

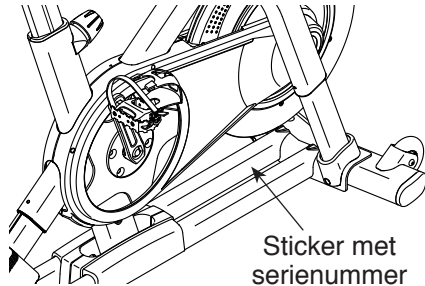
NordicTrack®

COMMERCIAL S22i STUDIO CYCLE

Modelnr. NTEVEX18718.0

Serienr. _____

Schrijf het serienummer hierboven voor verdere raadpleging.



KLANTENDIENST

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

4021 529 7186

Maandag–Vrijdag 08:00–20:00 GMT; Zaterdag 09:00–13:00 GMT

Website:

iconsupport.eu

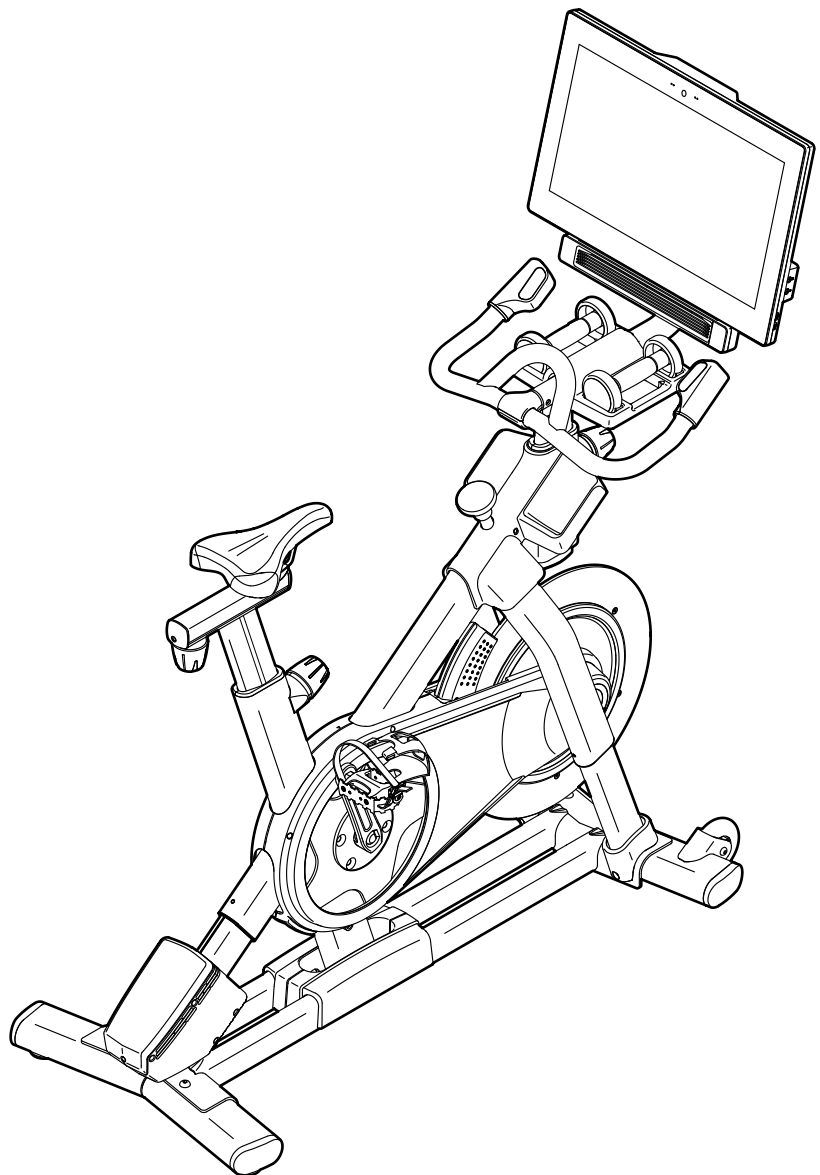
Email:

csuk@iconeurope.com

⚠️ OPGELET

Lees voor gebruik van dit apparaat alle instructies en voorzorgsmaatregelen in deze handleiding. Bewaar deze handleiding voor verdere raadpleging.

GEBRUIKERSHANDLEIDING



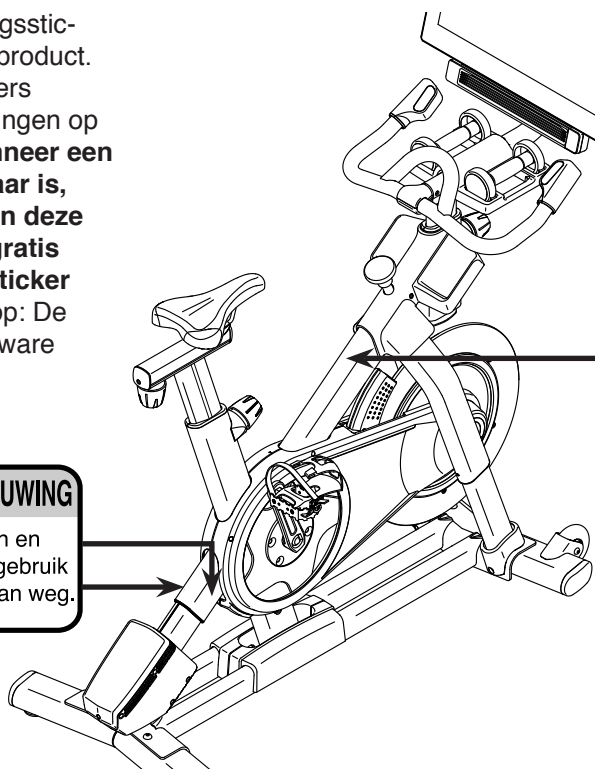
INHOUDSOPGAVE

PLAATSING WAARSCHUWINGSSTICKER	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN	3
VOORDAT U BEGINT	5
ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA	6
MONTAGE	7
DE STUDIOFIETS GEBRUIKEN	15
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN	30
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN	33
LIJST MET ONDERDELEN	36
GEDETAILLEERDE TEKENING	38
BESTELLEN VAN RESERVEONDERDELEN	Achterzijde
RECYCLINGINFORMATIE	Achterzijde

PLAATSING WAARSCHUWINGSSTICKER

De hier afgebeelde waarschuwingsstickers worden meegeleverd bij dit product. Bevestig de waarschuwingsstickers bovenop de Engelse waarschuwingen op de aangegeven locatie. **Bel, wanneer een sticker ontbreekt of niet leesbaar is, het nummer op de voorkant van deze handleiding 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

- Foutief gebruik van deze machine kan leiden tot ernstig letsel.
- Lees de gebruikershandleiding voor gebruik en volg alle waarschuwingen en instructies.
- Houd kinderen uit de buurt van de machine.
- Pedalen blijven draaien als u stopt met stappen.
- Draaiende pedalen kunnen letsel veroorzaken.
- Verlaag de pedaalsnelheid op een gecontroleerde manier.
- Gebruiker mag niet meer wegen dan 150 kg.
- Dit product dient altijd te worden gebruikt op een vlakke ondergrond.
- Dit product is niet bedoeld voor therapeutisch gebruik.
- Vergrendel de fiets voor de veiligheid wanneer u deze niet gebruikt.
- Vervang het label indien het beschadigd, onleesbaar of verwijderd is.

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

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

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

1. De eigenaar moet zich te ervan vergewissen dat allen die gebruik maken van de studiofiets voldoende op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen.
2. Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen boven de 35 jaar, of personen met bestaande gezondheidsproblemen.
3. De studiofiets is niet bedoeld om gebruikt te worden door personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of verstandelijke vermogens of met een gebrek aan ervaring en kennis, tenzij er toezicht is of tenzij zij instructie hebben ontvangen over het gebruik van de studiofiets door iemand die voor hun veiligheid verantwoordelijk is.
4. Gebruik de studiofiets alleen zoals in deze handleiding beschreven wordt.
5. Deze studiofiets is alleen voor huiselijk gebruik bedoeld. Gebruik de studiofiets niet commercieel of voor verhuur.
6. Gebruik de studiofiets uitsluitend binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats de studiofiets niet in een garage, op een overdekt terras of bij water.
7. Plaats de studiofiets op een vlakke ondergrond met minstens 0,6 m vrije ruimte rondom het krachtsysteem. Leg een matje onder de studiofiets om uw vloer of de vloerbedekking te beschermen.
8. Controleer steeds bij gebruik alle onderdelen van de studiofiets en draai ze goed vast. Vervang versleten onderdelen meteen.
9. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 13 en huisdieren bij de studiofiets vandaan.
10. Steek, bij het insteken van de stekker (zie bladzijde 15), de stekker alleen in een geaard stopcontact.
11. 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.
12. Gebruik de studiofiets niet wanneer het elektrische snoer of de stekker beschadigd is. Gebruik de studiofiets niet als hij niet goed werkt.
13. **GEVAAR:** Verwijder altijd de sleutel, trek de stekker uit het stopcontact, en druk de aan/uitschakelaar in de stand Off (uit) wanneer u de studiofiets niet gebruikt en voordat u de studiofiets reinigt. Onderhoud, anders dan de procedures in deze handleiding, dient uitsluitend te worden uitgevoerd door een erkende onderhoudsvertegenwoordiger.
14. Draag geschikte kleding tijdens het oefenen. Draag nooit losse kleding die in de studiofiets bekneld kunnen raken. Draag altijd sportschoenen voor voetbescherming.
15. De studiofiets kan alleen door mensen die minder dan 150 kg wegen worden gebruikt.
16. Wees voorzichtig bij het monteren en demonteren van de studiofiets.
17. Houdt tijdens het gebruik van de studiofiets uw rug recht. Krom uw rug niet.

18. Met de studiofiets kan men niet freewheelen; de pedalen blijven ronddraaien totdat het vliegwiel stopt. Verlaag uw fietssnelheid op een gecontroleerde manier.

19. Om het vliegwiel snel te stoppen drukt u de remknop omlaag.

20. Wanneer de studiofiets niet wordt gebruikt, drukt u de remknop omlaag en stevig vast.

21. Te veel oefeningen doen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u pijn voelt, kortademig of duizelig wordt tijdens het oefenen, dient u onmiddellijk te stoppen en af te koelen.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

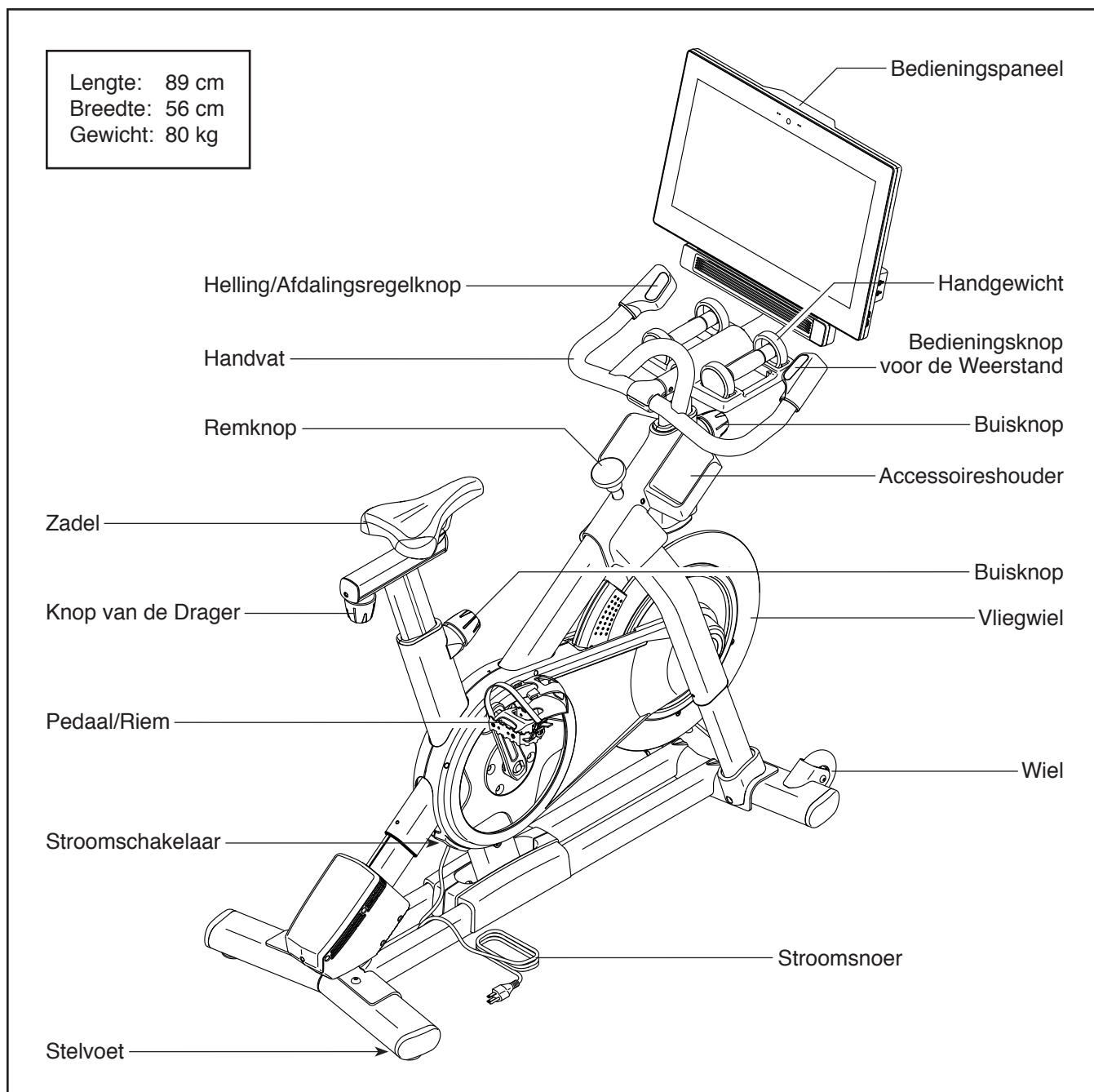
VOORDAT U BEGINT

Gefeliciteerd met uw keuze voor de revolutionaire NORDICTRACK® COMMERCIAL S22I STUDIO CYCLE. De COMMERCIAL S22I STUDIO CYCLE is anders dan elke gewone trainingsfiets. Met volledige aanpasbaarheid, een interactief draadloos bedieningspaneel met touchscreen, een hellingsysteem dat een echt terrein simuleert, en een reeks andere functies, biedt de COMMERCIAL S22I STUDIO CYCLE een meeslepende thuis-studio-fietservaring.

Lees voor uw eigen welzijn deze handleiding zorgvuldig door voordat u de studiofiets gebruikt.

