

AD6
SCHWINN®



Dit product voldoet aan de geldende
CE-eisen.

MONTAGE- / GEBRUIKERSHANDLEIDING

Belangrijke veiligheidsvoorschriften - Montage	3	Afstellingen	18
Waarschuwingstekens / Serienummer	4	Het toestel gebruiken	18
Specificaties	5	Het ventilatorblok vergrendelen / Opberging	19
Voorafgaand aan de montage	5	Opstart/Stand-by-modus	19
Onderdelen	6	Initiële installatie	20
Montagemateriaal	7	Snelstartprogramma	20
Gereedschap	7	Training met aangepaste tijd	20
Montage	8	Pauzeren of stoppen	20
Het toestel verplaatsen	13	Resultatenmodus	20
Het toestel nivelleren	13	Onderhoudsmodus van de console	21
		Onderhoud	22
Belangrijke veiligheidsvoorschriften	14	Batterijen van de console vervangen	23
Kenmerken	15	Onderhoudsonderdelen	24
Consolekenmerken	16	Problemen oplossen	25
Op afstand bediende hartslagmonitor	17		
Bedieningen	18		

Bewaar het oorspronkelijke bewijs van aankoop en noteer de volgende informatie om de garantieondersteuning te valideren:

Serienummer _____

Datum van aankoop _____

Neem contact op met uw lokale distributeur om uw productgarantie te registreren.

Als u vragen hebt of problemen ondervindt met uw product, neem dan contact op met uw lokale Schwinn-distributeur. Uw plaatselijke distributeur kunt u hier vinden: **www.nautilusinternational.com**



Dit pictogram wijst op een potentieel gevaarlijke situatie die kan leiden tot de dood of ernstig letsel.

Neem de volgende waarschuwingen in acht:



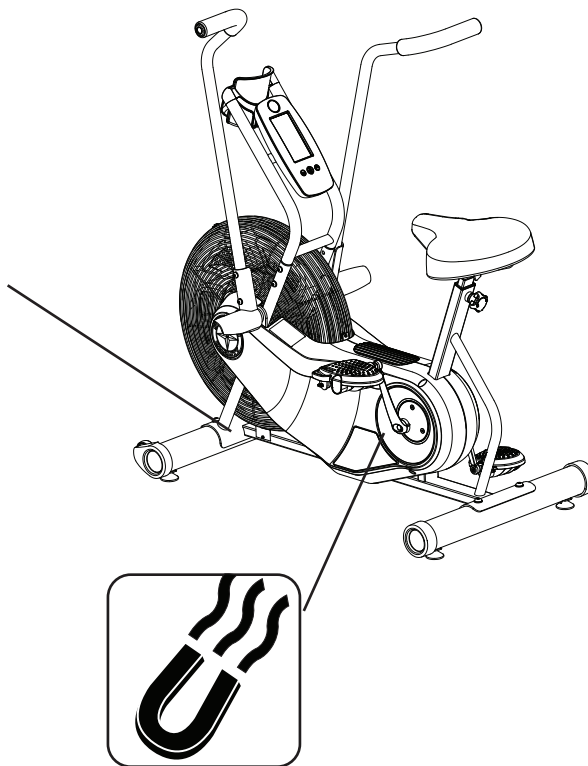
Lees aandachtig alle waarschuwingsklevers op dit toestel.

Lees aandachtig de montage-instructies.

- Houd omstanders en kinderen te allen tijde uit de buurt van het toestel dat u aan het monteren bent.
- Plaats de batterijen pas in het toestel wanneer dit in de montagehandleiding gevraagd wordt.
- Monteer het toestel niet buiten of in een vochtige of natte plaats.
- Zorg ervoor dat u voldoende werkruimte hebt, uit de buurt van voorbijgangers en zonder blootstelling van omstanders.
- Sommige componenten van het toestel kunnen zwaar of moeilijk hanteerbaar zijn. Roep de hulp in van een tweede persoon wanneer u deze onderdelen monteert. Monteer geen zware of moeilijk hanteerbare onderdelen zonder de hulp van een tweede persoon.
- Installeer het toestel op een stevige, vlakke en horizontale ondergrond.
- Probeer het design of de functionaliteit van het toestel niet te wijzigen. Dit zou de veiligheid van het toestel in gevaar kunnen brengen en maakt de garantie ongeldig.
- Als u reserveonderdelen nodig hebt, gebruik dan uitsluitend originele reserveonderdelen en montagemateriaal dat door Nautilus geleverd is. Als u geen originele reserveonderdelen gebruikt, dan kan dit een risico inhouden voor de gebruikers, het toestel verhinderen om correct te functioneren en de garantie ongeldig maken.
- Gebruik het toestel niet of stel het niet in werking totdat het volledig gemonteerd en gecontroleerd is op correcte werking in overeenstemming met de gebruikershandleiding.
- Lees voor de eerste ingebruikneming aandachtig de volledige handleiding die bij dit toestel is meegeleverd. Bewaar de handleiding voor later gebruik.
- Voer alle montageschappen in de opgegeven volgorde uit. Onjuiste montage kan leiden tot lichamelijke letsels of onjuiste werking.
- Dit product bevat magneten. Magnetische velden kunnen interfereren met het normale gebruik van bepaalde medische hulpmiddelen in de directe nabijheid. Gebruikers kunnen in de nabijheid van de magneten komen bij de montage, het onderhoud en/of het gebruik van het product. Vanwege het voor de hand liggende belang van deze hulpmiddelen, zoals een pacemaker, is het belangrijk dat u uw arts om advies vraagt in verband met het gebruik van deze apparatuur. Raadpleeg het deel 'Waarschuwingsklevers en Serienummer' om de locatie van de magneten op dit product te vinden.

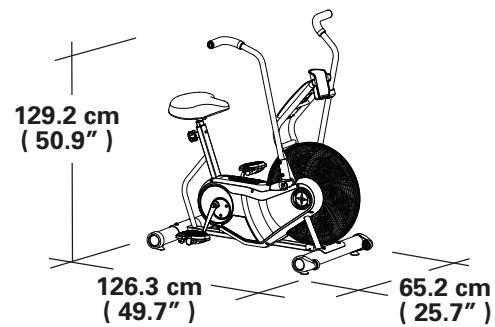
Serienummer

Productspecificatie



- Gewicht van het toestel:** 52,2 kg
- Stroomvoorziening:** 2 AA-batterijen (LR6)
- Werkspanning: 1,0 - 3,3 V DC
- Maximaal gebruikersgewicht:** 136 kg

Reglementaire goedkeuringen:



Dit product voldoet aan de geldende internationale EN ISO 20957-normen voor vast opgestelde trainingsapparatuur, klasse S.



Zet dit toestel NIET bij het afval. Het toestel moet worden gerecycled. Volg de voorgeschreven methoden op een erkend afvalinzamelpunt om dit product correct te recyclen.

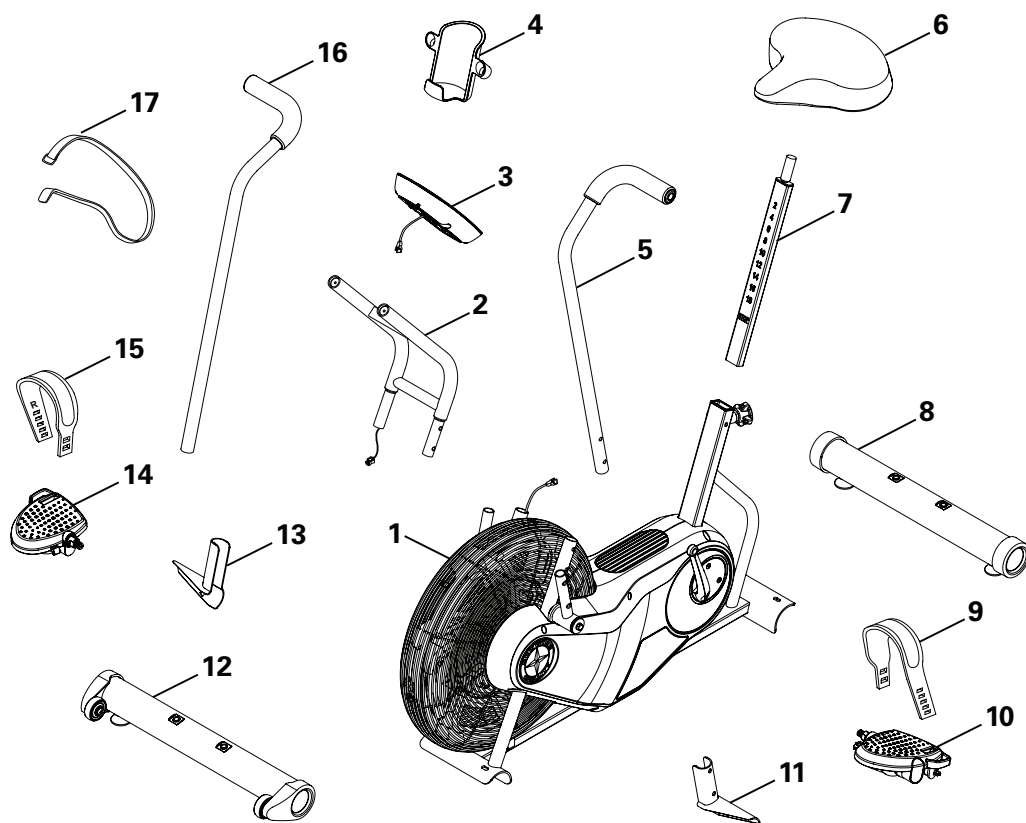
Voorafgaand aan de montage

Kies de plaats waar u het toestel wilt installeren en gebruiken. Voor een veilige werking moet het toestel op een harde en vlakke ondergrond worden geïnstalleerd. Voorzie een trainingsruimte van minimaal 187,2 x 248,2 cm.

