 Veerring	97	1	M6 x 65mm Bout
92	2	Crankdop	98	1	M6 Borgmoer
93	1	Cilindermoer	99	4	Kleine M6 Sluistring
94	7	Verbinding	*	–	Montagegereedschap
95	2	M10 Flensmoer	*	–	Gebruikershandleiding
96	2	M6 Veerring			

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.

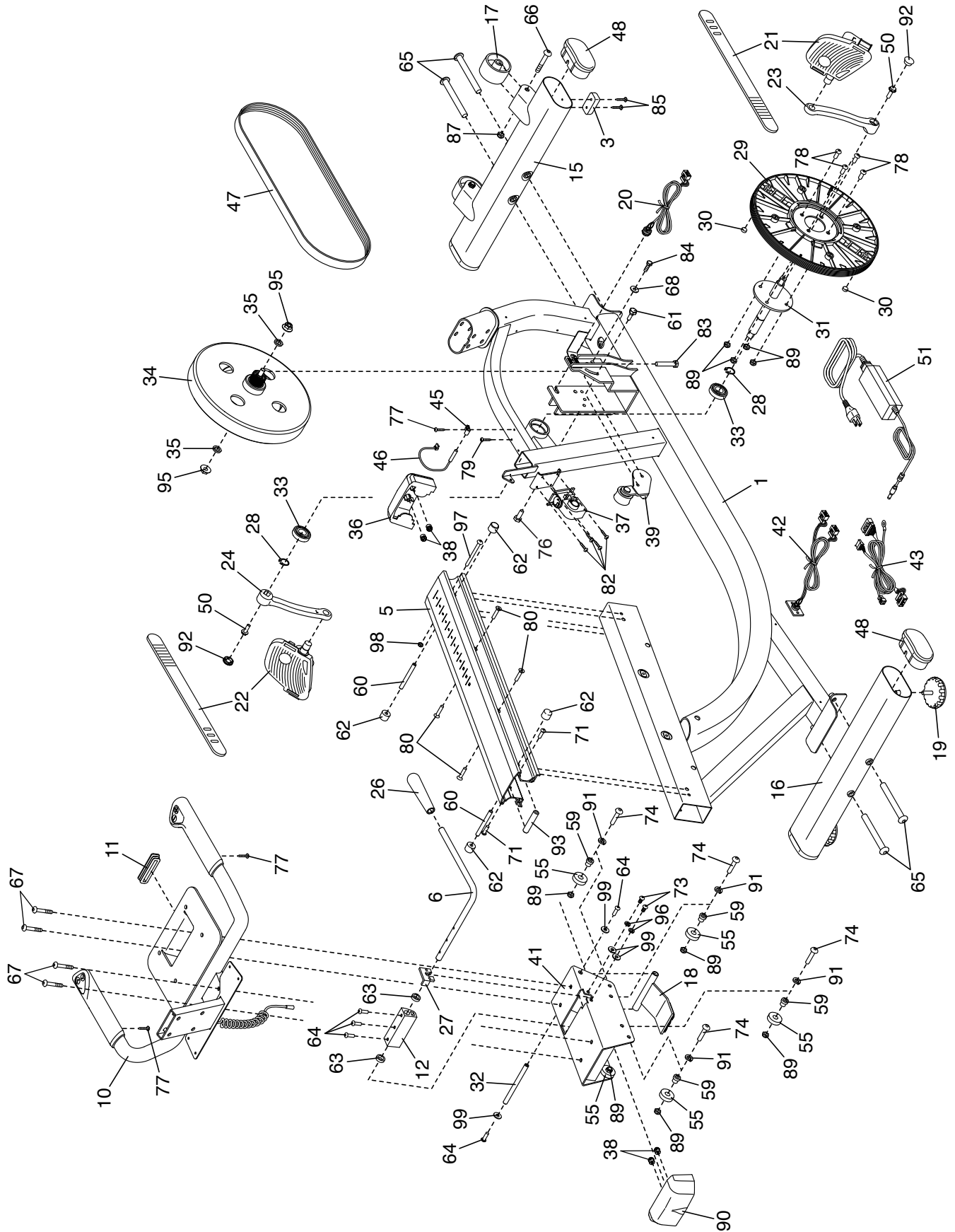
# GEDETAILLEERDE TEKENING A

Modelnr. NTEX14921-INT.0 R0821A



# GEDETAILEERDE TEKENING B

Modelnr. NTEX14921-INT.0 R0821A



---

# VERVANGINGSONDERDELEN BESTELLEN

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

- het model- en serienummer van het product (zie de voorkant van deze handleiding)
- de naam van het product (zie de voorkant van deze handleiding)
- het referentienummer en de beschrijving van de 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.