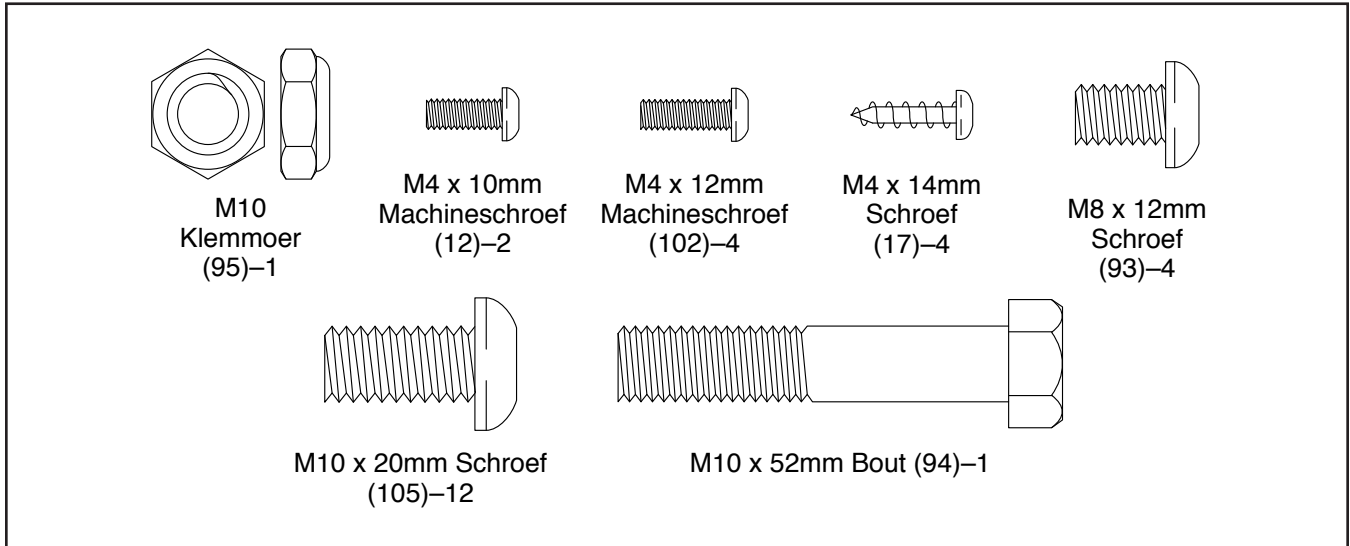
Raadpleeg de kft van deze handleiding mocht u nog vragen hebben nadat u de handleiding hebt doorgelezen. Voordat u met ons contact opneemt, schrijf het productnummer en serienummer even op. De plaats waar u de sticker van het modelnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de kft van de handleiding aangegeven.

Voordat u verder leest, bekijk eerst aandachtig de tekening hieronder en de verschillende onderdelen.

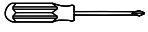




ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA

Raadpleeg bij de montage de onderstaande tekeningen om de kleine onderdelen te herkennen. Het getal tussen haakjes onder iedere tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN aan het eind van deze handleiding. Het nummer naast het sleutelnummer is de hoeveelheid die nodig is voor de montage. **Let op: Wanneer u een onderdeel niet in de zak met onderdelen kunt vinden, bekijk dan het apparaat om te zien of het al gemonteerd is. Er kunnen extra onderdelen zijn meegeleverd.**



MONTAGE

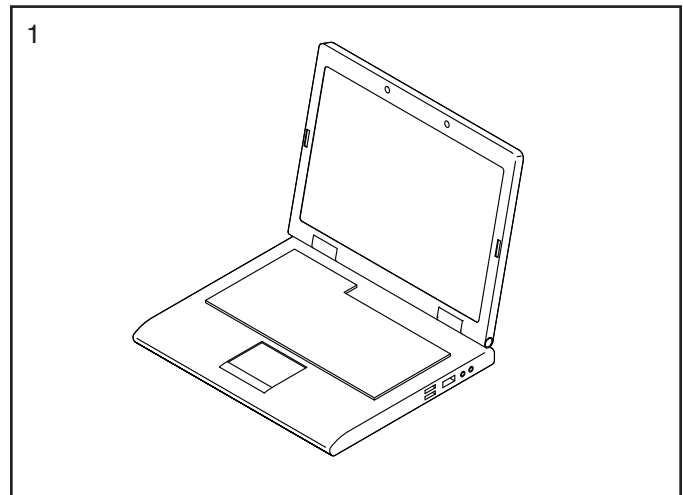
- De montage moet door twee personen uitgevoerd worden.
 - Plaats alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal niet weg tot u volledig klaar bent met alle montageschappen.
 - Zie bladzijde 6 om kleine onderdelen te kunnen herkennen.
 - Gebruik geen elektrisch gereedschap om schade aan onderdelen te voorkomen.
- Naast het meegeleverde gereedschap heeft u het volgende gereedschap nodig:
 - een kruiskopschroevendraaier 
 - een instelbare sleutel 
 - een rubber hamer 

Montage is makkelijker met een set sleutels.

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

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

Let op: Bel wanneer u geen toegang tot internet heeft, de Klantendienst (zie de kaft van de deze handleiding) en registreer uw product.

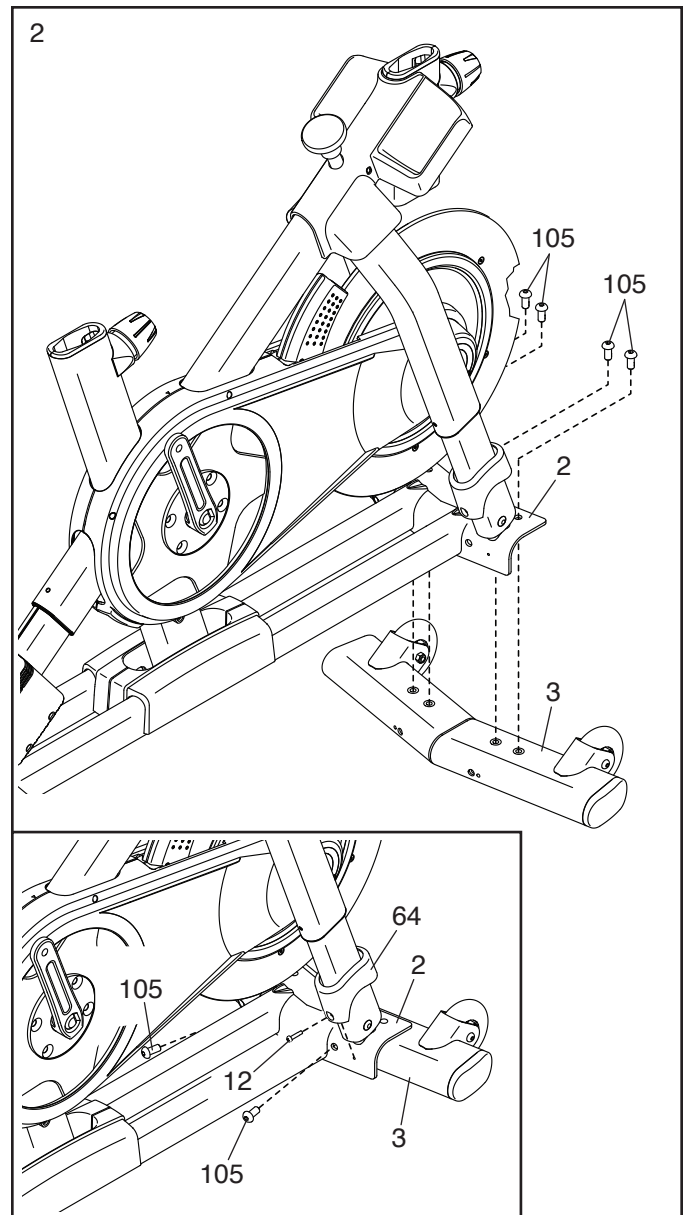


2. Bevestig de Voorste Stabilisator (3) aan de Basis (2) met vier M10 x 20mm Schroeven (105); **draai de Schroeven nog niet vast.**

Raadpleeg de inzet-tekening. Maak de Voorste Stabilisator (3) vast met twee aanvullende M10 x 20mm Schroeven (105).

Draai dan alle zes M10 x 20mm Schroeven (105) weer vast.

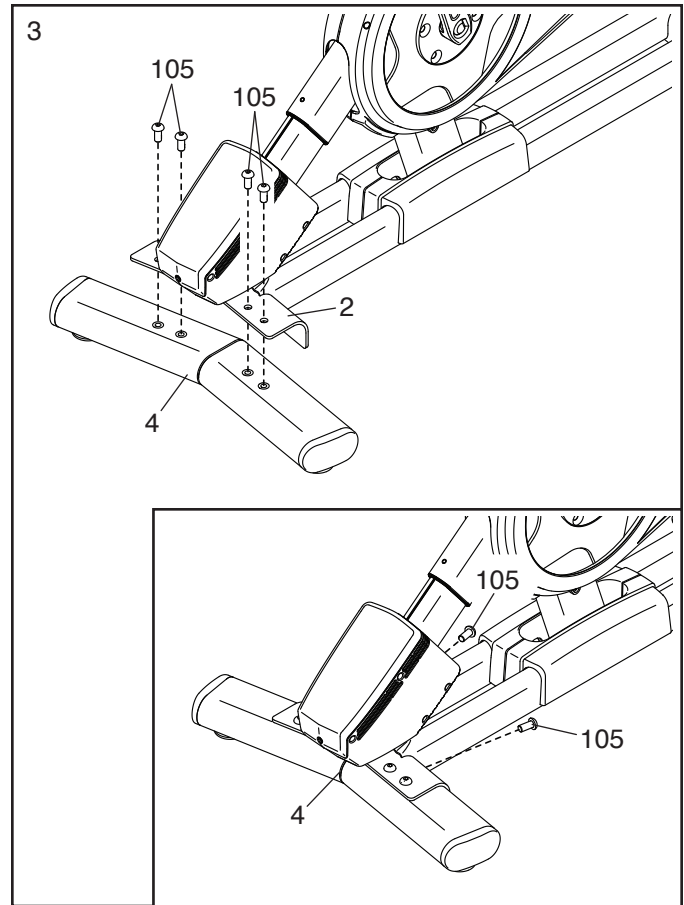
Raadpleeg de inzet-tekening. Druk de rechter Beenkap (64) omlaag en bevestig hem aan de Basis (2) met een M4 x 10mm Machineschroef (12). **Maak de andere Beenkap (niet getoond) op dezelfde manier vast.**



3. Bevestig de Achterste Stabilisator (4) aan de Basis (2) met vier M10 x 20mm Schroeven (105); **draai de Schroeven nog niet vast.**

Raadpleeg de inzet-tekening. Maak de Achterste Stabilisator (4) vast met twee aanvullende M10 x 20mm Schroeven (105).

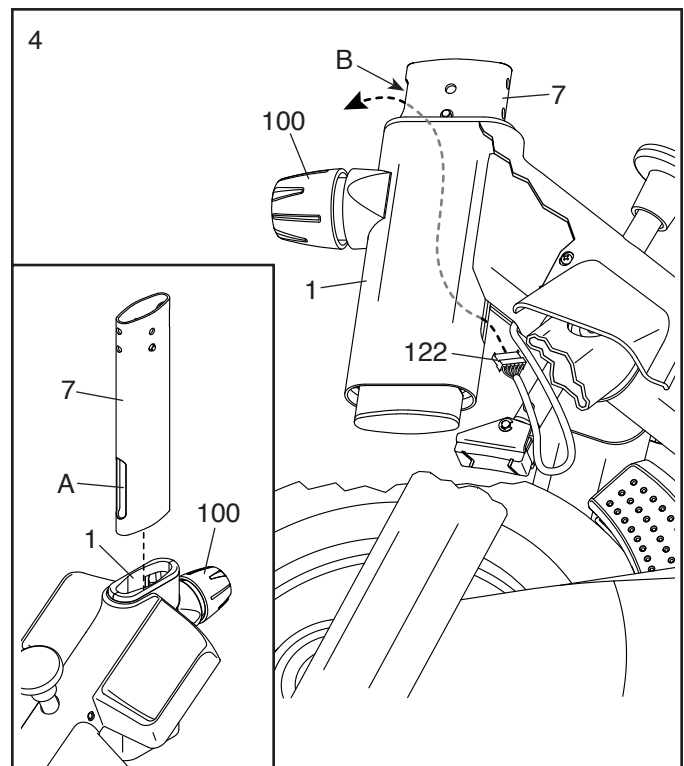
Draai dan alle zes M10 x 20mm Schroeven (105) weer vast.



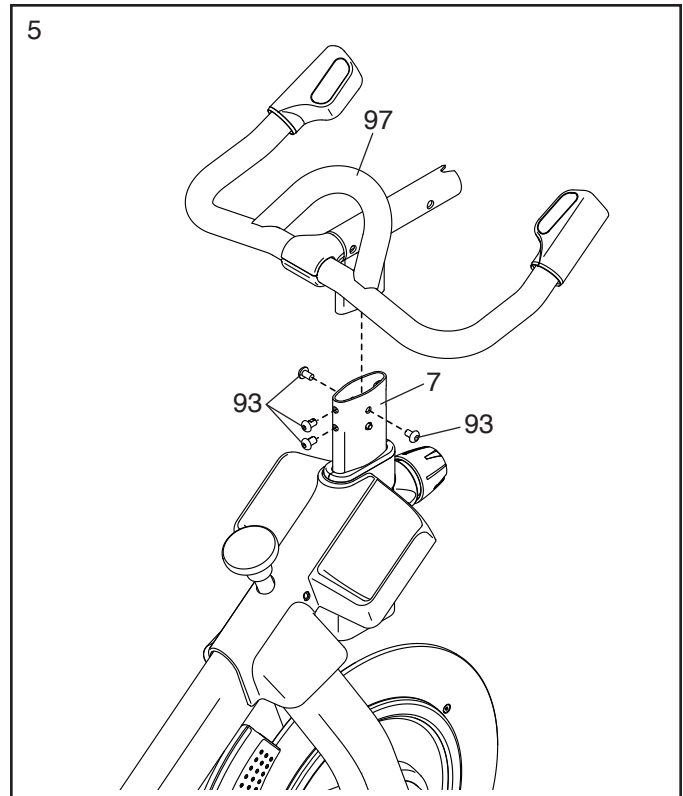
4. **Raadpleeg de inzet-tekening.** Richt de Buis van het Handvat (7) zo dat de onderste sleuf (A) zich aan de afgebeelde kant bevindt.

Maak vervolgens de aangegeven Buisknop (100) los en steek de Buis van het Handvat (7) in het Onderstel (1) totdat het onderste uiteinde van de Buis van het Handvat onderin het Onderstel zit. Maak vervolgens de Buisknop goed vast.

Steek vervolgens het uiteinde van de Onderste Draad (122) in het Onderstel (1) en de Buis van het Handvat (7) en trek het uit de bovenste gleuf (B) in de Buis van het Handvat zoals aangegeven door de streepjeslijn rechts.