Basisprincipes bij het monteren

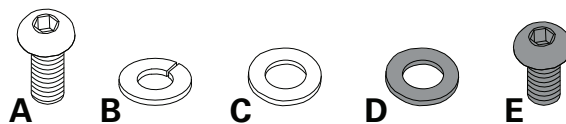
Volg deze basisprincipes bij het monteren van uw toestel:

- Lees aandachtig de 'Belangrijke veiligheidsvoorschriften' voor de montage.
- Verzamel alle onderdelen die u nodig hebt bij iedere montagesap.
- Met behulp van de aanbevolen moersleutels draait u de bouten en moeren naar rechts (met de klok mee) om aan te spannen en naar links (tegen de klok in) om los te draaien.
- Wanneer u twee onderdelen vastmaakt, heft u de constructie voorzichtig op en kijkt u door de boutgaten. Op die manier kunt u de bout gemakkelijker door de gaten glijden.
- Voor de montage zijn twee personen nodig.



Alle rechtse ('R') en linkse ('L') onderdelen zijn voorzien van een klever om de montage te vergemakkelijken.

Item	Aantal	Omschrijving	Item	Aantal	Omschrijving
1	1	Frame	10	1	Pedaal, links
2	1	Consolesteun	11	1	Voetsteun, links
3	1	Console	12	1	Stabilisatiesteun, vooraan
4	1	Bidonhouder	13	1	Voetsteun, rechts
5	1	Handgreep, links	14	1	Pedaal, rechts
6	1	Zadel	15	1	Pedaalriem, rechts
7	1	Zadelpen	16	1	Handgreep, rechts
8	1	Stabilisatiesteun, achteraan	17	1	Riem, transport en immobilisatie
9	1	Pedaalriem, rechts			



Item	Aantal	Omschrijving	Item	Aantal	Omschrijving
A	4	Bolkopinbusbout, M8x1.25x20	D	4	Sluitring, M8 Zwart
B	4	Sluitring, M8 Borging	E	4	Bolkopinbusbout, M8x1.25x12 Zwart
C	4	Sluitring, M8			

Gereedschap

Meegeleverd



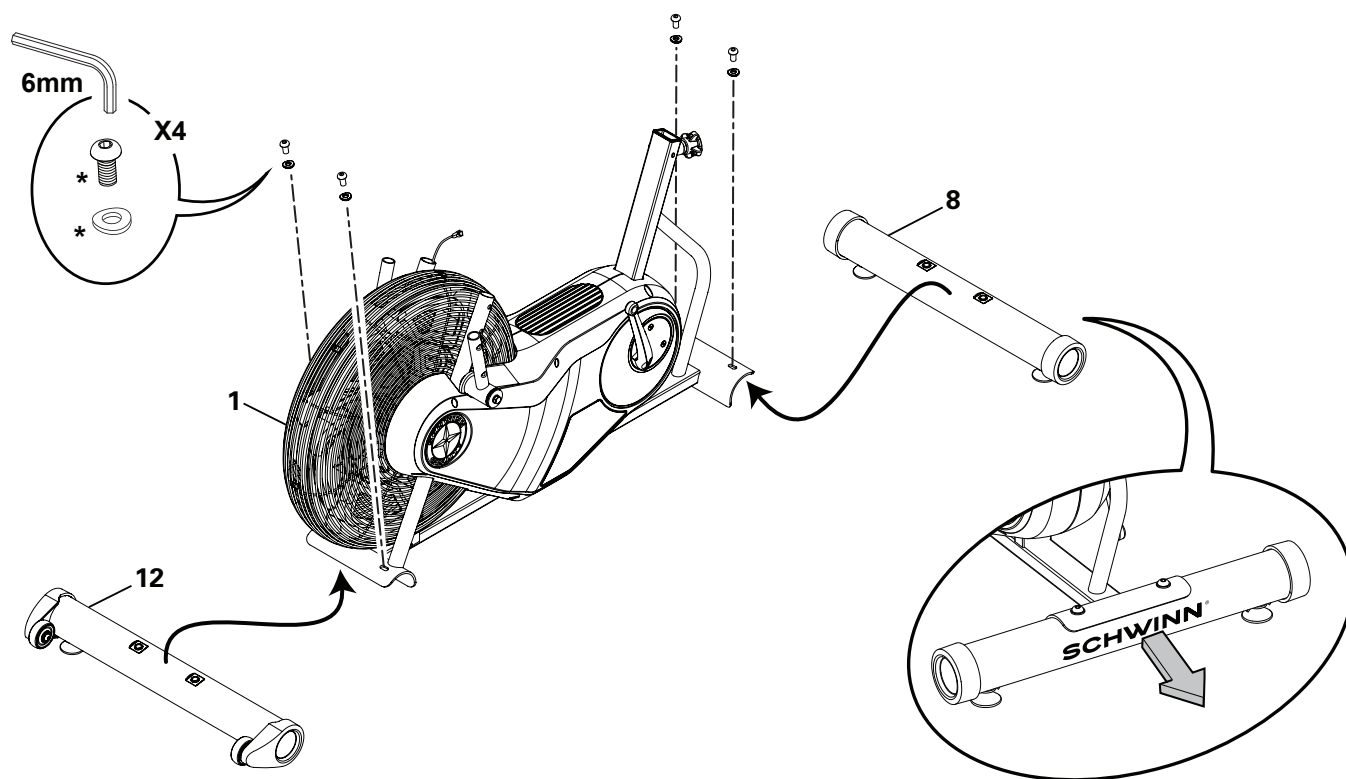
6 mm


#2
13 mm
15 mm
17 mm


2 AA-batterijen (LR6)

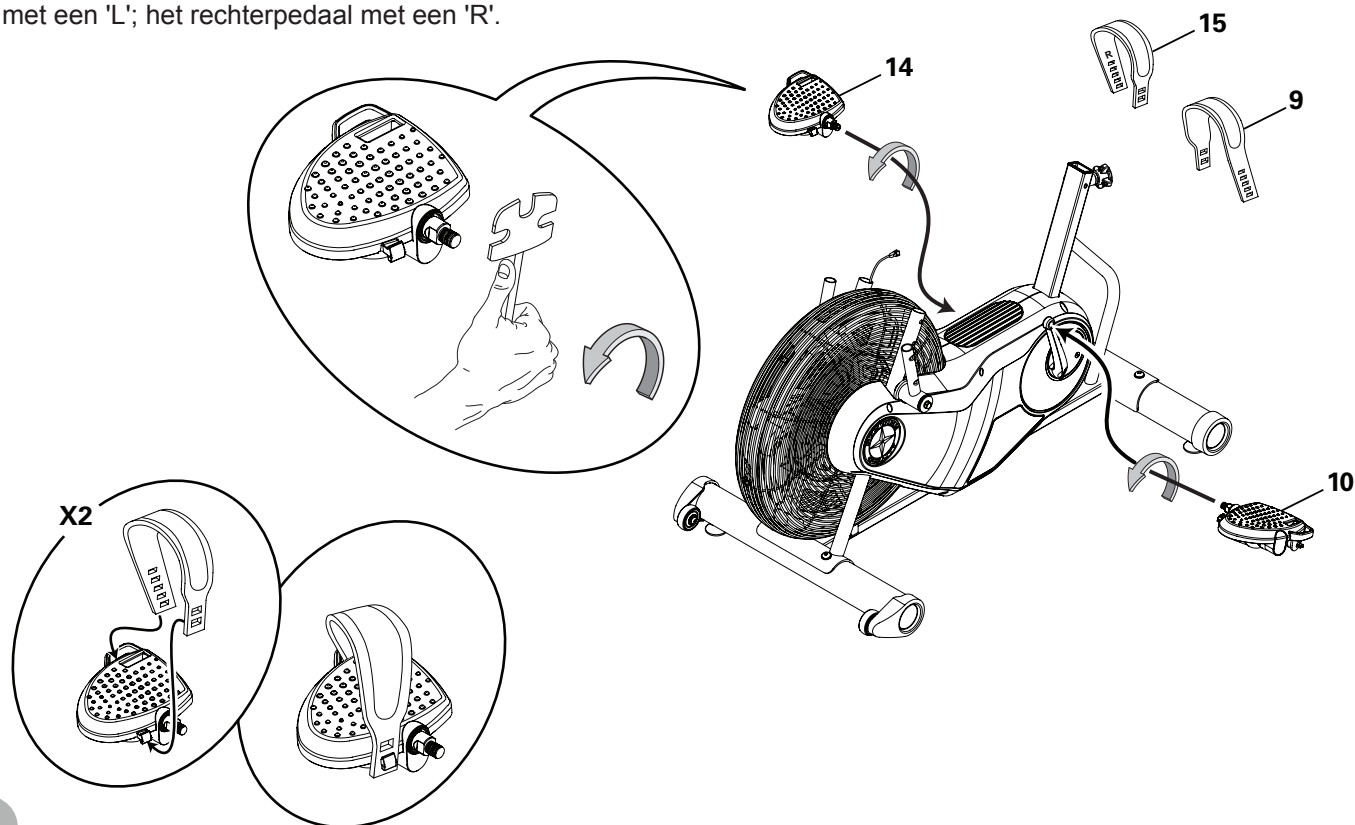
1. Bevestig de stabilisatiesteunen aan het frame

Opmerking: Het montagemateriaal is vooraf geïnstalleerd en is niet op de montagekaart aanwezig (*).