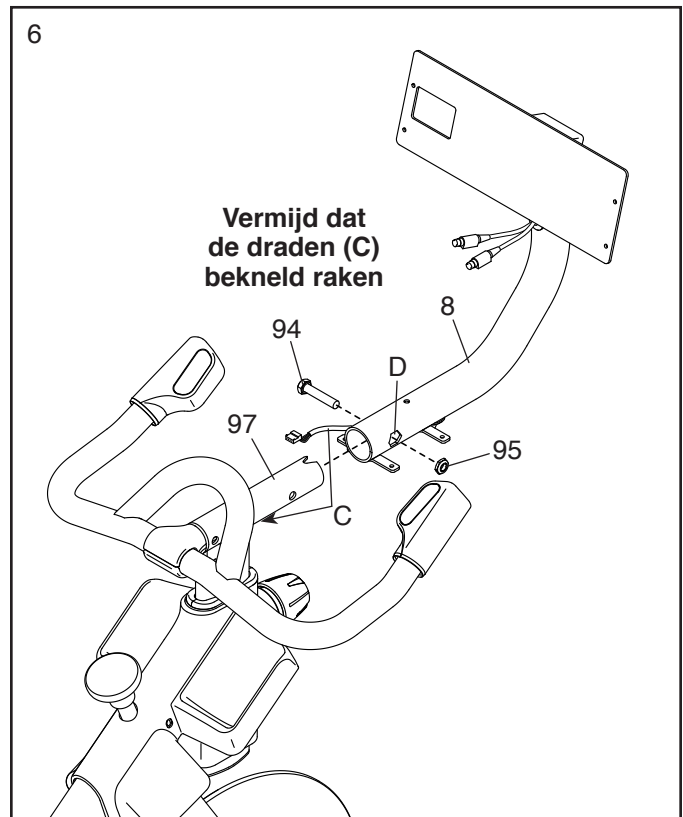


5. Stop het Handvat (97) in de Buis van het Handvat (7). Bevestig het Handvat met vier M8 x 12mm Schroeven (93); **draai alle Schroeven eerst aan en draai ze daarna vast.**



6. **Tip: Vermijd dat de draden (C) bekneld raken.** Schuif de Steun van het Bedieningspaneel (8) op het Handvat (97).

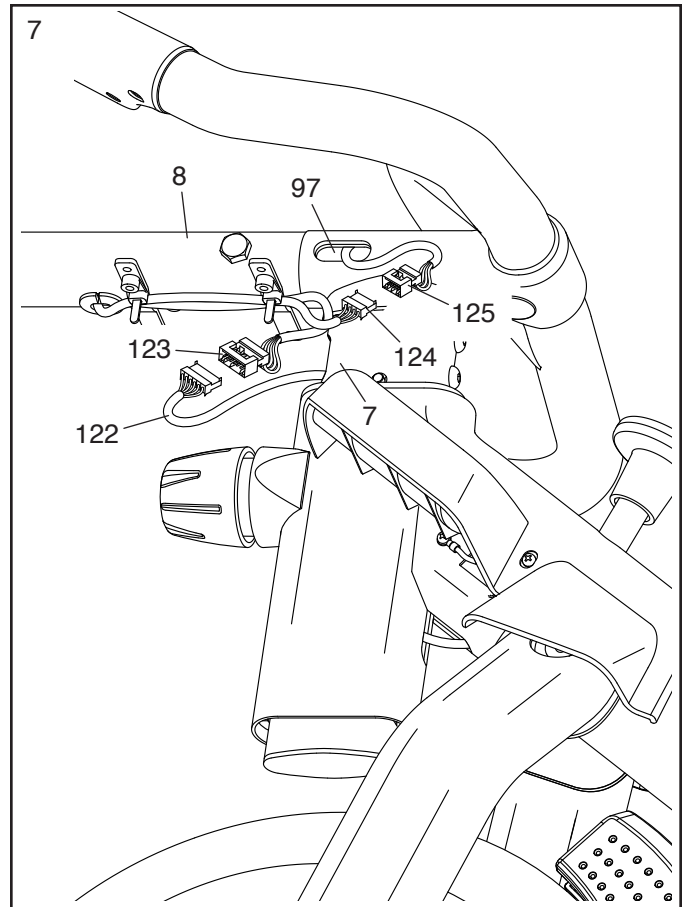
Bevestig de Steun van het Bedieningspaneel (8) met een M10 x 52mm Bout (94) en een M10 Klemmoer (95); **zorg ervoor dat de Klemmoer in het zeskantige gat (D) valt. Maak de Bout nog niet vast.**



7. Kijk onder de Steun van het Bedieningspaneel (8) en identificeer de Bovenste Draad (123), die een grotere connector heeft dan de Verlengingsdraad (124).

Verbind de Bovenste Draad (123) met de Onderste Draad (122) dat uit de Buis van het Handvat (7) steekt. Steek beide connectoren op beide Draden in de Buis van het Handvat.

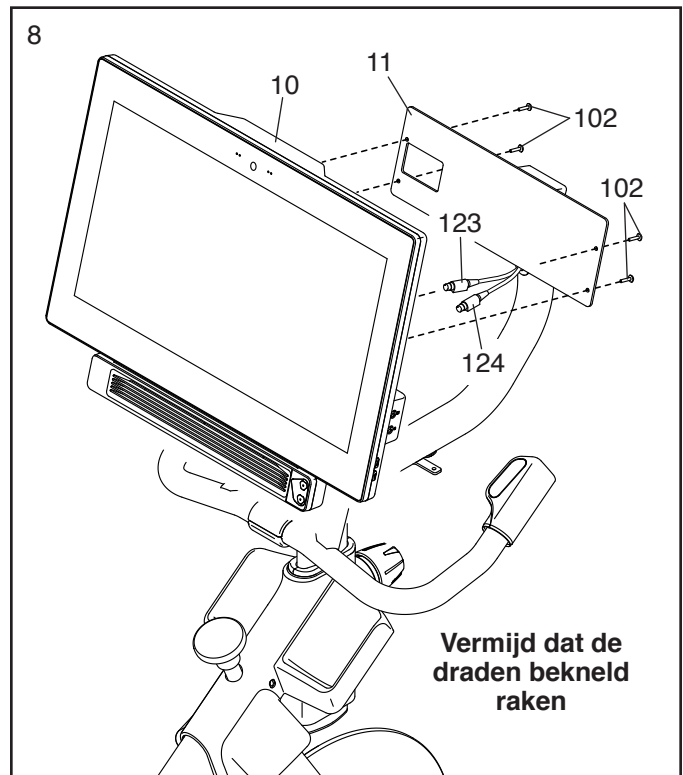
Verbind vervolgens de Verlengingsdraad (124) met de Besturingsdraad (125) dat uit het Handvat (97) steekt. Steek vervolgens beide connectoren op beide Draden in het Handvat.



8. Laat iemand het Bedieningspaneel (10) bij de Beugel van het Bedieningspaneel (11) houden.

Sluit de Bovenste Draad (123) en de Verlengingsdraad (124) aan op de aansluitingen aan de achterkant van het Bedieningspaneel (10); **zorg ervoor dat de met rood gemarkeerde Draad in de met rood gemarkeerde aansluiting wordt gestoken en steek de met geel gemarkeerde Draad in de met geel gemarkeerde aansluiting.**

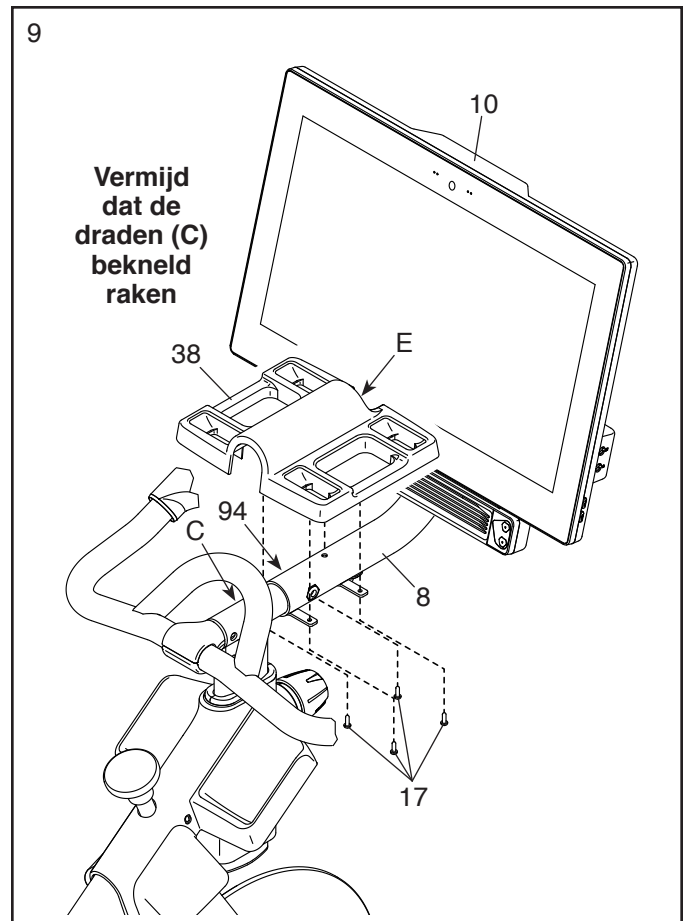
Tip: Vermijd dat de draden bekneeld raken. Kantel indien nodig de Beugel van het Bedieningspaneel (11) omhoog om deze stap makkelijker te maken. Bevestig het Bedieningspaneel (10) aan de Beugel van het Bedieningspaneel met vier M4 x 12mm Machineschroeven (102); **draai alle Machineschroeven eerst aan en draai ze daarna vast.**



9. **BELANGRIJK:** Laat een tweede persoon het Bedieningspaneel (10) in de verticale stand brengen. Draai de M10 x 52mm Bout (94) vast terwijl een tweede persoon het Bedieningspaneel vasthoudt.

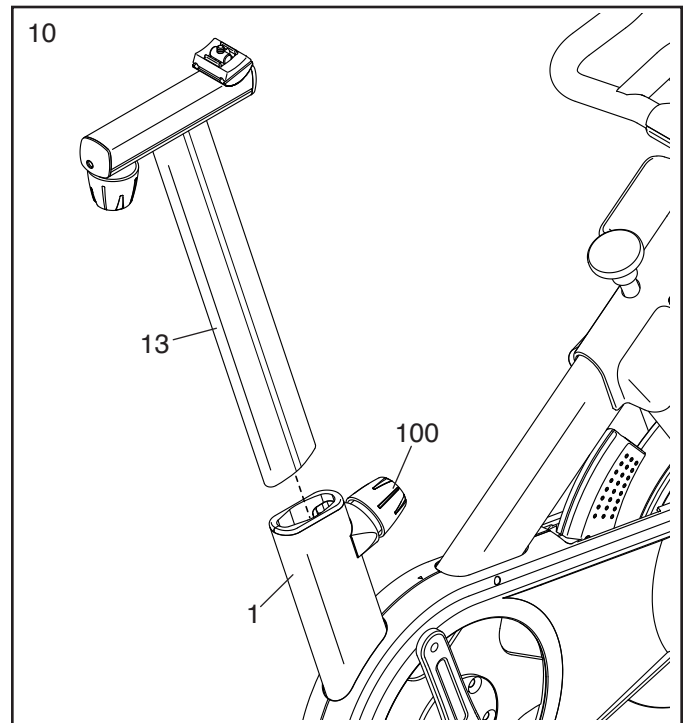
Richt vervolgens de Handgewichthouder (38) zo, dat de grootste opening (E) naar voren is gericht.

Tip: Vermijd dat de draden (C) bekneld raken. Bevestig de Handgewichthouder (38) aan de Steun van het Bedieningspaneel (8) met vier M4 x 14mm Schroeven (17); draai alle Schroeven eerst aan en draai ze daarna vast.



10. Richt de Buis van het Zadel (13) zoals getoond.

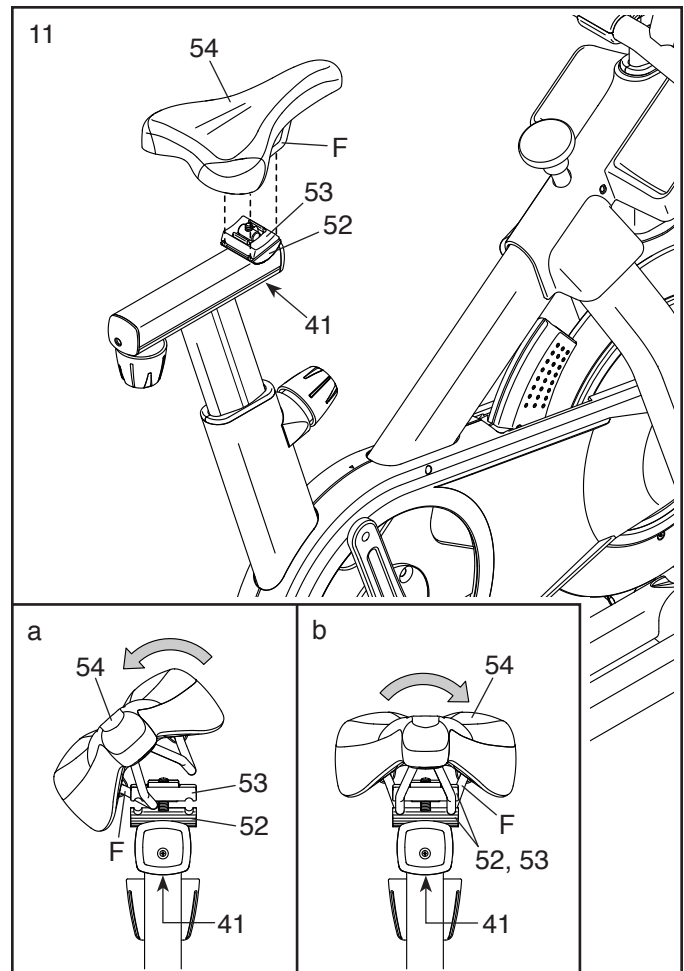
Maak de aangegeven Buisknop (100) los. Steek vervolgens de Buis van het Zadel (13) in het Onderstel (1) en stel de Buis van het Zadel af op de juiste hoogte. Maak vervolgens de Buisknop goed vast.



11. **Let op: U kunt desgewenst uw eigen zadel bevestigen.**

Zie inzettekening a. Kantel het Zadel (54) naar één kant en schuif een van de rails (F) zo ver mogelijk tussen de Onderste Zadelklem (52) en de Bovenste Zadelklem (53). Maak de M8 Zadelschroef (41) indien nodig, losser.