2. Bevestig de pedalen en vervolgens de pedaalriemen aan de frameconstructie

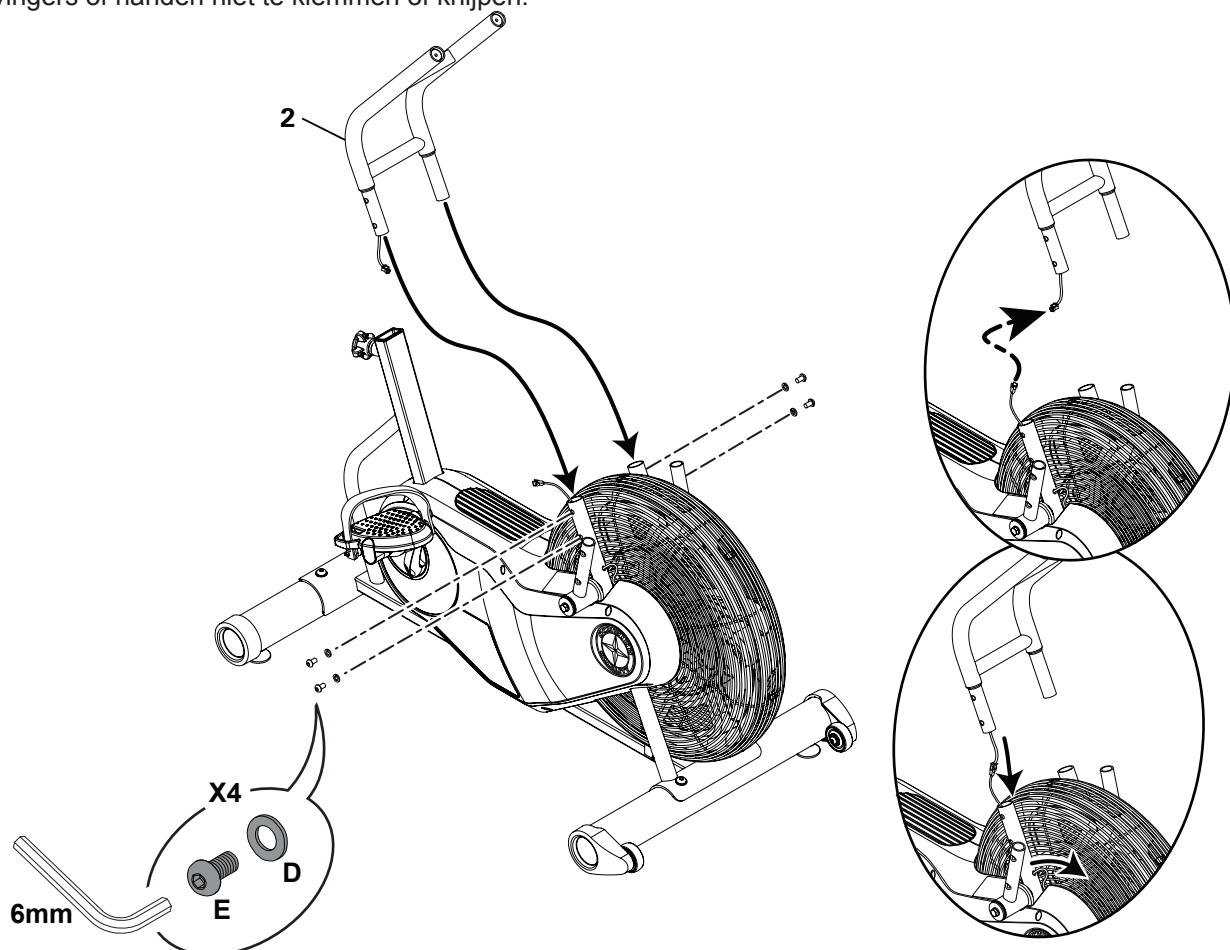
Opmerking: Het linkerpedaal is uitgerust met een omgekeerde schroefdraad. Zorg dat de pedalen aan de juiste kant van de fiets worden bevestigd. De richting moet worden bepaald vanuit een zithouding op de fiets. Het linkerpedaal is gemarkeerd met een 'L'; het rechterpedaal met een 'R'.



3. Sluit de kabels aan en bevestig de consolesteun aan de frameconstructie

Opmerking: Krimp de kabels niet. Trek de kabel onderaan aan terwijl u de consolesteun aanbrengt.

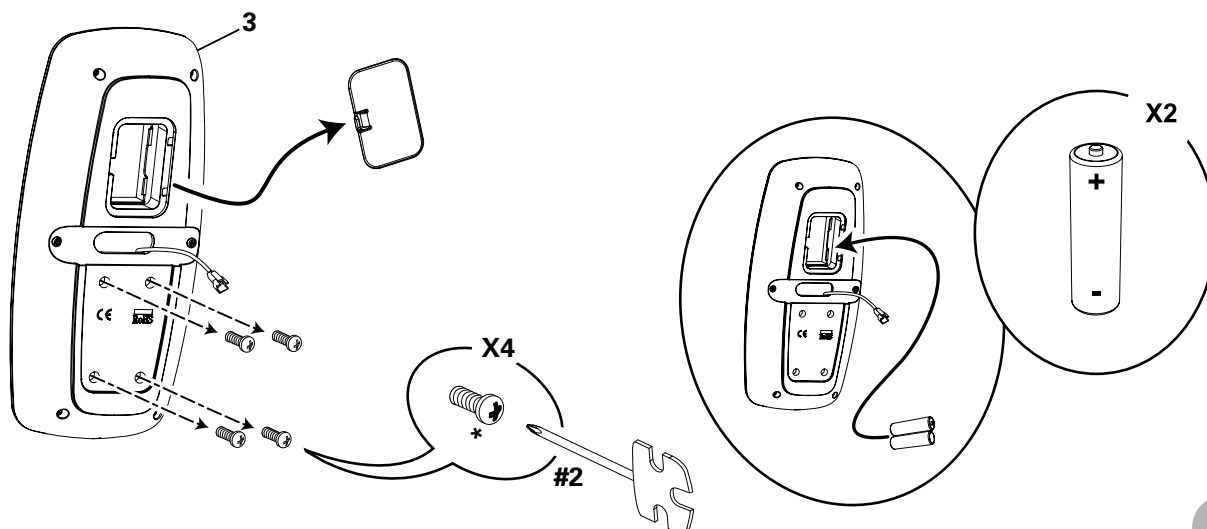
! Voorkom mogelijke ernstige verwondingen wanneer u de buisuiteinden in de frameconstructie schuift door erop te letten uw vingers of handen niet te klemmen of knijpen.



4. Verwijder het montagemateriaal en plaats de batterijen in de console

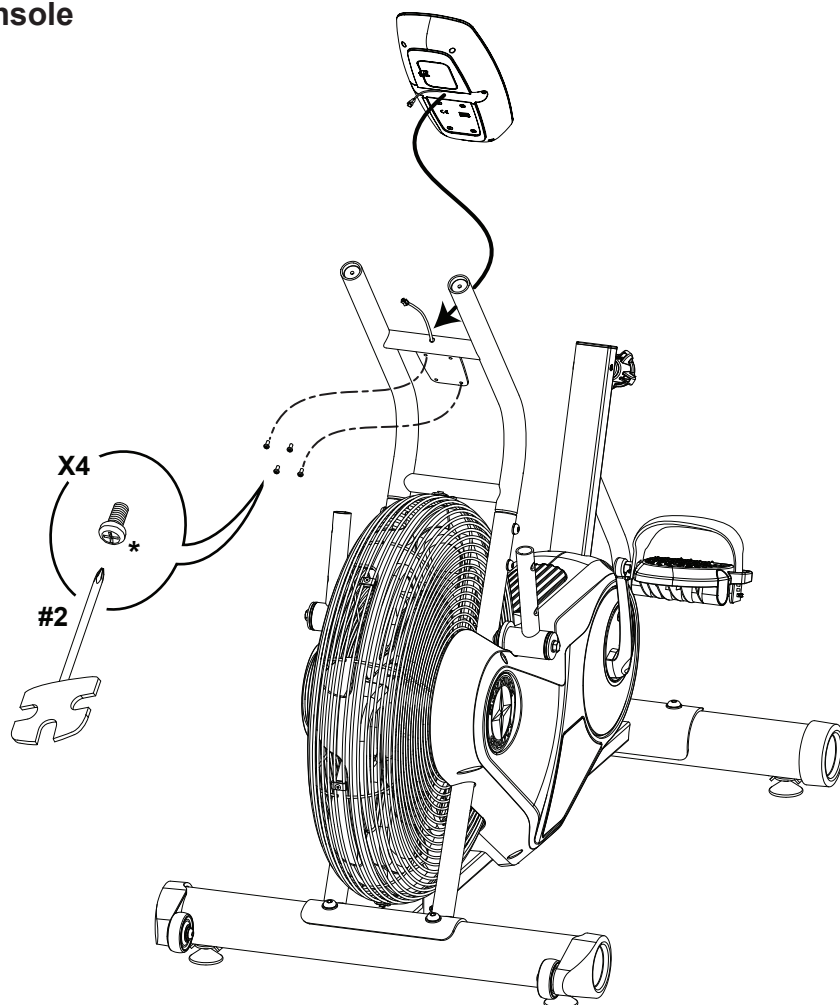
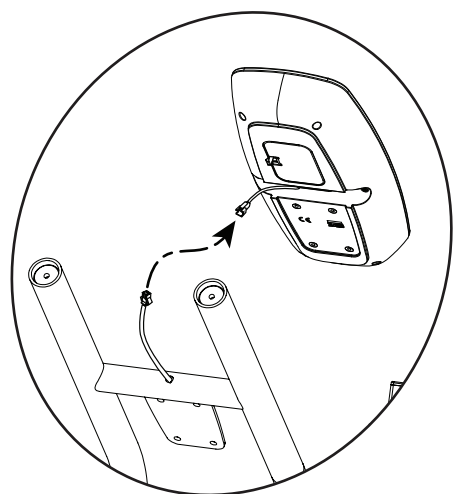
Opmerking: Zorg dat de batterijen in de richting van de indicatoren +/- in het batterijvak wijzen. Het montagemateriaal is vooraf geïnstalleerd en is niet op de montagekaart aanwezig (*).

! Gebruik alkalinebatterijen, gewone (koolstof-zink) of herlaadbare (Ni-Cd, Ni-MH, enz.) batterijen niet door elkaar.