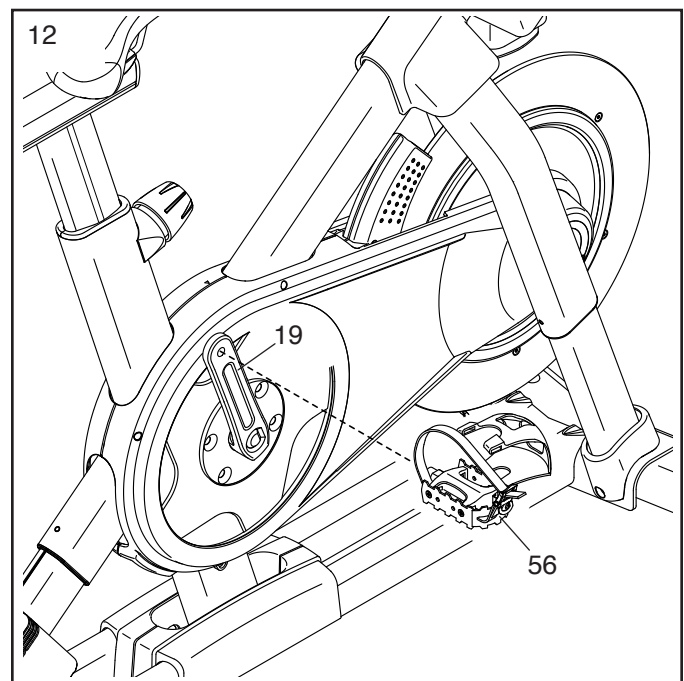
Zie inzettekening b. Kantel het Zadel (54) omlaag zoals afgebeeld en schuif de andere rail (F) tussen de Zadelklemmen (52, 53). **Zorg ervoor dat beide rails in de groeven in de Zadelklemmen zitten en dat het Zadel recht en waterpas is.** Maak vervolgens de Zadelschroef (41) stevig vast.



12. **Let op: U kunt desgewenst uw eigen pedalen bevestigen.**

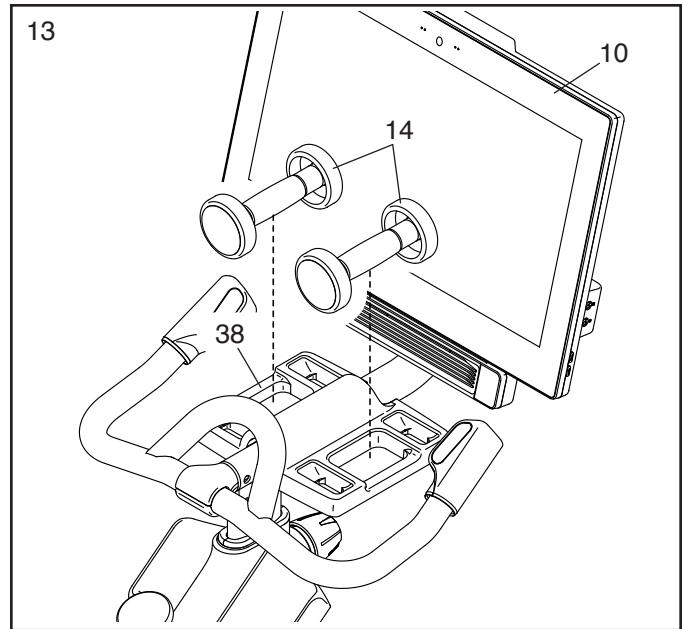
Zoek naar het rechter Pedaal (56). Draai met gebruik van een instelbare sleutel het rechter Pedaal **naar rechts goed vast** in de Rechtercrankarm (19).

Draai het linker Pedaal (niet getoond) stevig naar links in de Linkercrankarm (niet getoond). **BELANGRIJK: U moet het linker Pedaal naar links draaien om het te bevestigen.**



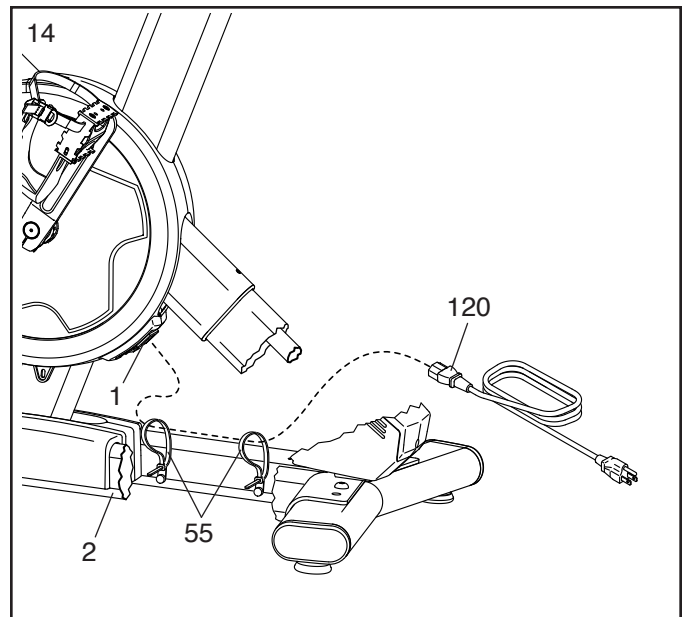
13. Plaats de twee Handgewichten (14) in de Handgewichthouder (38).

BELANGRIJK: Zorg ervoor dat u het Bedieningspaneel (10) niet met de Handgewichten (14) raakt wanneer u de Handgewichten na elk gebruik in de Handgewichthouder (38) plaatst.



14. Steek het geschikte Stroomsnoer (120) in de Aansluiting die zich in op het Onderstel bevindt (1).

Leid vervolgens het Stroomsnoer (120) door de twee open Verankerde Trekbanden (55) op de Basis (2) zoals weergegeven. Trek dan aan de Verankerde Trekbanden tot ze gesloten zijn.



15. Nadat de studiofiets is gemonteerd, controleert u of deze juist is gemonteerd en goed werkt. Zorg ervoor dat alle onderdelen van de studiofiets goed vastgedraaid worden. Er kunnen extra onderdelen zijn meegeleverd. Leg een matje onder de studiofiets om uw vloer (bedekking) niet te beschadigen.

DE STUDIOFIETS GEBRUIKEN

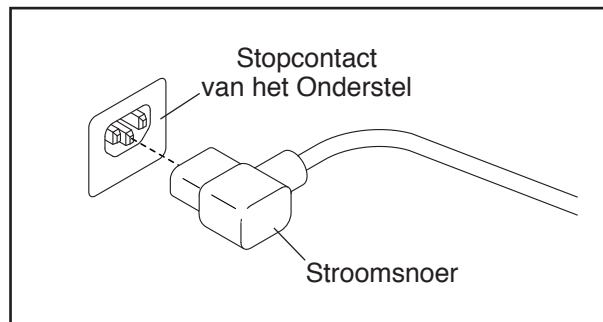
HET STROOMSNOER INSTEKEN

De stekker moet geaard zijn. Mocht het niet goed functioneren dan geeft de aarding de laagste weerstandspad voor de elektriciteit om zodoende het risico op een elektrische schok te verminderen. Het stroomsnoer van dit product heeft een geaarde conductor en een geaarde stekker. **BELANGRIJK: Als het stroomsnoer beschadigd is moet u het vervangen met een door de fabrikant aanbevolen stroomsnoer.**

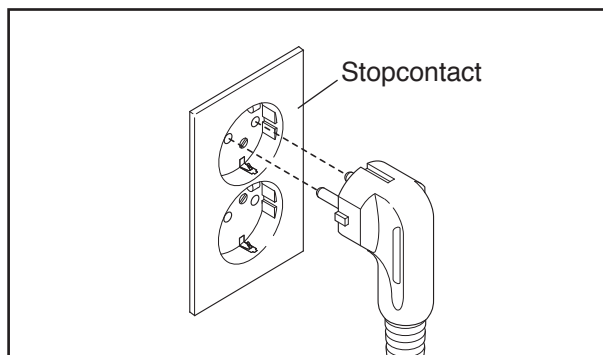
⚠ GEVAAR: Een verkeerd stopcontact (zonder aarde) kan tot een elektrische schok leiden. Laat een elektricien de aarding nakijken als u niet zeker van bent dat het stopcontact goed geaard is. Knoi niet aan de stekker van het apparaat. Verander de stekker die bij het product geleverd is niet – laat een elektricien een nieuwe stekker monteren als de stekker niet in het stopcontact past.

Volg de stappen hieronder voor het insteken van het stroomsnoer.

1. Steek het aangegeven uiteinde van het stroomsnoer in het stopcontact op het onderstel.



2. Steek dan de stroomkabel in een juist stopcontact dat goed geïnstalleerd en geaard is volgens de plaatselijke bepalingen en verordeningen.



FUNCTIES VAN DE STUDIOFIETS

Watt Meten

Elke studiofiets wordt gekalibreerd om het uitgangsvermogen te meten en u in staat te stellen uw watt en tpm direct op het bedieningspaneel te controleren.

Door uw watt en tpm te controleren, kunt u zien hoe hard u traint en ervoor zorgen dat u uzelf blijft uitdagen en verbeteren.

Het Hellingsysteem

De studiofiets kan stijgen en dalen om op realistische wijze een buitenterrein te simuleren. Wanneer u kaartoefeningen van trainingroutes gebruikt of maakt met iFit® (zie de bedieningspaneelinstructies vanaf bladzijde 19 voor meer informatie), zal de studiofiets automatisch stijgen en dalen om overeen te komen met het echte terrein.

Interactief Draadloos Touchscreen Bedieningspaneel

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

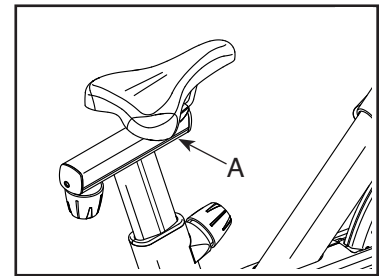
DE GEOMETRIE VAN DE STUDIOFIETS AFSTELLEN

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

De Hoek van het Zadel Afstellen

U kunt de hoek van het zadel afstellen in de meest comfortabele positie. U kunt het zadel ook naar voren of achteren schuiven om uw comfort te verhogen, of om de afstand tot het handvat af te stellen.

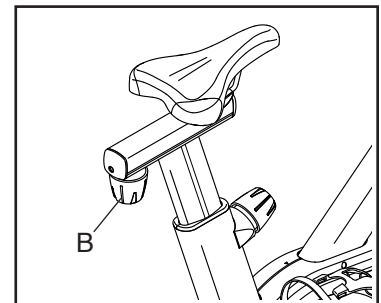
Om de positie van het zadel bij te stellen, dient u de zadelschroef (A) in de drager een paar slagen los te draaien. Kantel vervolgens het zadel omhoog of omlaag of schuif het zadel naar voren of naar achteren naar de gewenste positie. Maak dan de zadelschroef weer vast.



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

De Drager van het Zadel Afstellen

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

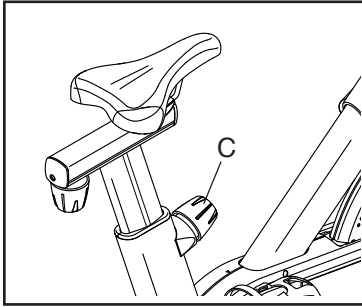


De Buis van het Zadel Afstellen

Voor een effectieve oefening moet het zadel op de juiste hoogte zijn. Wanneer de pedalen in de laagste stand staan moeten uw knieën tijdens het fietsen wat gebogen zijn.

Om de buis van het zadel aan te passen, maakt u de buisknop (C) los, beweegt u de buis van het zadel omhoog of omlaag en maakt u de buisknop stevig vast.

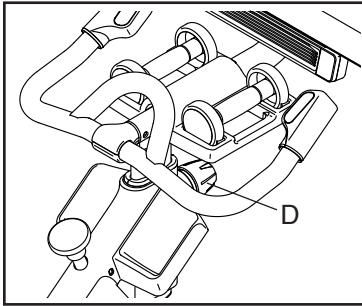
BELANGRIJK: Pas de buis van het zadel niet verder aan dan het teken "MAX" op de buis van het zadel.



De Buis van het Handvat Afstellen

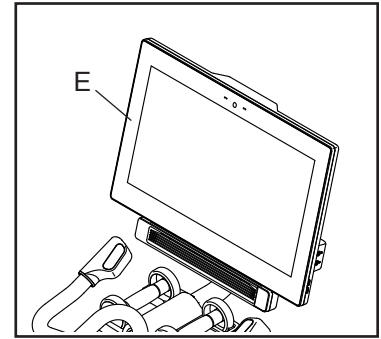
Om de buis van het handvat aan te passen, maakt u de buisknop (D) los, beweegt u de buis van het handvat omhoog of omlaag en maakt u de buisknop weer stevig vast.

BELANGRIJK: Verhoog de buis van het handvat niet verder dan het teken "MAX" op de buis van het handvat.



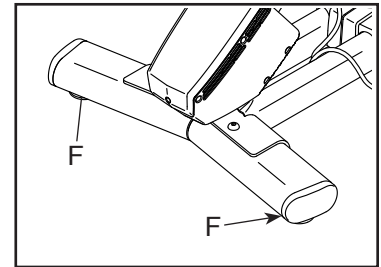
De Positie van het Bedieningspaneel Afstellen

Het bedieningspaneel (E) kan omhoog, omlaag of opzij worden afgesteld. Om de positie van de bedieningspaneel aan te passen, houdt u gewoon de zijkanten van het bedieningspaneel vast en drukt u op de gewenste positie. U kunt het bedieningspaneel helemaal naar de zijkant zwenken zodat u deze kunt bekijken terwijl u naast de studio staat om handgewichtoefeningen of andere vloeroefeningen uit te voeren.



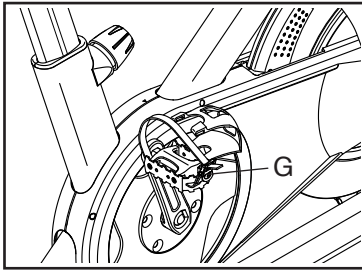
DE STUDIOFIETS WATERPAS ZETTEN

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



DE PEDALEN GEBRUIKEN

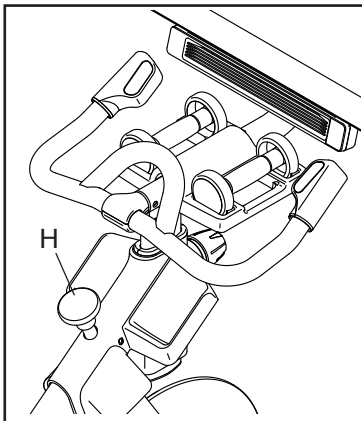
Om pedalen te gebruiken, steekt u uw schoenen in de teenkooien en trekt u aan de uiteinden van de teenriemen. Om de teenriemen af te stellen, houdt u de lipjes (G) op de gespen ingedrukt, stelt u de teenriemen af op de gewenste stand en laat u de lipjes los.



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

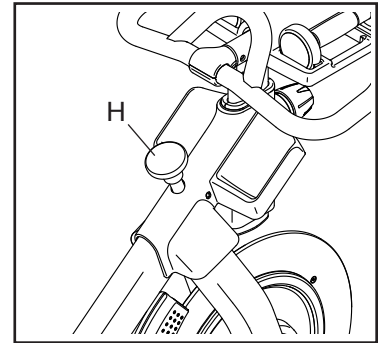
DE REMKNOP GEBRUIKEN

Om de weerstand van de pedalen te wijzigen, drukt u op de knoppen op het rechterhandvat (zie stap 3 op bladzijde 22). **Om het vliegwiel te stoppen, drukt u op de remknop (H).** Het vliegwiel zal snel tot stilstand gebracht worden.



DE STUDIOFIETS WATERPAS VERGRENDELEN

BELANGRIJK: Vergrendel de studiofiets wanneer deze niet in gebruik is. Druk de remknop (H) omlaag en maak stevig vast om de studiofiets te vergrendelen. Dit zal de studiofiets vergrendelen zodat het vliegwiel niet kan draaien. Maak de remknop los om de studiofiets te ontgrendelen.





FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het bedieningspaneel bevat bepaalde keuzen om uw oefeningen thuis effectiever en leuker te maken.

Het bedieningspaneel heeft een draadloze technologie waarmee het bedieningspaneel verbinding kan maken met iFit. Met iFit heeft u toegang tot een grote en gevarieerde oefeningbibliotheek, kunt u uw eigen oefeningen creëren, uw oefeningsresultaten bijhouden en toegang krijgen tot andere functies.

Daarnaast biedt het bedieningspaneel een grote keuze aan vooraf ingestelde oefeningen. Iedere oefening regelt automatisch de weerstand van de pedalen en de helling van het onderstel terwijl u door een effectieve oefeningsessie geleid wordt.

U kunt de weerstand van de trappers en de hellingsgraad van het onderstel met een druk op de knop wijzigen in de handmatige instelling van het bedieningspaneel.

Het bedieningspaneel zal tijdens uw oefening doorlopend trainingsinformatie weergeven. U kunt ook uw hartslag meten door gebruik te maken van de optionele borstkas-hartslagmonitor (zie bladzijde 29 voor meer informatie).

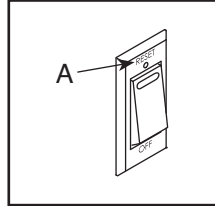
U kunt ook terwijl u oefent, naar uw favoriete oefening-muziek of audioboeken luisteren via de geluidsinstallatie van het bedieningspaneel.

Om het apparaat aan te zetten, kijkt u op bladzijde 20. **Voor meer informatie over het gebruik van het tiptoets scherm**, zie bladzijde 20. **Voor het instellen van het bedieningspaneel**, zie bladzijde 21.

DE STROOM INSCHAKELEN

BELANGRIJK: Laat, wanneer de studiofiets aan koude temperaturen blootgesteld is geweest, de loopband tot kamertemperatuur komen voordat u de elektriciteit inschakelt. Als u dit niet doet kunt u het bedieningspaneel of andere elektrische onderdelen beschadigen.

Steek het stroomsnoer in (zie HET STROOMSNOER INSTEKEN op bladzijde 15). Zoek vervolgens naar de stroomschakelaar op het onderstel bij het stroomsnoer. Druk de stroomschakelaar (A) in de reset-stand.



Het bedieningspaneel zal dan aan gaan en is klaar voor gebruik. **Let op: Wanneer u het apparaat voor de eerste keer aanzet, wordt het hellingsysteem mogelijk automatisch gekalibreerd.** Tijdens het kalibreren zal het onderstel omhoog en omlaag bewegen. Wanneer het onderstel stopt met bewegen, wordt het hellingsysteem gekalibreerd.

BELANGRIJK: Indien het hellingsysteem niet automatisch kalibreert, kijkt u bij stap 6 op bladzijde 21 en kalibreert u het hellingsysteem handmatig.

DE TOUCHSCREEN GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel bevat een tablet met een full-color tiptoets scherm. De volgende informatie zal u helpen bij het gebruiken van het touchscreen.

- De functies van het bedieningspaneel werken op dezelfde wijze 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 oefening te bewegen.
- Om informatie in een tekstvak te typen, drukt u eerst op het tekstvak om het toetsenbord te kunnen zien. Om nummers of andere tekens op het toetsenbord te gebruiken, drukt u op *?123*. Om meer tekens te zien, drukt u op de *Alt*. Raak opnieuw *Alt* aan om naar het nummertoesenbord terug te gaan. Om terug te keren naar het lettertoetsenbord, raakt u *ABC* aan. Om een hoofdletter te gebruiken, gebruikt u de toets shift (pijlsymbool omhoog). Om meerdere tekens met een hoofdletter te gebruiken, raakt u de toets shift opnieuw aan. Raak de toets shift een derde keer aan om naar het lettertoetsenbord terug te gaan. Om het laatste teken te wissen, drukt u op de toets clear (pijl terug met een X-teken).

HET BEDIENINGSPANEEL INSTELLEN

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

1. Sluit op uw draadloos netwerk aan.

Voor het gebruiken van iFit-oefeningen en het gebruik van verschillende andere functies van het bedieningspaneel, moet het bedieningspaneel zijn aangesloten op een draadloos netwerk. Volg de instructies op het scherm om het bedieningspaneel op uw draadloze netwerk aan te sluiten.

2. Instellingen afstellen

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

Let op: Om deze instellingen later te wijzigen kijkt u bij DE BEDIENINGSPANEELINSTELLINGEN WIJZIGEN op bladzijde 26.

3. Inloggen op of aanmaken van een iFit-account.

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

4. Rondleiding op het bedieningspaneel.

De eerste keer dat u het bedieningspaneel gebruikt, leidt een rondleiding u door de functies van het bedieningspaneel. Let op: Om de rondleiding nog eens te kunnen zien, drukt u op de profieltoets (persoonsymbool) onderaan het scherm, drukt u op *Settings* (instellingen), en vervolgens op *How It Works* (hoe werkt het).

5. Controleer voor firmware updates.

Druk eerst op de profieltoets, druk op *Settings*, druk op *Maintenance* (onderhoud) en vervolgens op *Update*. Het bedieningspaneel controleert op upgrade van de firmware. Zie DE BEDIENINGSPANEELINSTELLINGEN WIJZIGEN op bladzijde 26 voor meer informatie.

6. Het hellingsysteem kalibreren.

Druk eerst op de profieltoets, druk op *Settings*, druk op *Maintenance* en vervolgens op *Calibrate Incline* (helling kalibreren). Tijdens het kalibreren zal het onderstel omhoog en omlaag gaan. Zie DE BEDIENINGSPANEELINSTELLINGEN WIJZIGEN op bladzijde 26 voor meer informatie.

Het bedieningspaneel is nu klaar zodat u met uw oefeningen kunt beginnen. De volgende bladzijden geven uitleg over de oefeningen en andere functies die het bedieningspaneel biedt.

Voor gebruik van de handmatige instelling, zie deze bladzijde. **Voor gebruik van een kaartoefening of een vooraf ingestelde oefening**, zie bladzijde 23. **Voor het maken van een teken uw eigen kaart oefening**, zie bladzijde 24. **Voor gebruik van een iFit-oefening**, zie bladzijde 25.

Voor het wijzigen van de bedieningspaneelinstellingen, zie bladzijde 26. **Voor aansluiting op een draadloos netwerk**, zie bladzijde 28. **Voor gebruik van het geluidssysteem**, zie bladzijde 28. **Voor het aansluiten van een HDMI-kabel**, zie bladzijde 29.

Let op: Als er een velletje plastic op het scherm ligt, verwijder deze dan.

HOE DE HANDMATIGE INSTELLING TE GEBRUIKEN

1. Raak het scherm aan of druk op een toets op het bedieningspaneel om deze in te schakelen.

Zie DE STROOM INSCHAKELEN op bladzijde 20. Let op: Het kan even duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.

2. Kies het hoofdmenu.

Wanneer u het apparaat aan zet, zal het hoofdmenu verschijnen nadat het bedieningspaneel is opgestart.

Als u in een oefening bent, druk dan op het scherm, druk op *Pause* (pauze), druk op *End* (einde) en druk op *Finish* (afsluiten) om terug te keren naar het hoofdmenu. Als u zich in de instellingenmenu's bevindt, raakt u de terugknop aan (pijlsymbool) en vervolgens op de knop sluiten (x-symbool) om terug te keren naar het hoofdmenu.

3. Wijzig desgewenst de weerstand van de pedalen en de helling van het onderstel.

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

Tijdens het fietsen kunt u de weerstand van de pedalen veranderen door op de toename- en afnametoetsen Resistance (weerstand) op het rechterhandvat te drukken.

Tijdens het fietsen kunt u de weerstand van de pedalen ook veranderen door op de toename- en afnametoetsen van de Incline/Decline (helling/afdaaling) op het linkerhandvat te drukken.

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

4. Controleer uw voortgang.

Het bedieningspaneel biedt verschillende display-opties. De gekozen display mode zal aangeven welke informatie wordt weergegeven.

Om de gewenste displayoptie te selecteren of om statistische gegevens en grafieken te zien schuift u omlaag op het scherm. U kunt ook op de meer-toets (+ symbool) drukken om meer statistieken of overzichten te zien.

Indien gewenst kunt u ook de volume bijstellen door op de volume-toenametoets en -afnametoets op de rechterkant van het bedieningspaneel te drukken.

Om de oefening te pauzeren, drukt u op het scherm of stopt u met fietsen. Ga eenvoudigweg verder met stappen om de oefening te hervatten.

Om de oefensessie te beëindigen drukt u eerst op het scherm om de oefening te pauzeren. Vervolgens drukt u op *End*; waarna een samenvatting van de oefening op het scherm verschijnt. Indien gewenst kunt u de resultaten publiceren via een van de opties op het scherm. Druk dan op op *Finish* om terug te keren naar het hoofdmenu.

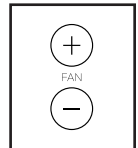
5. Draag desgewenst een hartslagmonitor en meet uw hartslag.

U kunt een optionele hartslagmonitor dragen om uw hartslag te meten. Voor meer informatie over de optionele hartslagmonitor, zie bladzijde 29. Let op: Het bedieningspaneel is compatibel met Bluetooth® Smart hartslagmonitoren.

Uw hartslag zal aangegeven worden wanneer uw hartslag wordt gedetecteerd.

6. Zet de ventilator indien gewenst aan.

De ventilator heeft meerdere snelheidsinstellingen en een stand automatisch. Als de automatische modus is geselecteerd zal de snelheid van de ventilator verhogen of verlagen als uw trapsnelheid toeneemt of afneemt. Druk herhaaldelijk op de toename- en afnametoets Fan (ventilator) om een ventilatorsnelheid te kiezen of om de ventilator uit te zetten.



Let op: Als de pedalen gedurende enige tijd niet bewegen als het hoofdmenu is geselecteerd, gaat de ventilator automatisch uit.

7. Trek de stekker uit het stopcontact wanneer u klaar bent met oefenen.

Druk de stroomschakelaar in de stand Off (uit) en trek de stekker uit wanneer u met oefenen klaar bent. **BELANGRIJK: Als u dit niet doet, kunnen de elektrische onderdelen van de studiofiets voortijdig slijten.**

EEN KAARTOEFENING OF EEN VOORAF INGESTELDE OEFENING GEBRUIKEN

1. Raak het scherm aan of druk op een toets op het bedieningspaneel om deze in te schakelen.

Zie DE STROOM INSCHAKELEN op bladzijde 20. Let op: Het kan even duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.

2. Selecteer het hoofdmenu of de oefeningbibliotheek.

Wanneer u het apparaat aan zet, zal het hoofdmenu verschijnen nadat het bedieningspaneel is opgestart.

Als u in een oefening bent, druk dan op het scherm, druk op *Pause* (pauze) en druk op *Finish* (afsluiten) om terug te keren naar het hoofdmenu. Als u zich in de instellingenmenu's bevindt, raakt u de terugknop aan (pijlsymbool) en vervolgens op de knop sluiten (x-symbool) om terug te keren naar het hoofdmenu.

Druk op de toetsen onderaan het scherm voor het selecteren van het hoofdmenu of de oefeningbibliotheek.

3. Selecteer een oefening.

Om een oefening uit het hoofdmenu of de oefeningbibliotheek te selecteren, drukt u eenvoudigweg op de gewenste oefeningknop op het scherm. Schuif of tik op het scherm om omhoog of omlaag te scrollen.

Let op: Het bedieningspaneel heeft toegang nodig tot een draadloos netwerk (zie AANSLUITEN OP EEN DRAADLOOS NETWERK op bladzijde 28) om een kaartoefening te gebruiken.

De weergegeven kaartoefeningen op uw bedieningspaneel zullen periodiek wijzigen. Om een van de weergegeven kaartoefeningen voor toekomstig gebruik op te slaan, kunt u deze als favoriet toevoegen door te drukken op de favoriettoets (hartsymbool). U moet zijn aangemeld bij uw iFit-account om een aanbevolen kaartoefening op te slaan (zie stap 3 op bladzijde 25).

Om uw eigen kaart te tekenen voor een oefening, zie UW EIGEN KAARTOEFENING TEKENEN op bladzijde 24.

Wanneer u een oefening selecteert, geeft het scherm een overzicht van de oefening met details zoals de duur en de afstand van de oefening en het geschatte aantal calorieën dat u tijdens de oefening zult verbranden.

4. Start de oefening.

Druk op *Start* om met de oefening te beginnen.

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

De displaysmodi geven ook uw vorderingen weer. Om de gewenste displaymodus te selecteren of om statistische gegevens en grafieken te zien veegt u omlaag op het scherm. U kunt ook op de meertoets (+ symbool) drukken om meer statistieken of overzichten te zien.

De oefening werkt op dezelfde wijze als de handmatige modus (zie bladzijde 21).

Tijdens sommige oefeningen kan het scherm een doelsnelheid weergeven. Houd uw fietssnelheid dichtbij de doelsnelheid tijdens de oefening voor het segment dat wordt weergegeven op het scherm. Er zal een bericht verschijnen dat u zal vertellen dat u sneller, langzamer of gelijk moet blijven fietsen.

BELANGRIJK: De doelsnelheid is uitsluitend bedoeld om u te motiveren. Uw feitelijke tempo kan langzamer zijn dat de doelsnelheidinstellingen. Zorg ervoor dat u op een tempo stapt dat aangenaam voor u is.

Als het weerstandsniveau en/of het hellingsniveau te hoog of te laag is, kunt u de instellingen handmatig wijzigen door op de toetsen Resistance (weerstand) of Incline/Decline (helling/afdalning) te drukken. **Indien u drukt op de toets Resistance**, kunt u handmatig de weerstand instellen (zie stap 3 op bladzijde 22). **Als u op een toets Incline/Decline**, drukt, kunt u handmatig de hellingsniveau regelen (zie stap 3 op bladzijde 22). **Om terug te keren naar de geprogrammeerde weerstand en/of hellinginstellingen van de oefening**, raakt u *Follow Workout* (oefening volgen) aan.

Let op: Het caloriedoel weergegeven in de oefeningbeschrijving is een schatting van het aantal calorieën dat u zult verbranden tijdens de oefening. Het feitelijke aantal calorieën dat u verbrandt zal van verschillende factoren, zoals uw gewicht, afhangen. Bovendien zal een handmatige aanpassing van het weerstandsniveau of het hellingsniveau tijdens de oefening, invloed hebben op het aantal calorieën dat u zult verbranden.

Om de oefening te pauzeren, drukt u op het scherm of stopt u met fietsen. Om de oefening te stoppen, drukt u lichtjes op *End* (beëindigen). Ga eenvoudigweg verder met stappen om de oefening te hervatten.