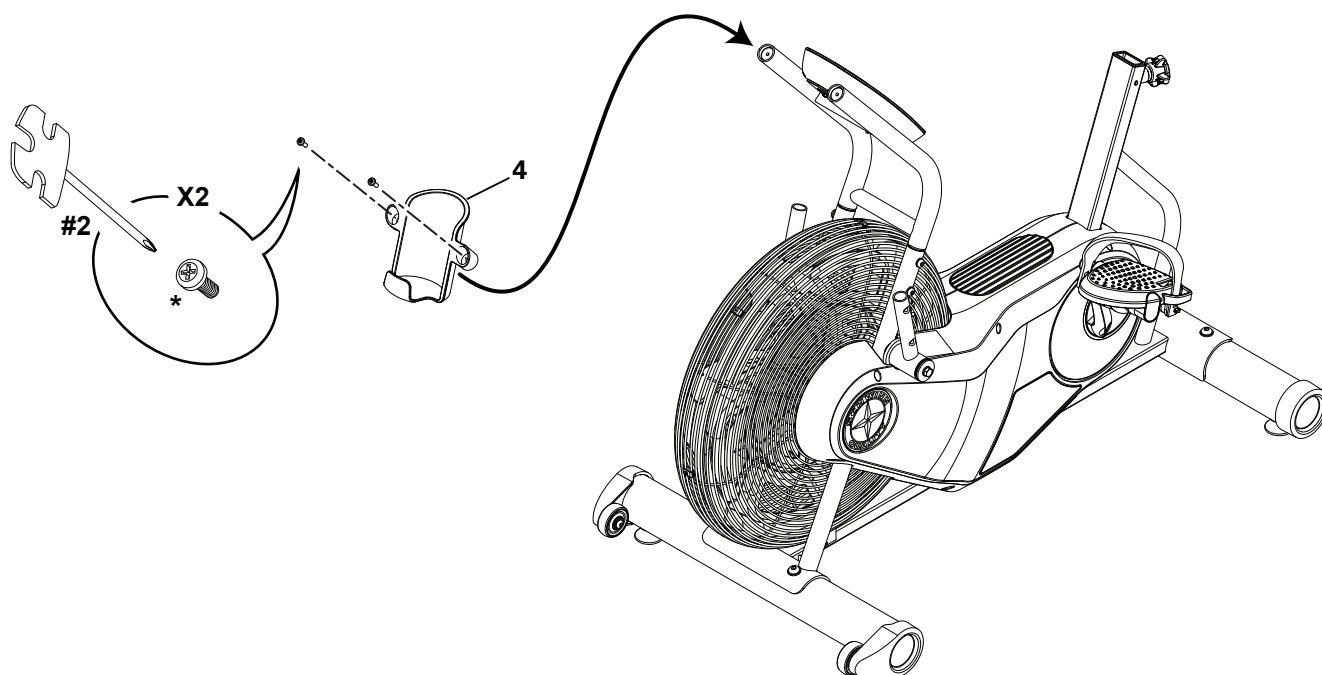
5. Sluit de kabel aan en bevestig de console

Opmerking: Krimp de consolekabel niet.

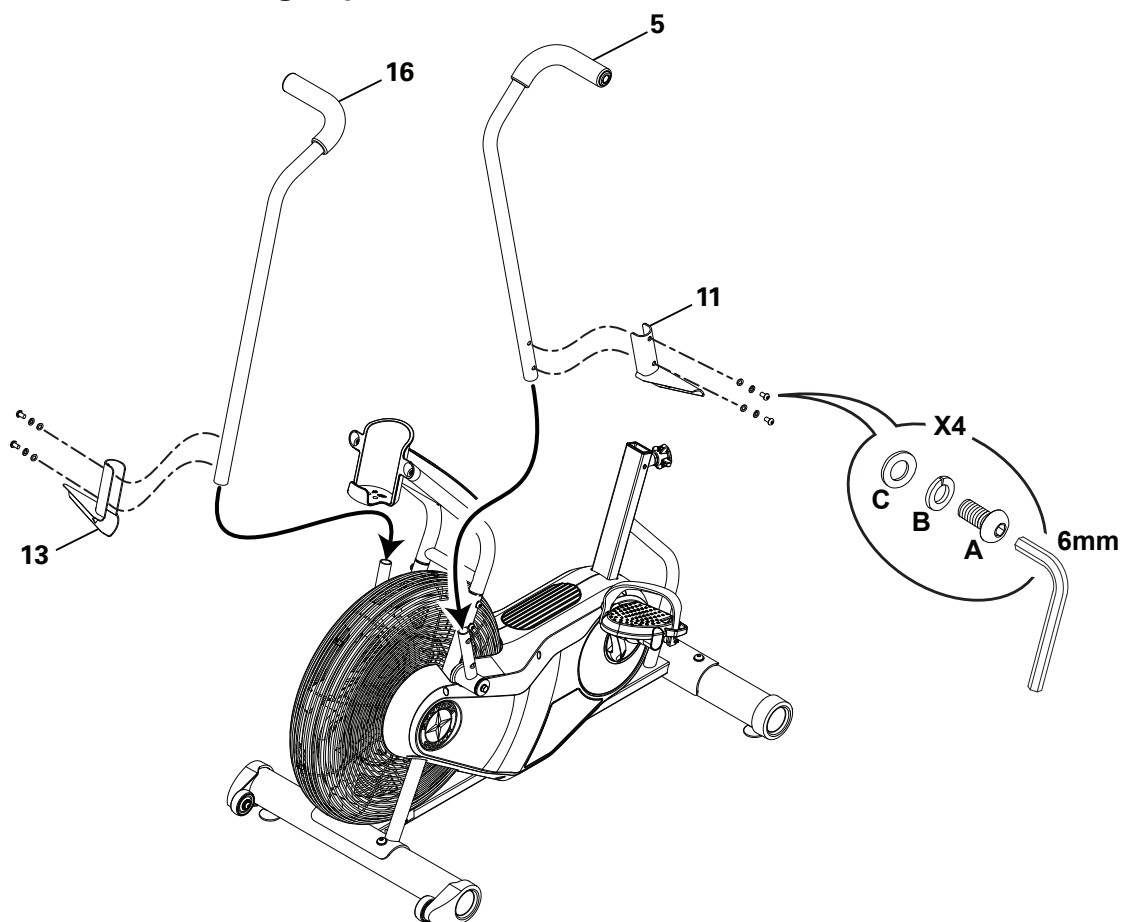


6. Bevestig de bidonhouder aan de frameconstructie

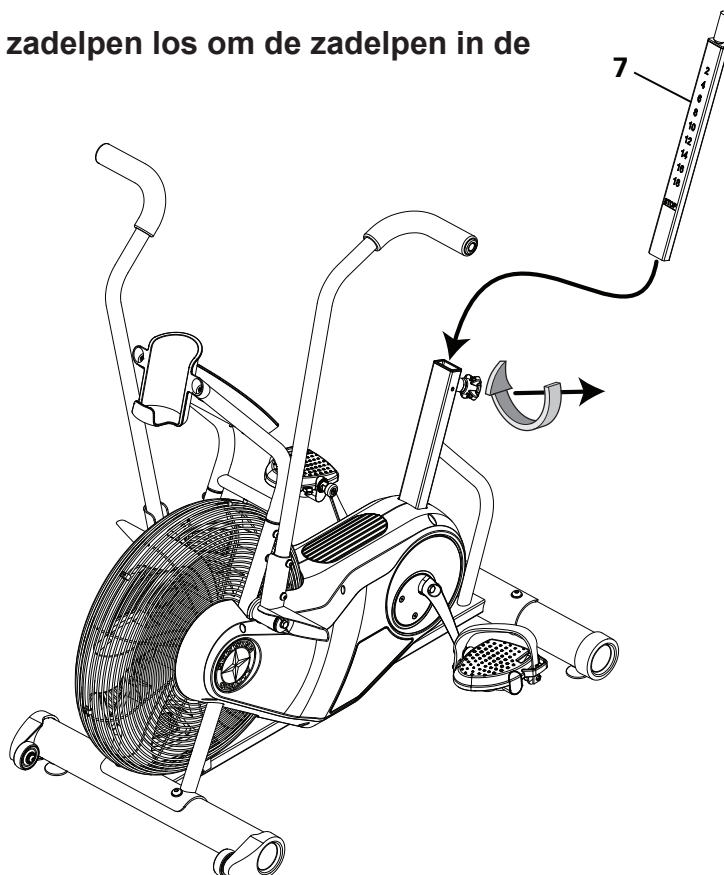
Opmerking: Het montagemateriaal is vooraf geïnstalleerd en is niet op de montagekaart aanwezig (*).