Wanneer de oefening tot een einde komt, verschijnt een samenvatting van de oefening op het scherm. Indien gewenst kunt u de resultaten publiceren via een van de opties op het scherm. Druk dan op op *Finish* om terug te keren naar het hoofdmenu.

5. Controleer uw voortgang.

Zie stap 4 op bladzijde 22.

6. Draag desgewenst een hartslagmonitor en meet uw hartslag.

Zie stap 5 op bladzijde 22.

7. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 6 op bladzijde 22.

8. Trek de stekker uit het stopcontact wanneer u klaar bent met oefenen.

Zie stap 7 op bladzijde 22.

UW EIGEN KAARTOEFENING TEKENEN

1. Raak het scherm aan of druk op een toets op het bedieningspaneel om deze in te schakelen.

Zie DE STROOM INSCHAKELEN op bladzijde 20. Let op: Het kan even duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.

2. Kies een teken uw eigen kaartoefening.

Wanneer u het apparaat aan zet, zal het hoofdmenu verschijnen nadat het bedieningspaneel is opgestart.

Als u in een oefening bent, druk dan op het scherm, druk op *Pause* (pauze), druk op *End* (einde) en druk op *Finish* (afsluiten) om terug te keren naar het hoofdmenu. Als u zich in de instellingenmenu's bevindt, raakt u de terugknop aan (pijlsymbool) en vervolgens op de knop sluiten (x-symbool) om terug te keren naar het hoofdmenu.

Om een teken uw eigen kaartoefening te kiezen, drukt u op de toets teken uw eigen kaart (kaartsymbool) onderaan het scherm.

3. Teken je kaart.

Navigeer naar het gebied op de kaart waar u uw oefening wilt tekenen door uw vingers over het scherm te schuiven. Druk op het scherm om het startpunt van uw oefening toe te voegen. Druk vervolgens op het scherm om het eindpunt van uw oefening toe te voegen.

Indien u uw oefening op hetzelfde punt wilt starten en eindigen, gebruikt u de toetsen *Loop* (lus) of *Out & Back* (heen en weer) links op het scherm. U kunt ook selecteren of u wilt dat uw oefening over de weg gaat.

Indien u een fout maakt, kunt u op *Undo* (ongedaan maken) links op het scherm drukken.

Het scherm zal de verhoging en afstandsstatistieken voor uw oefening weergeven.

4. Uw oefening opslaan.

Druk op *Save New Workout* (nieuwe oefening opslaan) to om uw oefening op te slaan. Voer indien gewenst een titel en beschrijving in voor uw oefening. Druk dan op de vervolgoets (> symbool).

5. Start de oefening.

Druk op *Start* om met de oefening te beginnen. De oefening werkt op dezelfde manier als een kaartoefening of een vooraf ingesteld oefening (zie bladzijde 23).

6. Controleer uw voortgang.

Zie stap 4 op bladzijde 22.

7. Draag desgewenst een hartslagmonitor en meet uw hartslag.

Zie stap 5 op bladzijde 22.

8. Zet de ventilator indien gewenst aan.

Zie stap 6 op bladzijde 22.

9. Trek de stekker uit het stopcontact wanneer u klaar bent met oefenen.

Zie stap 7 op bladzijde 22.

EEN IFIT-OEFENING GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel heeft toegang nodig tot een draadloos netwerk (zie AANSLUITEN OP EEN DRAADLOOS NETWERK op bladzijde 28) om een iFit-oefening te gebruiken. Een iFit-account is ook vereist.

1. Voeg oefeningen aan uw schema op iFit.com.

Open op uw computer, smartphone, tablet, of ander apparaat een internet browser, ga naar iFit.com, en log in op uw iFit-account.

Ga vervolgens naar Menu > Library (bibliotheek) op de website. Bekijk de oefening-programma's in de bibliotheek en volg de gewenste oefeningen.

Ga vervolgens naar Menu > Schedule (schema) om uw schema te bekijken. Alle gekozen oefeningen zullen dan op uw schema verschijnen. U kunt dan desgewenst uw oefeningen op uw schema rangschikken of verwijderen.

Neem wat tijd om de iFit.com website te bekijken voordat u uitlogt.

2. Kies het hoofdmenu.

Wanneer u het apparaat aan zet, zal het hoofdmenu verschijnen nadat het bedieningspaneel is opgestart.

Als u in een oefening bent, druk dan op het scherm, druk op *Pause* (pauze), druk op *End* (einde) en druk op *Finish* (afsluiten) om terug te keren naar het hoofdmenu. Als u zich in de instellingenmenu's bevindt, raakt u de terugknop aan (pijlsymbool) en vervolgens op de knop sluiten (x-symbool) om terug te keren naar het hoofdmenu.

3. Log in op uw iFit-account.

Raak, indien u dat nog niet heeft gedaan de profieltoets (persoonsymbool) onder aan het scherm aan om in te loggen op uw iFit-account. Volg de aanwijzingen op het scherm om uw gebruikersnaam en wachtwoord in te voeren.

Om van gebruiker te wisselen binnen uw iFit-account, drukt u op de profieltoets en vervolgens op *Manage Accounts* (account beheren). Indien het account meerdere gebruikers heeft, verschijnt er een lijst met gebruikers. Druk op de naam van de gewenste gebruiker.

4. **Selecteer een iFit-oefening die u eerder heeft toegevoegd aan uw lijst op iFit.com.**

BELANGRIJK: Voordat u iFit-oefeningen kunt downloaden, moet u ze toevoegen aan uw lijst op iFit.com (zie stap 1).

Om een iFit-oefening van iFit.com naar het bedieningspaneel te laden, raakt u de kalenderknop (agendasymbool) aan de onderkant van het scherm aan.

Wanneer u een oefening laadt, geeft het scherm een overzicht van de oefening met details zoals de duur en de afstand van de oefening en het geschatte aantal calorieën dat u tijdens de oefening zult verbranden.

5. **Start de oefening.**

Druk op *Start* om met de oefening te beginnen. De oefening werkt op dezelfde manier als een kaartoefening of een vooraf ingesteld oefening (zie bladzijde 23). Let op: Het scherm toont niet een kaart tijdens een afstand- of tijdsoefening.

6. **Controleer uw voortgang.**

Zie stap 4 op bladzijde 22.

7. **Draag desgewenst een hartslagmonitor en meet uw hartslag.**

Zie stap 5 op bladzijde 22.

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

Zie stap 6 op bladzijde 22.

9. **Trek de stekker uit het stopcontact wanneer u klaar bent met oefenen.**

Zie stap 7 op bladzijde 22.

Voor meer informatie over iFit, gaat u naar iFit.com.

DE BEDIENINGSPANEELINSTELLINGEN WJZIGEN

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

1. **Selecteer het hoofdmenu van de instellingen.**

Zet het apparaat eerst aan (zie DE STROOM INSCHAKELEN op bladzijde 20). Let op: Het kan even duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.

Selecteer vervolgens het hoofdmenu. Wanneer u het bedieningspaneel aan zet, zal het hoofdmenu op het scherm verschijnen nadat het bedieningspaneel is opgestart. Als u in een oefening bent, drukt u op het scherm, druk op *Pause* (pauze), druk op *End* (einde) en druk op *Finish* (afsluiten) om terug te keren naar het hoofdmenu.

Druk vervolgens op de profieltoets (persoonsymbool) onderaan het scherm, en druk op *Settings* (instellingen). Het instellingenmenu zal op het scherm verschijnen.

2. **Navigeer door het instellingenmenu en wijzig indien gewenst de instellingen.**

Schuif of tik op het scherm om indien gewenst omhoog of omlaag te scrollen. Druk eenvoudigweg op de menunaam om een instellingenmenu te bekijken. Druk op de terugtoets (pijsymbool) om een menu te verlaten. U kunt instellingen inzien en wijzigen in de volgende instellingenmenu's:

Account

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

Equipment (apparatuur)

- Equipment Info (apparatuurinfo)
- Equipment Settings (apparatuurinstellingen)
- Maintenance (onderhoud)
- Wi-Fi

About (over)

- How It Works (hoe werkt het)
- Feedback
- Legal (juridisch)

3. De rondleiding van het bedieningspaneel bekijken.

Om een rondleiding te zien die u door alle functies van het bedieningspaneel begeleidt, drukt u op *How It Works*.

4. Pas de meeteenheid en andere instellingen aan.

Om de meeteenheid, tijdzone of andere instellingen aan te passen, drukt u op *Equipment Settings* en vervolgens op de gewenste instellingen.

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

5. Bekijk de informatie van het apparaat.

Druk op *Equipment Info* en vervolgens op *Machine Info* (machine-info) om informatie over uw studiofiets te zien.

6. Werk de firmware van het bedieningspaneel bij.

Controleer voor de beste resultaten regelmatig op firmware updates. Druk op *Maintenance*, en vervolgens op *Update* om te zien of er firmware updates zijn via uw draadloze netwerk. De update begint automatisch. **BELANGRIJK: Om te voorkomen dat u de studiofiets beschadigt dient u het apparaat niet uit te zetten totdat de firmware is bijgewerkt.**

Het scherm toont de voortgang van de update. Als de update is voltooid, gaat de studiofiets uit en weer aan. Als dat niet gebeurt, drukt u de stroomschakelaar in de stand Off (uit). Wacht enkele seconden en zet de aan-uit-schakelaar in de resetstand. Let op: Het kan een paar minuten duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.

Let op: Soms kan een firmware-update ertoe leiden dat uw bedieningspaneel iets anders gaat functioneren. Deze updates worden altijd ontwikkeld om uw oefenervaring te verbeteren.

7. Het hellingsysteem kalibreren.

Om het hellingsysteem te kalibreren, drukt u op *Maintenance*, vervolgens op *Calibrate Incline* (helling kalibreren) en dan op *Begin*. Het onderstel stijgt automatisch naar het maximale hellingsniveau, verlaagt naar het minimale hellingsniveau en keert dan terug naar de uitgangspositie. Hierdoor wordt het hellingsysteem gekalibreerd. Als het hellingsysteem is gekalibreerd drukt u lichtjes op *Finish*.

BELANGRIJK: Houd huisdieren, voeten en andere voorwerpen uit de buurt van de studiofiets als u het hellingsysteem kalibreert.

8. Verlaat het hoofdmenu van de instellingen.

Druk op de terugtoets als u in een instellingenmenu bent. Druk vervolgens op de afsluittoets (x symbool) om het hoofdmenu van de instellingen te verlaten.

AANSLUITEN OP EEN DRAADLOOS NETWERK

Voor het gebruiken van iFit-oefeningen en het gebruik van verschillende andere functies van het bedieningspaneel, moet het bedieningspaneel zijn aangesloten op een draadloos netwerk.

1. Kies het hoofdmenu.

Zet het apparaat eerst aan (zie DE STROOM INSCHAKELEN op bladzijde 20). Let op: Het kan even duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.

Selecteer vervolgens het hoofdmenu. Wanneer u het bedieningspaneel aan zet, zal het hoofdmenu op het scherm verschijnen nadat het bedieningspaneel is opgestart. Als u in een oefening bent, drukt u op het scherm, druk op *Pause* (pauze), druk op *End* (einde) en druk op *Finish* (afsluiten) om terug te keren naar het hoofdmenu.

2. Selecteer het draadloze netwerkmenu.

Druk op de toets Wi-Fi (draadloos netwerk symbooltje) onderaan het scherm om het draadloze netwerkmenu te kiezen.

3. Wi-Fi inschakelen.

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

4. Een draadloze netwerkverbinding instellen en beheren.

Als Wi-Fi is ingeschakeld vertoont het scherm een lijst met beschikbare netwerken. Let op: Het kan even duren voordat de lijst met draadloze netwerken verschijnt.

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

Als een lijst met netwerken verschijnt, drukt u lichtjes op het gewenste netwerk. Let op: U dient uw netwerknaam te kennen (SSID). Als uw netwerk een wachtwoord heeft, dient u ook het wachtwoord te kennen.

Volg de aanwijzingen op het scherm om uw wachtwoord in te voeren en verbinding te maken met het geselecteerde draadloze netwerk. (Voor gebruik van het toetsenbord, zie DE TOUCHSCREEN GEBRUIKEN op bladzijde 20.)

Wanneer het bedieningspaneel is aangesloten op uw draadloze netwerk, zal er een vinkje verschijnen naast de naam van het draadloze netwerk.

Indien u problemen ervaart bij het verbinding maken met een gecodeerd netwerk, zorg er dan voor dat uw wachtwoord juist is. Let op: Wachtwoorden zijn hoofdlettergevoelig.

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

Let op: Indien u vragen heeft na het volgen van deze instructies, gaat u naar support.iFit.com voor hulp.

5. Verlaat het draadloze netwerkmenu.

Druk op de terugtoets (pijlsymbool) om het draadloosnetwerkmenu te verlaten.

HOE HET GELUIDSSYSTEEM TE GEBRUIKEN

Om muziek of ingesproken boeken met de geluidsinstallatie van het bedieningspaneel te beluisteren, sluit u een 3,5 mm mannetje tot mannetje audiokabel (niet inbegrepen) in de aansluiting rechts op het bedieningspaneel en uw persoonlijke audio-speler; **zorg ervoor dat de audiokabel goed aangesloten is. Let op: Ga naar uw plaatselijke elektronikawinkel om een audiokabel aan te schaffen.**

Druk dan op de play-toets van uw eigen audio-speler. Pas het volume aan door te drukken op de volume-toenametoets en -afnametoets aan de rechterkant van het bedieningspaneel of de volumeregelpop op uw persoonlijke audiospeler.

Steek uw hoofdtelefoon in de audioaansluiting voor hoofdtelefoons aan de rechterkant van het bedieningspaneel, om naar de audio van het bedieningspaneel, uw persoonlijke hoofdtelefoon of oortjes te luisteren.

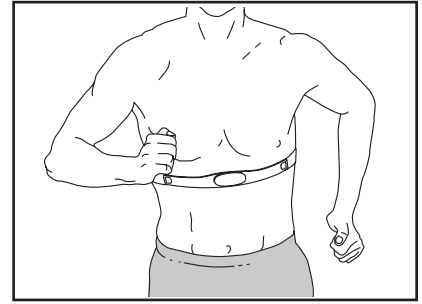
EEN HDMI-KABEL AANSLUITEN

Om het scherm van uw bedieningspaneel weer te geven op een tv of een monitor, steekt u een HDMI-kabel (niet meegeleverd) in de aansluiting op het bedieningspaneel en in de aansluiting op uw tv of monitor; **zorg ervoor dat de HDMI-kabel volledig is ingestoken. Let op: Ga naar uw plaatselijke electronicawinkel om een hdmi-kabel aan te schaffen.**

DE OPTIONELE BORSTKAS HARTSLAGMONITOR

Of uw doel is om vet te verbranden of om uw cardiovasculair systeem te verbeteren, de sleutel tot het bereiken van de beste resultaten is het behouden van de juiste hartslagwaarde tijdens uw oefening. De

optionele hartslagmonitor stelt u in staat om tijdens het oefenen voortdurend uw hartslag te meten, en dat zal u helpen om uw persoonlijke fitnessdoelen te behalen. **Voor aankoop van de optionele borstkas-hartslagmonitor kijkt u op de voorkant van deze handleiding.**



Let op: Het bedieningspaneel is compatibel met alle Bluetooth Smart hartslagmonitoren.

ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

ONDERHOUD

Regelmatig onderhoud is belangrijk voor optimale werking en vermindering van slijtage. Controleer steeds bij gebruik alle onderdelen van de studiofiets en draai ze goed vast. Vervang versleten onderdelen meteen.

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

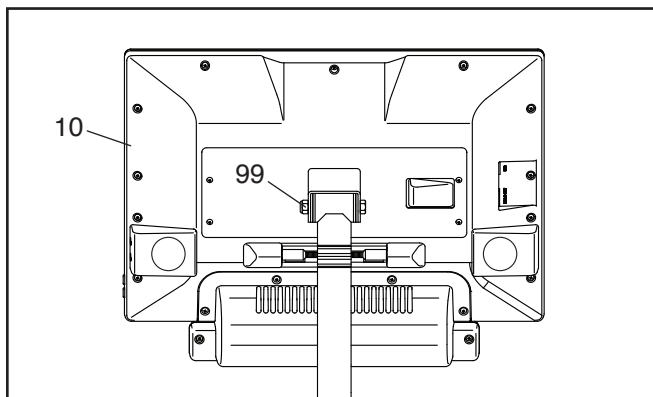
BELANGRIJK: Houd vloeistoffen uit de buurt van het bedieningspaneel om schade te voorkomen. Houd het bedieningspaneel uit direct zonlicht.

PROBLEMEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL OPLOSSEN

Als het bedieningspaneel niet wordt ingeschakeld, controleert u of het netsnoer volledig is aangesloten en of de aan/uit-schakelaar zich in de resetstand bevindt.

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-oefeningen, gaat u naar support.iFit.com.

Als het Bedieningspaneel (10) niet op zijn plaats blijft wanneer deze naar de gewenste positie wordt bewogen, draait u de aangegeven M8 Borgmoer (99) iets aan totdat het bedieningspaneel op zijn plaats blijft.

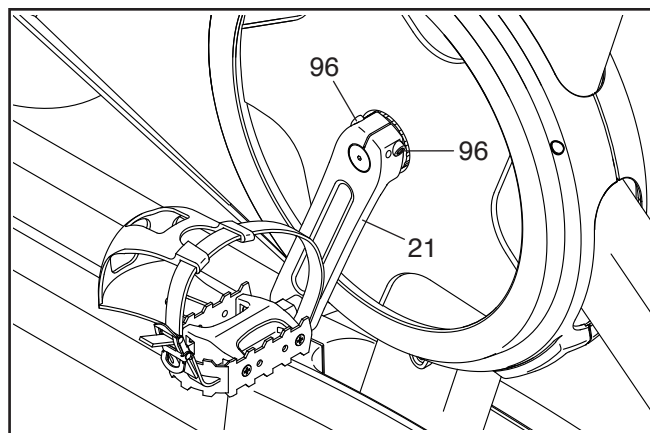


PROBLEMEN VAN HET HELLINGSYSTEEM OPLOSSEN

Als het onderstel niet naar het juiste hellingniveau beweegt, zie dan **DE BEDIENINGSPANEEL-INSTELLINGEN WJZIGEN** op bladzijde 26 en kalibreer het hellingssysteem.

DE LINKERCRANKARM AFSTELLEN

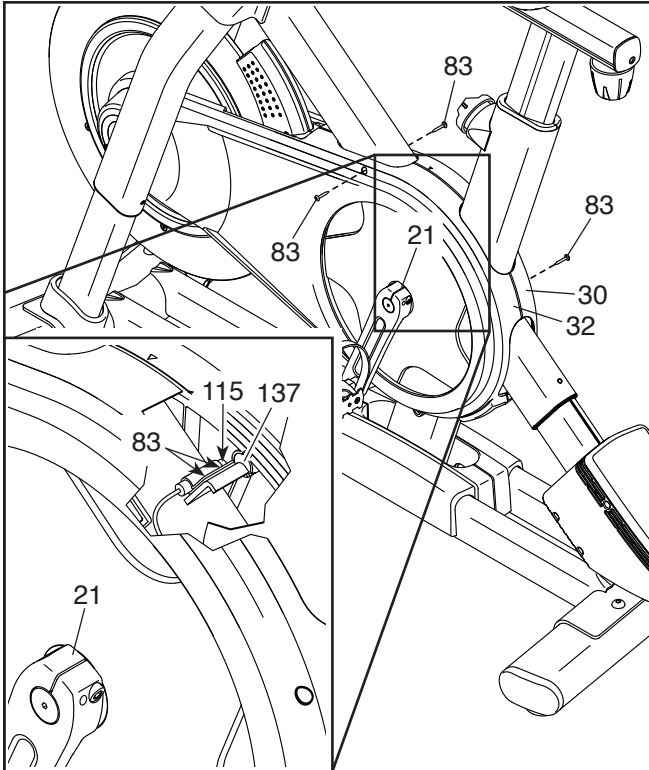
Als de Linkercrankarm (21) los voelt terwijl u fietst, draai dan de twee M6 x 25mm Schroeven (96) aan.



DE SNELHEIDSSENSOR AFSTELLEN

Wanneer het bedieningspaneel gegevens niet goed weergeeft, moet u de snelheidssensor afstellen.

Haal eerst het stroomsnoer uit het stopcontact om de snelheidssensor af te stellen. Verwijder vervolgens de drie aangegeven M4 x 16mm Schroeven (83) van het Rechter- en het Linkerscherm (30, 32).



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

Raadpleeg de inzet-tekening. Draai de M4 x 16mm Schroeven (83) wat los. Draai vervolgens aan de Linkercrankarm (21) totdat een Katrolmagneet (137) op gelijke hoogte komt met de Snelheidssensor (115). Schuif de Snelheidssensor wat dichterbij of verder van de Katrolmagneet. Maak de Schroeven weer vast.

Steek het stroomsnoer in het stopcontact en draai de Linkercrankarm (21) even. Herhaal deze procedure tot het bedieningspaneel de juiste informatie weergeeft.

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

DE AANDRIJFRIEM AFSTELLEN

Het kan zijn dat de drijfriem moet worden bijgesteld wanneer u de pedalen voelt slippen zelfs wanneer de weerstand in de hoogste instelling staat.

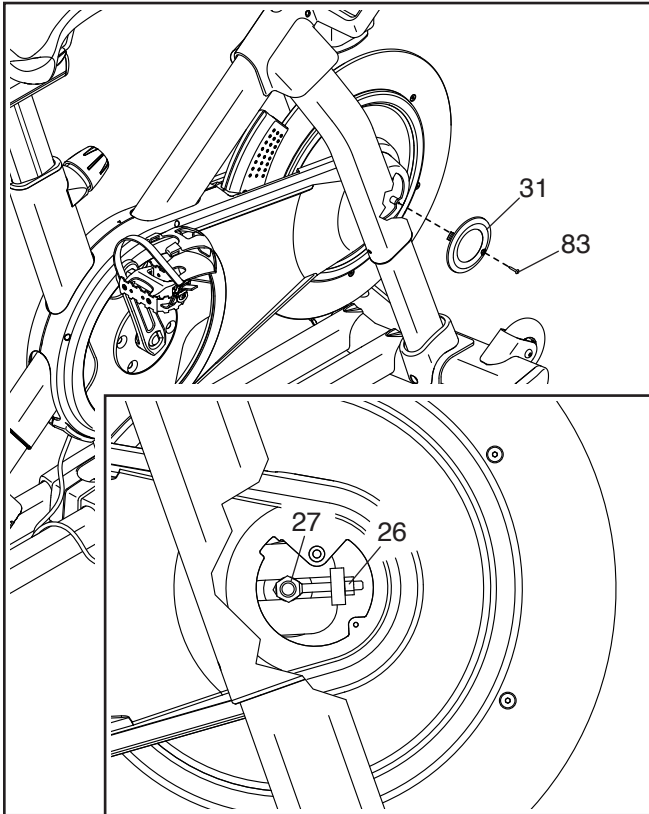
Haal eerst het stroomsnoer uit het stopcontact om de drijfriem af te stellen. Volg dan de instructies hieronder. Let op: De tekeningen laten alleen de rechterkant van de studiofiets zien.

Verwijder de aangegeven M4 x 16mm Schroef (83) en de Schermkap (31) aan elke kant van de studiofiets.

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

Steek het stroomsnoer in het stopcontact en fiets op de studiofiets om de afstellingen te testen. Herhaal indien nodig de bovenstaande acties tot de pedalen niet meer wegslijpen.

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



RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

WAARSCHUWING:

Voordat u begint met dit of een ander oefeningenprogramma, dient u een arts te consulteren. Dit is vooral belangrijk voor personen boven de 35 jaar of personen met bestaande gezondheidsproblemen.

Deze richtlijnen helpen u bij het plannen van uw oefeningenprogramma. Voor meer gedetailleerde oefeninginformatie, dient u een erkend boek te kopen of uw arts te consulteren. Onthoud dat goede voeding en voldoende rust essentieel zijn voor succesvolle resultaten.

INTENSITEIT VAN OEFENINGEN

Of het nu uw doel is om vet te verbranden of om uw hart en vaatsysteem te versterken, het uitvoeren van oefeningen met de juiste intensiteit is de sleutel bij het bereiken van resultaten. U kunt uw hartslag gebruiken als gids voor het vinden van het juiste intensiteitsniveau. De grafiek hieronder toont de aanbevolen hartslagen voor het verbranden van vet en voor een aerobic-oefening.

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

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 nummer is uw hartslag voor het verbranden van vet, het middelste nummer is uw hartslag voor het maximaal verbranden van vet en het hoogste nummer is de hartslag voor de aerobic-oefening.

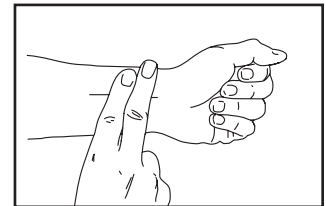
Vet Verbranden – Om op doeltreffende wijze vet te verbranden moet u gedurende een aanhoudende periode oefeningen doen op een laag intensiteitsniveau. Tijdens de eerste minuten van de oefening gebruikt uw lichaam *koolhydraatcalorieën* voor de energie. Pas na de eerste minuten van de oefening gebruikt uw lichaam opgeslagen *vetcalorieën* voor de energie. Als het uw doel is om vet te verbranden dient u de intensiteit van de oefening aan te passen tot uw hartslag zich bij het laagste

nummer in uw trainingszone bevindt. Voor maximale vetverbranding, dient u te oefenen met uw hartslag in het middelste nummer van uw trainingszone.

Aerobic-oefening – Als het uw doel is om uw hart en vaatsysteem te versterken dan moet u een aerobic-oefening uitvoeren die zorgt voor activiteit die gedurende langere perioden grote hoeveelheden zuurstof vereist. Voor een aerobic-oefening past u de intensiteit van uw oefening aan tot uw hartslag in de buurt is van het hoogste nummer van uw trainingszone.

HET METEN VAN UW HARTSLAG

Om uw hartslag te meten dient u de oefening minstens vier minuten uit te voeren. Stop dan met oefenen en plaats twee vingers op uw pols zoals afgebeeld. Neem uw hartslag gedurende zes seconden op en vermenigvuldig het resultaat met tien om uw hartslag te weten. Als u bijvoorbeeld 14 hartslagen voelt in zes seconden tijd, dan is uw hartslag 140 slagen per minuut.



RICHTLIJNEN VOOR EEN TRAINING

Warming Up – Start met strekken en lichte oefeningen gedurende 5 tot 10 minuten. Een warming-up zorgt dat u uw lichaamstemperatuur, hartslag en bloeddorstomming verhoogt ter voorbereiding op de training.

Trainingszone-oefening – Oefen gedurende 20 tot 30 minuten met uw hartslag in uw trainingszone. (Gedurende de eerste weken van uw oefeningenprogramma, dient u uw hartslag niet langer dan 20 minuten in uw trainingszone te houden.) Adem regelmatig en diep bij het uitvoeren van de oefening; houd uw adem niet in.

Afkoelen – Eindig met 5 tot 10 minuten strekken. Strecken verhoogt de flexibiliteit van de spieren en helpt problemen na de oefening voorkomen.

FREQUENTIE VAN DE OEFENINGEN

Om uw conditie te behouden of te verbeteren dient u drie trainingen per week te doen, met ten minste één rustdag tussen de trainingen. Na een aantal maanden regelmatig oefeningen doen, kunt u, als u dat wenst, tot 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 getoond. Beweeg langzaam bij het strekken; spring nooit op.

1. Teen aanraken strekoefening

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

2. Strekken van de achillespees

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

3. Strekken van kuiten/ achillespees

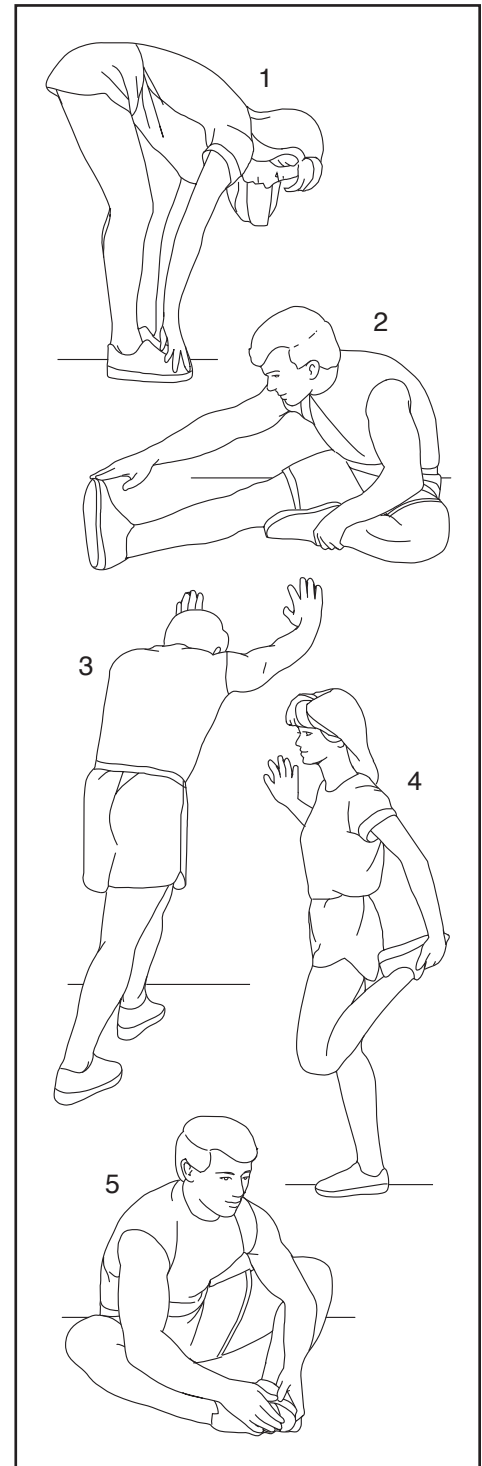
Reik naar voren met het ene been voor de ander en plaats uw handen tegen een muur. Houd uw achterbeen gestrekt en uw achtervoet plat op de vloer. Buig uw voorbeen, leun naar voren en beweeg uw heupen in de richting van de muur. Houd deze positie gedurende 15 tellen en ontspan dan weer. Herhaal dit drie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

4. Strekken van de quadriceps (dijbeenspier).

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 en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer voor elk been. Strekken: dijbeenspier en heupspiers.