7. Bevestig de voetsteunen en de handgreeparmen aan de frameconstructie

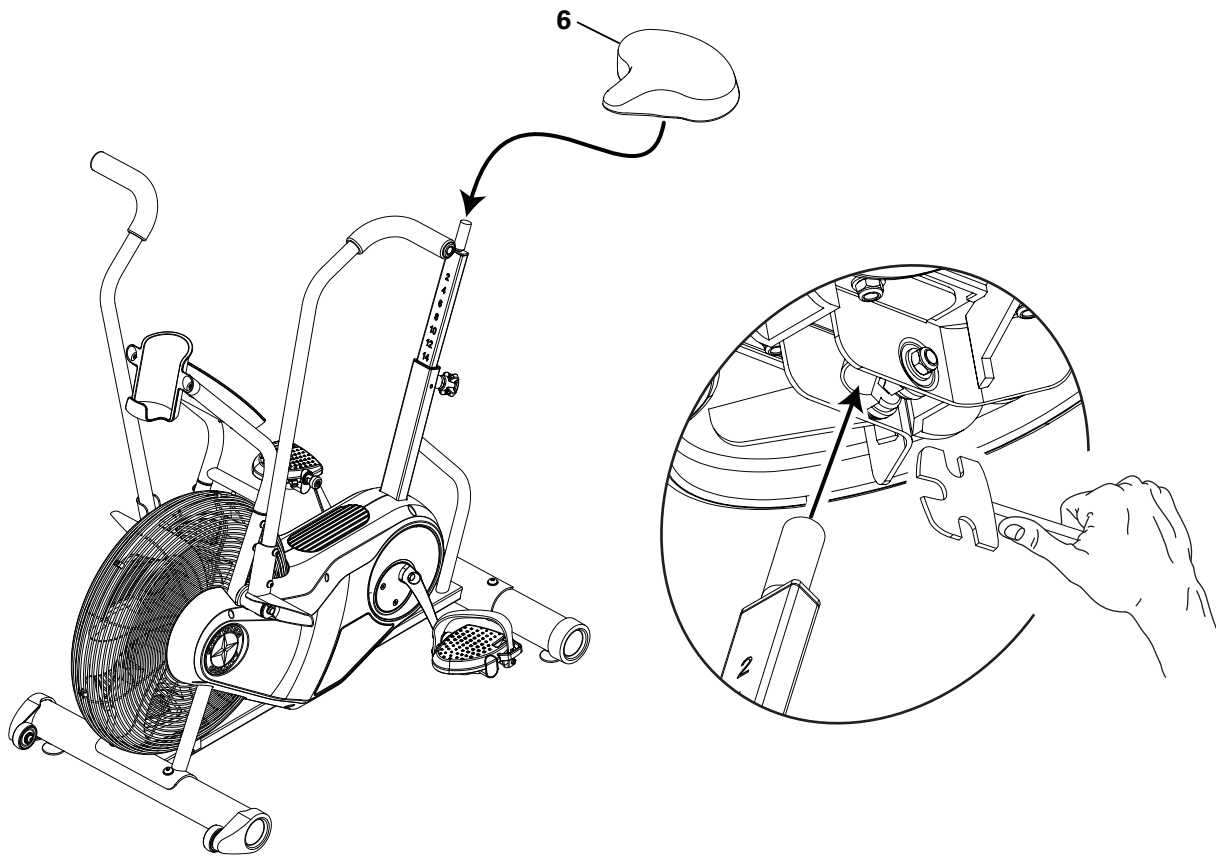


8. Draai en trek de verstelknop van de zadelpen los om de zadelpen in de frameconstructie te schuiven



9. Bevestig het zadel aan de zadelpen

NB: Zorg dat het zadel rechtstaat en zet daarna het montagemateriaal vast.



10. Laatste controle

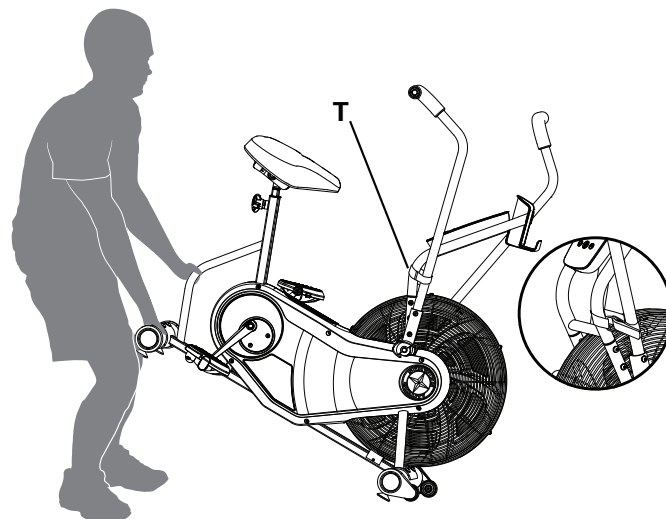
Zorg dat al het montagemateriaal goed vastzit en dat de componenten correct gemonteerd zijn.

! Gebruik het toestel niet of stel het niet in werking totdat het volledig gemonteerd en gecontroleerd is op correcte werking in overeenstemming met de gebruikershandleiding.

Het toestel verplaatsen

! Het toestel kan door één of meerdere personen worden verplaatst, afhankelijk van hun fysieke mogelijkheden en capaciteiten. Zorg dat u en de andere personen allemaal fysiek fit zijn en in staat zijn om het toestel veilig te verplaatsen. Pas geschikte veiligheidsvoorzieningen en heftechnieken toe.

1. Bevestig de handgreep aan de consolesteun met de transport- en immobilisatiერი (T).
 2. Gebruik de achterste stabilisatiesteun om het toestel voorzichtig op de transportwielen te tillen.
- Opmerking:** Zorg dat het ventilatorblok niet over de vloer sleept.
3. Duw het toestel naar zijn plaats.
 4. Laat het toestel voorzichtig op zijn plaats zakken.



NB: Wees voorzichtig wanneer u het toestel verplaatst. Alle abrupte bewegingen kunnen de werking van de computer beïnvloeden.

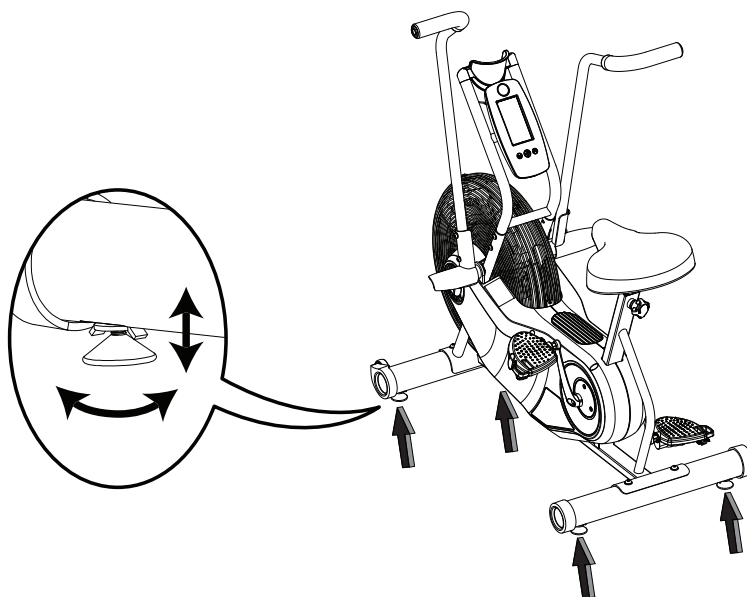
Het toestel nivelleren

Het toestel moet worden genivelleerd als de trainingsruimte oneffen is. Werkwijze voor het afstellen:

1. Plaats het toestel in uw trainingsruimte.
2. Draai de borgmoeren los en verstel de stelpootjes totdat ze gelijkmatig contact maken met de vloer.

! Verstel de stelpootjes niet te hoog, waardoor ze loskomen of van het toestel worden afgeschroefd. Dit zou lichamelijk letsel of schade aan het toestel kunnen veroorzaken.

3. Draai de borgmoeren vast.
- Zorg dat het toestel waterpas staat en stabiel is voordat u begint te trainen.





Dit pictogram wijst op een potentieel gevaarlijke situatie die kan leiden tot de dood of ernstig letsel.

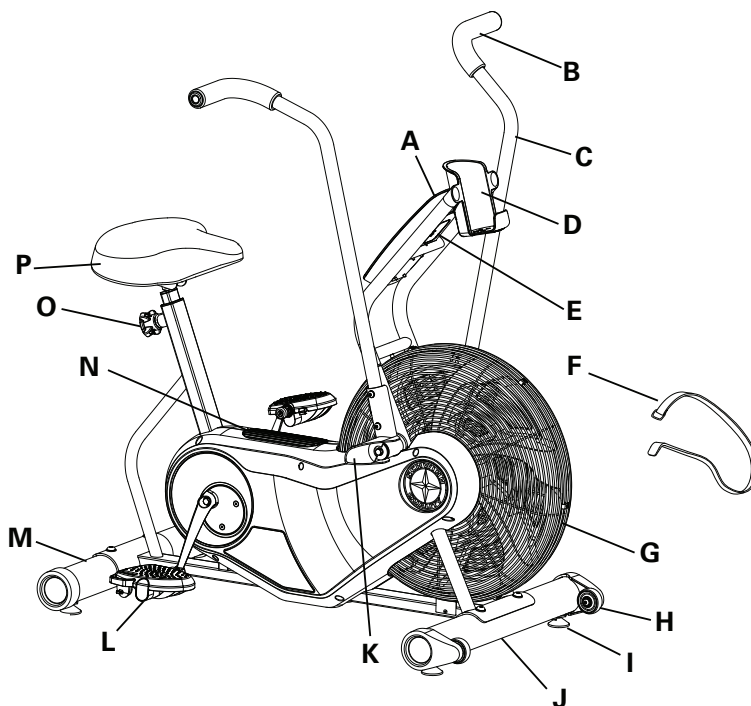
Neem de volgende waarschuwingen in acht voordat u dit toestel in gebruik neemt:



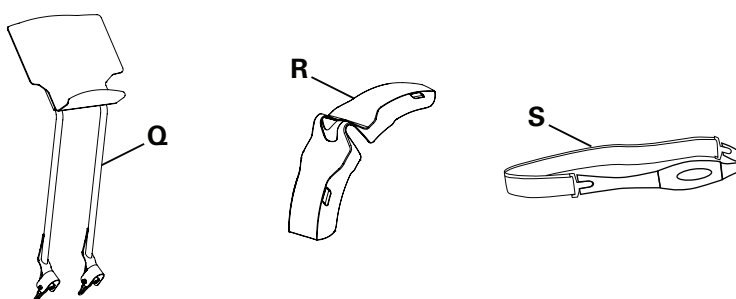
Lees aandachtig de volledige handleiding. Bewaar de handleiding voor later gebruik.

Lees aandachtig alle waarschuwingsklevers op dit toestel. Als de waarschuwingsklevers op een gegeven moment niet meer goed kleven, onleesbaar worden of loskomen, neem dan contact op met uw lokale Schwinn-distributeur om de klevers te vervangen.

- Laat geen kinderen toe in de buurt van dit toestel. Bewegende onderdelen en andere voorzieningen van het toestel kunnen gevaarlijk zijn voor kinderen.
- Niet geschikt voor gebruik door kinderen jonger dan 14 jaar.
- Vraag een arts om advies voordat u een trainingsprogramma start. Staak de training als u pijn of benauwdheid op de borst voelt, kortademig wordt of u flauw voelt. Vraag uw arts om advies voordat u het toestel opnieuw begint te gebruiken. Gebruik de waarden die door de computer van het toestel worden berekend of opgemeten uitsluitend ter informatie.
- Controleer voor elk gebruik of het toestel geen losse onderdelen heeft of tekenen van slijtage vertoont. Gebruik het toestel niet als u een probleem vaststelt. Houd nauw toezicht over de pedalen en de crankarmen. Neem contact op met uw lokale Schwinn-distributeur voor informatie over een eventuele reparatie.
- Maximale gebruikersgewicht: 136 kg. Gebruik het toestel niet wanneer u meer weegt.
- Dit toestel is alleen geschikt voor thuisgebruik en commerciële ontspanningsruimten. Een commerciële ontspanningsruimte is een omgeving waar het gebruik minder dan 5 uur per dag bedraagt in faciliteiten waar geen lidgeld hoeft te worden betaald, zoals private flatgebouwen, hotels en fitnesszalen in bedrijven.
- Draag geen losse kleding of sieraden. Dit toestel heeft bewegende onderdelen. Plaats uw vingers of andere voorwerpen niet in de bewegende onderdelen van het trainingstoestel.
- Installeer en gebruik dit toestel op een stevige, vlakke en horizontale ondergrond.
- Stap niet van het toestel totdat de pedalen volledig gestopt zijn.
- Maak de pedalen stabiel voordat u erop gaat staan. Wees voorzichtig bij het op- en afstappen van het toestel.
- Gebruik dit toestel niet buiten of in vochtige of natte plaatsen.
- Bewaar aan beide zijden van het toestel een vrije ruimte van ten minste 0,6 m. Dit is de aanbevolen veiligheidsafstand voor toegang en doorgang rond het toestel en voor het afstappen bij noodgevallen. Houd omstanders buiten deze ruimte tijdens het gebruik van het toestel.
- Span uzelf niet overdreven in tijdens het trainen. Gebruik het toestel in overeenstemming met de voorschriften in deze handleiding.
- Voer alle regelmatige en periodieke onderhoudsprocedures uit die in de gebruikershandleiding worden aanbevolen.
- Verstel en bevestig alle verstelbare onderdelen op een correcte en veilige manier. Zorg dat de verstelbare onderdelen de gebruiker niet kunnen raken.
- Houd de pedalen schoon en droog.
- Het gebruik van dit toestel vereist coördinatie en evenwicht. Tijdens het trainen kunt u snelheids- en weerstandsveranderingen verwachten. Wees dus voorzichtig om evenwichtsverlies en mogelijk letsel te voorkomen.
- Houd de batterijen uit de buurt van warmtebronnen of hete oppervlakken.
- U mag geen voorwerpen in een opening van het toestel steken of laten vallen.
- Gebruik oude en nieuwe batterijen niet door elkaar.
- Gebruik alkalinebatterijen, gewone (koolstof-zink) of herlaadbare (Ni-Cd, Ni-MH, enz.) batterijen niet door elkaar.
- Om het toestel veilig op te bergen verwijdert u de batterijen en gebruikt u de transport- en immobilisatieriem om de weerstandsventilator vast te zetten. Bewaar het toestel op een veilige plaats, uit de buurt van kinderen en huisdieren.
- Wanneer het toestel in een commerciële ontspanningsruimte wordt geplaatst, mag het alleen worden gebruikt in ruimtes waar bevoegd personeel toezicht houdt op de toegang tot en de bediening van het toestel. Het beheersniveau hangt onder meer af van de specifieke omgeving waarin het toestel wordt gebruikt, de veiligheid van die omgeving en de vertrouwdeheid van de gebruikers met de apparatuur.
- Op deze fiets kunnen de pedalen niet los van de weerstandsventilator worden gestopt. Verlaag het tempo om de weerstandsventilator en de pedalen langzaam tot stilstand te brengen. Stap niet af voordat de pedalen volledig gestopt zijn.



A	Console	G	Luchtweerstandventilator	M	Stabilisatiesteun, achteraan
B	Handvat	H	Transportwiel	N	Voetensteun
C	Handgreep	I	Stelpootje	O	Verstelknop van de zadelpen
D	Bidonhouder	J	Stabilisatiesteun, vooraan	P	Zadel
E	Batterijvak	K	Voetsteun		
F	Transport- en immobilisatieriem	L	Pedaal		



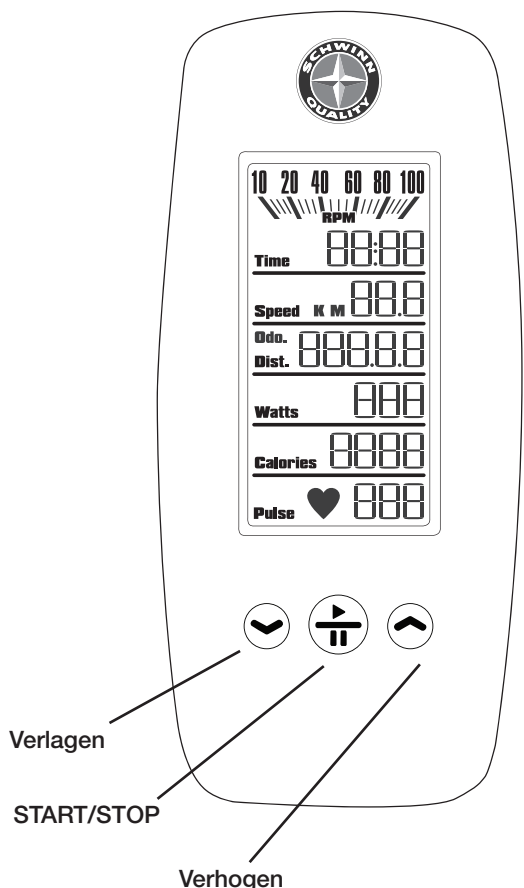
Accessoires

Q	AirDyne®-leesrek	R	AirDyne®-windscherm	S	Borstband voor draadloze hartslagmeting
---	------------------	---	---------------------	---	---

Om te bestellen neemt u contact op met uw lokale Schwinn-distributeur

Consolefuncties

De console verstrekt informatie over uw training op het displayscherm.



Lcd-displaygegevens

Op het consoledisplay verschijnt elke trainingswaarde.

Toerental

Het TPM-displayveld toont de pedaalomwentelingen per minuut (TPM). De maximale weergave bedraagt 100.

Tijd

Het TIJD-displayveld toont de duur van de training. De maximale weergave bedraagt 99:59. Als de training langer duurt, dan begint de tijd opnieuw vanaf 0:00 op te tellen.

Wanneer de console voor de eerste keer wordt opgestart, toont dit displayveld de hoogte ('Alt'). De hoogte waarop het toestel zal worden gebruikt, moet worden ingevoerd.

Snelheid

Het SNELHEID-displayveld toont de snelheid van het toestel in kilometer per uur ('KM') of mijl per uur ('M'), tot één cijfer achter de komma (bv. 3,4 of 10,5). De maximale weergave bedraagt 99,9.

Afstand

Het AFSTAND-displayveld toont de afgelegde afstand (mijl of km) tijdens de training, tot twee cijfers achter de komma (bv. 2,07). De maximale weergave bedraagt 99,99. Als de afstand langer is, dan begint het display opnieuw vanaf 0:00 te tellen.

Opmerking: Raadpleeg het deel 'Onderhoudsmodus van de console' in deze handleiding om de meeteenheden te veranderen naar Engelse of metrische maten.

De kilometerteller ('Odo.') toont de som van alle trainingsafstanden. Deze

waarde wordt weergegeven wanneer een training wordt gepauzeerd, of als een optie in de 'Onderhoudsmodus van de console'.

Wanneer de console voor de eerste keer wordt opgestart, toont dit displayveld de hoogte totdat die wordt aanvaard.

Wattage

Het WATTS-displayveld geeft het vermogen weer dat u op het huidige weerstandsniveau produceert (1 pk = 746 watt).

Calorieën

Het Calorieën-displayveld toont het aantal calorieën dat u naar schatting tijdens het trainen hebt verbrand. De maximale weergave bedraagt 9999. Als het aantal calorieën hoger ligt, dan blijft het display op 9999 knipperen.

Hartslag

Het Hartslag-display geeft de hartslag weer in slagen per minuut (BPM) vanaf een telemetrische hartslagsensor. Het pictogram knippert wanneer het een signaal ontvangt van een telemetrische hartslagband. Deze displaywaarde is leeg als er geen hartslagsignaal wordt gedetecteerd.



Vraag een arts om advies voordat u een trainingsprogramma start. Staak de training als u pijn of benauwdheid op de borst voelt, kortademig wordt of u flauw voelt. Vraag uw arts om advies voordat u het toestel opnieuw begint te gebruiken. Gebruik de waarden die door de computer van het toestel worden berekend of opgemeten uitsluitend ter informatie.

Toetsenblokfuncties

Verlaagtoets (▼) - Verlaagt een waarde (tijd of hoogte) of beweegt door de opties.

START/STOP-toets - Start een programmatraining, bevestigt een selectie of beëindigt een onderbroken training wanneer de toets gedurende 3 seconden wordt ingedrukt.

Verhoogtoets (▲) - Verhoogt een waarde (tijd of hoogte) of beweegt door de opties.

Draadloze hartslagmeter

Het volgen van uw hartslag is een van de beste methoden om de intensiteit van uw training te controleren. De console kan telemetrische hartslagsignalen aflezen door middel van een hartslagborstbandzender die uitzendt op een frequentie van 4,5 - 5,5 kHz.