5. Strekken binnenkant dijbeen

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



OPMERKINGEN

LIJST MET ONDERDELEN

Modelnr. NTEVEX18718.0 R0918A

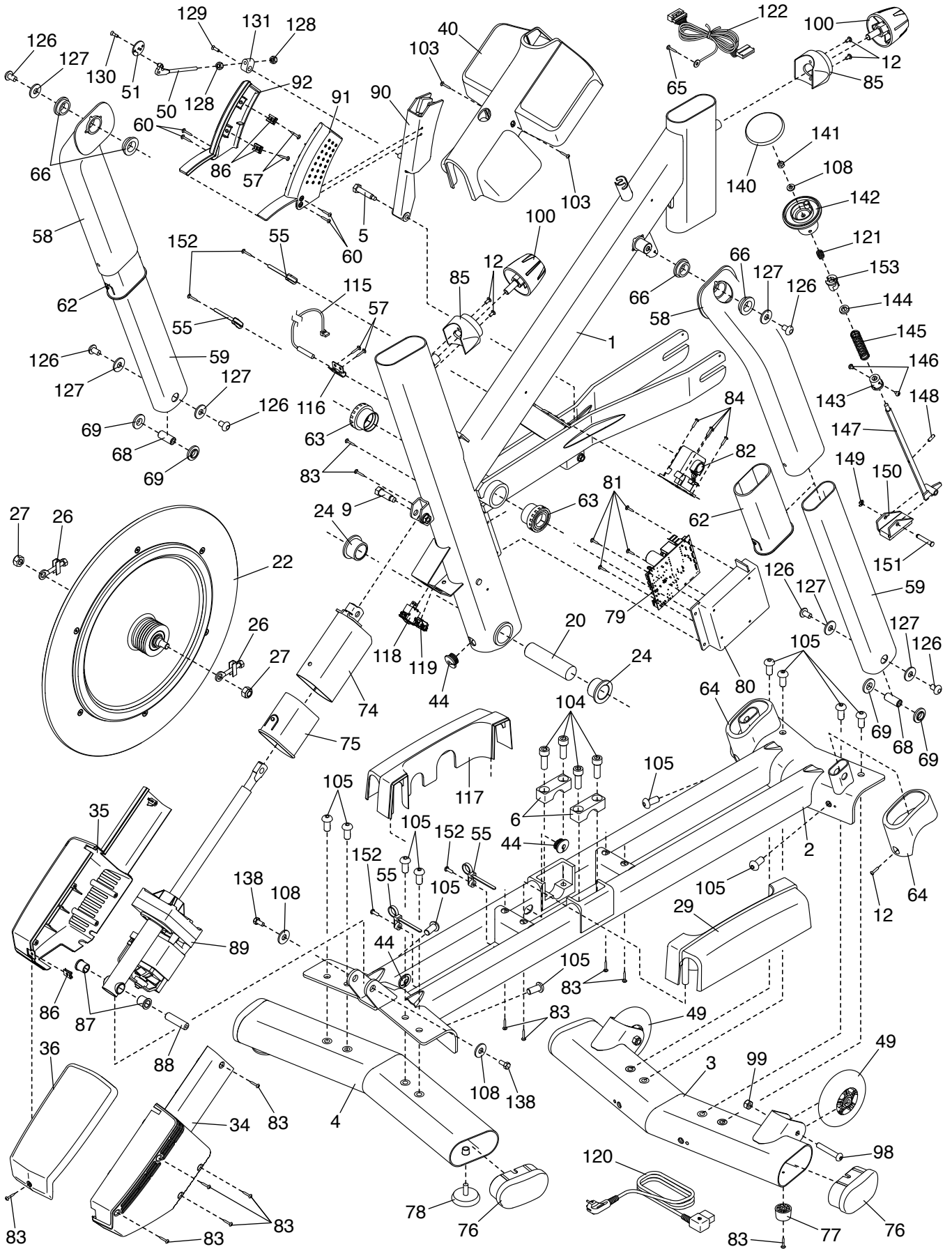
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Onderstel	49	2	Wiel
2	1	Basis	50	1	Afstelarm
3	1	Voorste Stabilisator	51	1	Weerstandschijf
4	1	Achterste Stabilisator	52	1	Onderste Zadelklem
5	1	M6 Schouder Schroef	53	1	Bovenste Zadelklem
6	2	Draaiklem	54	1	Zadel
7	1	Buis van het Handvat	55	6	Bevestigde Draadband
8	1	Steun van het Bedieningspaneel	56	1	Pedaalset
9	1	M8 x 32mm Schroef	57	9	M4 x 12mm Schroef
10	1	Bedieningspaneel	58	2	Bovenste Been
11	1	Beugel van het Bedieningspaneel	59	2	Onderste Been
12	6	M4 x 10mm Machineschroef	60	4	M4 x 8mm Schroef
13	1	Buis van het Zadel	61	2	M8 Tussenring
14	2	Handgewicht	62	2	Huls van het Been
15	1	M6 Crankschroef	63	2	Lager van het Onderstel
16	1	Katrol	64	2	Beenkap
17	4	M4 x 14mm Schroef	65	1	Aardingsschroef
18	4	M10 x 20mm Bout met Platte Kop	66	4	Grote Bus van het Been
19	1	Crank/Rechtercrankarm	67	1	Drager
20	1	Zwenkas	68	2	Tussenstuk van het Been
21	1	Linkercrankarm	69	4	Kleine Bus van het Been
22	1	Vliegwielmodule	70	1	Rechtergreep
23	1	Handvatkap	71	1	Linkergreep
24	2	Zwenkhuls	72	1	Rechterregelknop
25	1	Aandrijfriem	73	1	Linkerregelknop
26	2	Bijstelmodule	74	1	Schachtkap
27	2	M10 Asmoer	75	1	Huls van de Schachtkap
28	2	Buisklem	76	4	Stabilisatorkap
29	1	Kap van de Rechterbasis	77	2	Voet
30	1	Rechterscherm	78	2	Stelvoet
31	2	Schermkap	79	1	Controller
32	1	Linkerscherm	80	1	Controllerkap
33	1	Rechterschijf	81	4	M4 x 8mm Machineschroef
34	1	Rechterkap van de Hellingmotor	82	1	Weerstandmotor
35	1	Linkerkap van de Hellingmotor	83	23	M4 x 16mm Schroef
36	1	Bovenste Kap van de Hellingmotor	84	4	M4 x 12mm Flensschroef
37	1	Linkerschijf	85	2	Kap van de Buisknop
38	1	Handgewichthouder	86	3	Klemmoer
39	1	Dop van de Buis van het Handvat	87	2	Bus van de Hellingmotor
40	1	Accessoireshouder	88	1	Inzetstuk van de Hellingmotor
41	1	M8 Zadelschroef	89	1	Hellingmotor
42	1	Zadelmoer	90	1	Magneetbeugel
43	2	Dop van de Drager	91	1	Rechterkap van de Magneetbeugel
44	3	Doorvoerhuls voor één Draad	92	1	Linkerkap van de Magneetbeugel
45	1	Rechterhuls van de Buis van het Zadel	93	4	M8 x 12mm Hechtschroef
46	1	Linkerhuls van de Buis van het Zadel	94	1	M10 x 52mm Bout
47	1	Huls van de Buis van het Rechterhandvat	95	1	M10 Klemmoer
48	1	Huls van de Buis van het Linkerhandvat	96	2	M6 x 25mm Schroef
			97	1	Handvat
			98	2	M8 x 50mm Bout
			99	3	M8 Borgmoer
			100	2	Buisknop

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
101	1	Knop van de Drager	129	1	M5 x 8mm Schroef
102	4	M4 x 12mm Machineschroef	130	1	M3 x 8mm Schroef
103	2	M4 x 10mm Schroef	131	1	Afstelblok
104	4	M10 Klemschroef	132	2	M4 x 10mm Botte Schroef
105	12	M10 x 20mm Schroef	133	2	M3 x 20mm Schroef
106	1	M8 x 85mm Bout	134	1	Plastic Tussenstuk
107	2	M4 x 14mm Machineschroef	135	5	M10 Borgmoer
108	3	M6 Tussenring	136	3	M4 x 16mm Schroef met Ronde Kop
109	1	Beugelmodule	137	2	Katrolmagneet
110	2	Doorvoerhuls voor Twee Draden	138	2	M6 x 12mm Schroef
111	2	Bovenste/Onderste Draaischijf	139	1	Drukkring
112	1	Middelste Draaischijf	140	1	Dopje van de Remknop
113	2	Binnenste Draaischijf	141	1	M6 Slotmoer
114	2	Buitenste Draaischijf	142	1	Onderste Remknop
115	1	Snelheidssensor/Draad	143	1	Onderste Rembus
116	1	Clip van de Snelheidsensor	144	1	Veerstop
117	1	Kap van de Linkerbasis	145	1	Remveer
118	1	Stroomschakelaar	146	2	M4 x 5mm Schroef
119	1	Doorvoerhuls van het Stroomsnoer	147	1	Remas
120	1	Stroomsnoer	148	1	Rolpin
121	1	Stopveer	149	1	E-ring
122	1	Onderste Draad	150	1	Remschoen
123	1	Bovenste Draad	151	1	Schoenpen
124	1	Verlengingsdraad	152	6	M4 x 12mm Botte Schroef
125	1	Besturingsdraad	153	1	Bovenste Rembus
126	6	M8 x 12mm Schroef	*	–	Gebruikershandleiding
127	6	M8 Grote Tussenring	*	–	Gereedschap voor het Monteren
128	2	M5 Moer			

Let op: Deze technische gegevens kunnen zonder voorafgaande bericht gewijzigd worden. Zie de achterkant van deze handleiding voor informatie over het bestellen van vervang onderdelen. *Deze onderdelen zijn niet afgebeeld.

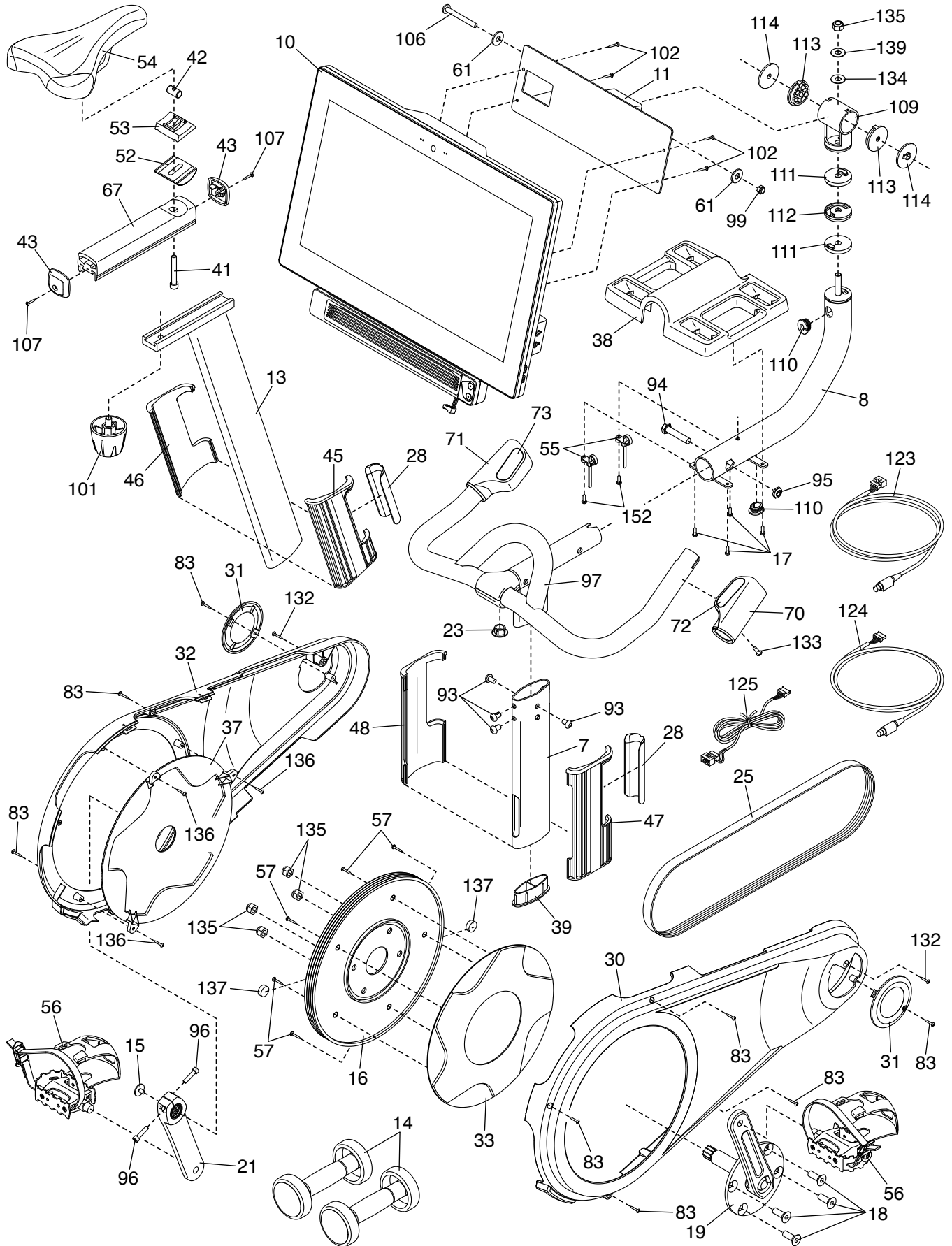
GEDETAILEERDE TEKENING A

Modelnr. NTEVEX18718.0 R0918A



GEDETAILEERDE TEKENING B

Modelnr. NTEVEX18718.0 R0918A



BESTELLEN VAN RESERVEONDERDELEN

Voor het bestellen van reserveonderdelen, raadpleegt u de voorzijde van deze handleiding. Om u van dienst te kunnen zijn moet u de volgende informatie bij de hand hebben als u contact met ons opneemt:

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

RECYCLINGINFORMATIE

Dit elektronische product mag niet worden weggegooid bij het normale huishoudelijke afval. Voor milieubehoud, moet dit product overeenkomstig de wetgeving worden gerecycled na afloop van de levensduur.

Maak gebruik van recyclingfaciliteiten die bevoegd zijn om dit type afval te verzamelen in uw gebied. Door dit te doen helpt u mee aan het behoud van natuurlijke bronnen en verbetert u de Europese normen van milieubescherming. Indien u meer informatie nodig heeft over veilige en juiste afvoermethoden, kunt u contact opnemen met het plaatselijke stadskantoor van de winkel waar u dit product heeft gekocht.