Opmerking: De borstband moet een ongecodeerde hartslagborstband van Polar Electro zijn, of een ongecodeerd POLAR®-compatibel model. (Gecodeerde Polar®-hartslagbanden zoals POLAR® OwnCode®-borstbanden zullen niet werken met deze apparatuur.)

! Vraag uw arts om advies voordat u een draadloze borstband of een andere telemetrische hartslagmeter gebruikt als u een pacemaker of een ander geïmplantiseerd elektronisch apparaat draagt.

Hartslagberekeningen

Uw maximale hartslag daalt typisch van 220 slagen per minuut (BPM) als kind tot ongeveer 160 BPM op de leeftijd van 60. Deze daling van de maximale hartslag verloopt meestal lineair, met ongeveer één BPM per jaar. Er zijn geen aanwijzingen dat de daling van de maximale hartslag door training kan worden beïnvloed. Mensen van dezelfde leeftijd kunnen verschillende maximale hartslagen hebben. Om deze waarde nauwkeurig te berekenen legt u dus beter een stresstest af in plaats van de formule op basis van de leeftijd toe te passen.

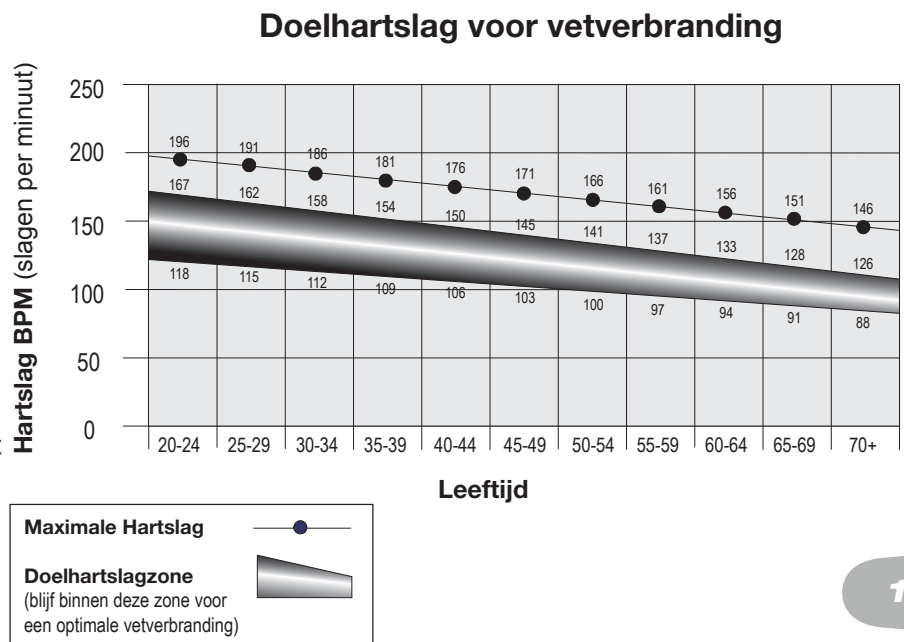
Uw hartslag in rusttoestand wordt beïnvloed door duurtraining. De doorsnee volwassene heeft een hartslag in rusttoestand van ongeveer 72 slagen per minuut, terwijl intensief getrainde lopers 40 slagen per minuut of lager kunnen halen.

De hartslagtabel is een schatting van welke hartslagzone (HRZ) effectief is om vet te verbranden en uw cardiovasculaire conditie te verbeteren. Fysieke omstandigheden variëren. Daarom is het mogelijk dat uw individuele HRZ verschillende slagen hoger of lager ligt dan wat wordt weergegeven.

De meest efficiënte methode om vet te verbranden tijdens het trainen is te beginnen op een laag tempo en de intensiteit geleidelijk te verhogen totdat uw hartslag 60-85 % van uw maximale hartslag bereikt. Ga door op dat tempo, waarbij u uw hartslag in die doelzone houdt gedurende meer dan 20 minuten. Hoe langer u uw doelhartslag aanhoudt, hoe meer vet uw lichaam verbrandt.

De grafiek is een beknopte richtlijn met de voorgestelde doelhartslagwaarden voor personen van uw leeftijd. Zoals we hierboven reeds vermeldde, kan uw optimale doelhartslag hoger of lager liggen. Vraag uw arts om advies in verband met uw persoonlijke doelhartslagzone.

Opmerking: Zoals met alle trainingen en fitnessprogramma's het geval is, moet u ook hier de intensiteit en de duur van de training naar eigen goeddunken verhogen.



Wat te dragen

Draag sportschoenen met rubberen zolen. Om te trainen hebt u geschikte kleding nodig waarin u vrij kunt bewegen.

Hoe vaak moet u trainen

! Vraag een arts om advies voordat u een trainingsprogramma start. Staak de training als u pijn of benauwdheid op de borst voelt, kortademig wordt of u flauw voelt. Vraag uw arts om advies voordat u het toestel opnieuw begint te gebruiken. Gebruik de waarden die door de computer van het toestel worden berekend of opgemeten uitsluitend ter informatie. De hartslag die wordt weergegeven, is een benadering en mag alleen ter referentie worden gebruikt.

- 3 keer per week gedurende 20 minuten per dag.
- Plan trainingen op voorhand en probeer het schema te volgen.

Afstellen van het zadel

De juiste afstelling van het zadel helpt u maximale trainingsefficiëntie en -comfort te garanderen, terwijl het risico op lichamelijk letsel wordt verminderd.

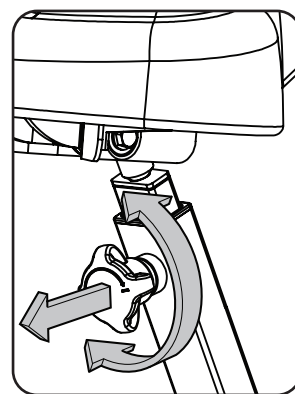
1. Met één pedaal naar voren plaatst u de hiel van uw voet op het laagste deel van het pedaal. Uw been moet licht gebogen zijn ter hoogte van de knie.
2. Als uw been te recht staat of uw voet het pedaal niet raakt, dan moet u het zadel lager zetten. Als uw been te ver gebogen is, dan moet u het zadel hoger zetten.

! Stap van het toestel af voordat u het zadel verstelt.

3. Draai en trek de verstelknop op de zadelpen los. Stel het zadel op de gewenste hoogte af.

! Plaats de zadelpen niet hoger dan de STOP-markering op de zadelpen.

4. Laat de verstelknop los om de borgpen vast te zetten. Controleer of de pen volledig is vastgezet en draai de verstelknop helemaal aan.



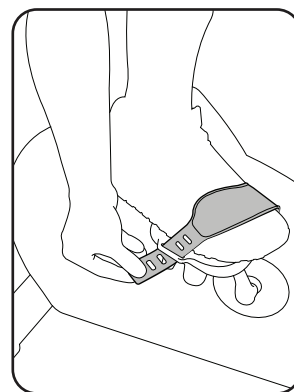
Plaatsing van de voet / afstelling van de pedaalriem

Voetpedalen met riemen houden uw voeten veilig op de trainingsfiets.

1. Draai de pedalen totdat er één kan worden bereikt.

! Denk eraan dat de pedalen, de handgrepen en de weerstandsventilator met elkaar zijn verbonden en dat alle onderdelen bewegen wanneer een van deze onderdelen wordt bewogen.

2. Plaats de bal van elke voet op de pedalen.
3. Maak de riem over uw schoen vast.
4. Herhaal dit voor de andere voet.



Richt uw tenen en knieën recht naar voren om een maximale trapkracht te garanderen. U kunt de pedaalriemen verschillende trainingen na elkaar gebruiken zonder ze te verstellen.

Het toestel gebruiken

! Denk eraan dat de pedalen, de handgrepen en de weerstandsventilator met elkaar zijn verbonden en dat alle onderdelen bewegen wanneer een van deze onderdelen wordt bewogen.

Stap voorzichtig op het toestel. Maak daarbij gebruik van de voetensteun, indien nodig. Verstel het zadel en de pedalen voordat u een training start.

Training voor het onderlichaam: Trap traag met uw armen ontspannen langs uw lichaam of met uw handen op de handvatten terwijl de handgrepen bewegen.

Training voor het volledige lichaam: Grijp de handvatten vast met uw handpalmen naar onderen. Duw en trek aan de handgrepen terwijl u trapt. Houd daarbij uw ellebogen laag en langs uw lichaam.

Training voor het bovenlichaam: Grijp de handvatten stevig vast met uw handpalmen naar onderen en plaats uw voeten op de voetsteunen. Kantel de heupen een beetje naar voren, houd de rug recht en de schouders naar beneden. Duw en trek nu aan de handgrepen.

Opmerking: Mogelijk moet u veilig op een pedaal duwen om de training te helpen starten.

Om de luchtweerstand en de belasting te verhogen moet u zich harder inspannen. Om alle spiergroepen in uw armen te oefenen grijpt u de handvatten met de handpalmen naar boven vast gedurende een deel van de training.

Wanneer u klaar bent met uw training, vermindert u de snelheid van de weerstandsventilator totdat het toestel volledig stilstaat.

! Op deze fiets kunnen de pedalen niet los van de weerstandsventilator worden gestopt. Verlaag het tempo om de weerstandsventilator en de pedalen langzaam tot stilstand te brengen. Stap niet af voordat de pedalen volledig gestopt zijn.

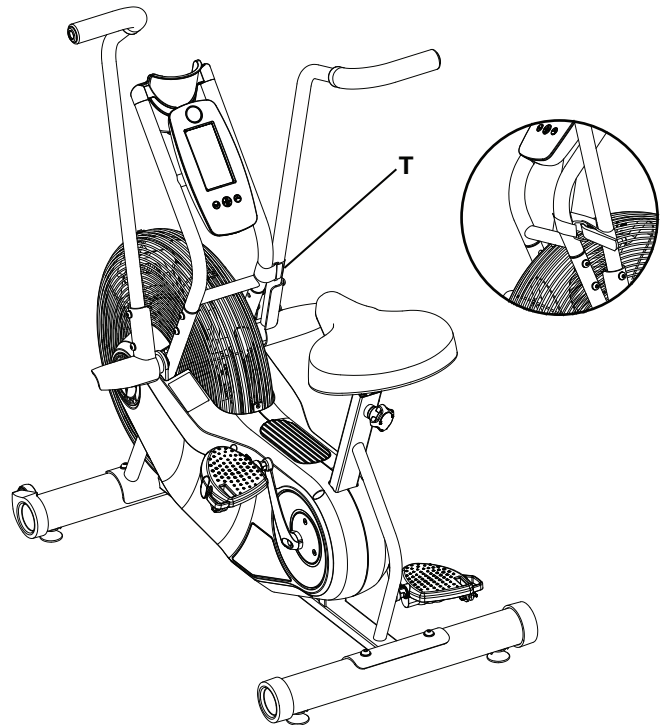
Het ventilatorblok vergrendelen / Opberging

Wanneer het toestel niet in gebruik is, zorg dan dat u het ventilatorblok vergrendelt met de transport- en immobilisatiერი. Het ventilatorblok moet worden vergrendeld bij het opbergen van het toestel.

! Om het toestel veilig op te bergen verwijdert u de batterijen en bevestigt u de transport- en immobilisatiერი om de weerstandsventilator vast te zetten. Bewaar het toestel op een veilige plaats, uit de buurt van kinderen en huisdieren. Denk eraan dat de pedalen, de handgrepen en de weerstandsventilator met elkaar zijn verbonden en dat alle onderdelen bewegen wanneer een van deze onderdelen wordt bewogen.

Het ventilatorblok vergrendelen:

1. Verplaats de handgrepen, zodat één handgreep zich zo dicht mogelijk bij de consolesteun bevindt.
2. Sla de transport- en immobilisatiერი (T) rond de handgreep en de consolesteun en steek het uiteinde van de riem door de metalen ring. Trek de riem aan om beweging van de handgrepen te voorkomen en maak de riem vast.



Opstart/Stand-by-modus

De console zal in de Opstart/Stand-by-modus worden geplaatst wanneer er een toets wordt ingedrukt of wanneer hij een signaal ontvangt van de toerentalsensor als gevolg van trapbewegingen op het toestel.

Opmerking: Op de console verschijnt 'Lbatt' wanneer de batterijen ongeveer 10 % van hun nominale vermogen bereiken tijdens het opstarten.

Automatisch uitschakelen (slaapstand)

Als de console in een tijdspanne van ongeveer 5 minuten geen enkele input ontvangt, dan wordt hij automatisch uitgeschakeld. Het lcd-display is uitgeschakeld wanneer de console in de slaapstand staat.

Opmerking: De console heeft geen Aan/Uit-schakelaar.

Initiële installatie

Wanneer de console voor de eerste keer wordt opgestart, verschijnt er 'Alt' op het scherm en moet de huidige trainingshoogte worden ingesteld.

1. Druk op de toetsen Hoger/Lager om de hoogtewaarde te veranderen. Door de juiste waarde in te vullen, maakt u de telling van het aantal calorieën nauwkeuriger.
2. Druk op de START/STOP-toets om in te stellen.

Opmerking: De hoogtewaarde kan op een later tijdstip worden ingesteld. Voor het aanpassen van de waarde raadt u het deel 'Instelmodus van de console'.

Snelstarttraining

Met het snelstartprogramma kunt u een training starten zonder enige informatie in te voeren.

1. Ga op het toestel zitten.
2. Wanneer de console in de stand-bystand staat, drukt u gewoon op de START/STOP-toets om het trainingsprogramma te starten.
3. Wanneer u klaar bent met uw training, stopt u met trappen. Houd de START/STOP-toets vervolgens gedurende 3 seconden ingedrukt om de training te beëindigen.

Training met aangepaste tijd

Op de console kunt u een training met aangepaste tijd kiezen en uw eigen tijdswaarde invoeren. De console zal deze waarde onthouden totdat deze wordt gewijzigd.

1. Ga op het toestel zitten.
2. Houd de START/STOP-toets gedurende 3 seconden ingedrukt wanneer de console in de stand-bystand staat.
3. De console geeft de standaardwaarde of de laatste aangepaste tijdswaarde weer.

Opmerking: De standaardtijdswaarde is 20 minuten.

4. Gebruik de toetsen Hoger/Lager om de aangepaste tijdswaarde aan te passen.
5. Druk op de START/STOP-toets om de training met aangepaste tijd te accepteren. Uw training met aangepast doel zal nu starten.

Pauzeren of stoppen

Een training pauzeren:

1. Stop met trappen om uw training te onderbreken.

Opmerking: De console wordt automatisch gepauzeerd als er gedurende 5 seconden geen RPM-sigitaal wordt ontvangen.

2. Om uw training te hervatten drukt u op START/STOP of begint u te trappen.

Houd de START/STOP-toets gedurende 3 seconden ingedrukt om de training te stoppen. De console gaat naar de Resultatenmodus.

Wanneer de console wordt gepauzeerd, knipperen op het display de huidige trainingswaarden van TIJD, GEMIDDELDE SNELHEID, AFSTAND, TOTALE AFSTAND VAN HET TOESTEL ('Odo.'), WATTAGE, CALORIEËN en GEMIDDELDE HARTSLAG (indien geactiveerd).

Resultatenmodus

Wanneer u een training afwerkt of beëindigt, toont de console uw trainingswaarde drie keer in de volgorde van TIJD, GEMIDDELDE SNELHEID, AFSTAND, WATTAGE, CALORIEËN en GEMIDDELDE HARTSLAG (indien geactiveerd).

Druk op START/STOP om de weergave van de resultaten te stoppen en naar de stand-bystand terug te keren.

In de Onderhoudsmodus van de console kunt u de meeteenheden instellen op Engelse of metrische maten en ziet u de totale gebruiksduur van het toestel en de afstand die het heeft afgelegd. U kunt er de hoogtewaarde aanpassen voor een meer nauwkeurige calorieëntelling en u vindt er welke firmwareversie geïnstalleerd is.

1. Houd de toetsen Hoger en Lager gedurende 3 seconden samen ingedrukt terwijl de console in de Stand-bystand staat om naar de Onderhoudsmodus van de console te gaan.
2. Op het consoledisplay verschijnt de boodschap 'Units' (Meetteenheden). Druk op START/STOP om de optie 'Units' te starten. Druk op de toetsen Hoger/Lager om te kiezen tussen 'M' (Engelse maten) en 'KM' (metrische maten).
3. Druk op START/STOP om in te stellen. Druk op de Verhoogtoets voor de volgende optie.
4. Op het consoledisplay verschijnt de boodschap 'Workout Statistics' (Trainingsstatistieken). Druk op START/STOP om de optie 'Workout Statistics' te starten. Op de console verschijnt de Totale afstand ('Odo') en de Totale tijd.
Opmerking: De bovenste weergegeven waarde is het totale aantal uren gevolgd door de resterende minuten.
5. Druk op START/STOP om de optie te verlaten. Druk op de Verhoogtoets voor de volgende optie.
6. Op het consoledisplay verschijnt de boodschap 'Firmware Version' ('Fir'). In het displayveld voor de snelheid toont de console welke firmwareversie geïnstalleerd is.
7. Druk op de Verhoogtoets voor de volgende optie.
8. In het displayveld voor de snelheid toont de console de hoogte ('Alt') met de eerder ingevoerde waarde. Druk op START/STOP om de hoogte aan te passen. Gebruik de toetsen Hoger/Lager om de waarde te veranderen.
9. Druk op START/STOP om de optie te verlaten. Druk op de Verhoogtoets voor de volgende optie.
10. Op het consoledisplay verschijnt de boodschap 'dOnE' (klaar).
11. Druk op START/STOP om de optie te verlaten.

Houd de START/STOP-toets gedurende 3 seconden ingedrukt om de Onderhoudsmodus van de console volledig af te sluiten. Als de console in de Onderhoudsmodus gedurende ongeveer 5 minuten geen enkele input ontvangt, dan wordt hij automatisch in de slaapstand gezet.

Lees alle onderhoudsinstructies volledig voordat u aan een reparatie begint. Sommige taken kunt u alleen met de hulp van een tweede persoon uitvoeren.

 Het toestel moet regelmatig worden geïnspecteerd om schade vast te stellen en reparaties uit te voeren. De eigenaar is verantwoordelijk voor het regelmatig uitvoeren van onderhoud. Versleten of beschadigde onderdelen moeten onmiddellijk worden gerepareerd of vervangen. Er mogen uitsluitend door de fabrikant aangeleverde onderdelen worden gebruikt om het product te onderhouden en te repareren.

Dagelijks: Inspecteer het fitness toestel voor elk gebruik op loszittende, defecte, beschadigde of versleten onderdelen. Gebruik het toestel niet als u een probleem vaststelt. Repareer of vervang alle onderdelen bij de eerste tekenen van slijtage. Veeg na elke training zweet van het toestel en de console met behulp van een vochtige doek.

Opmerking: Gebruik voor de console niet te veel water.

Wekelijks: Maak het toestel schoon om stof of vuil te verwijderen. Controleer of het zadel vlot kan worden versteld. Desnoods brengt u een dun laagje siliconensmeermiddel aan om het verstellen te vergemakkelijken.

Opmerking: Gebruik geen producten op basis van aardolie.

Maandelijks of na 20 uur: Controleer de pedalen, de crankarmen en de handgrepen. Controleer of alle bouten en schroeven goed zijn vastgedraaid. Zet ze indien nodig beter vast.

NB: Maak het toestel niet schoon met een oplosmiddel op basis van aardolie of met een reinigingsmiddel voor auto's. Zorg dat de console niet nat wordt.

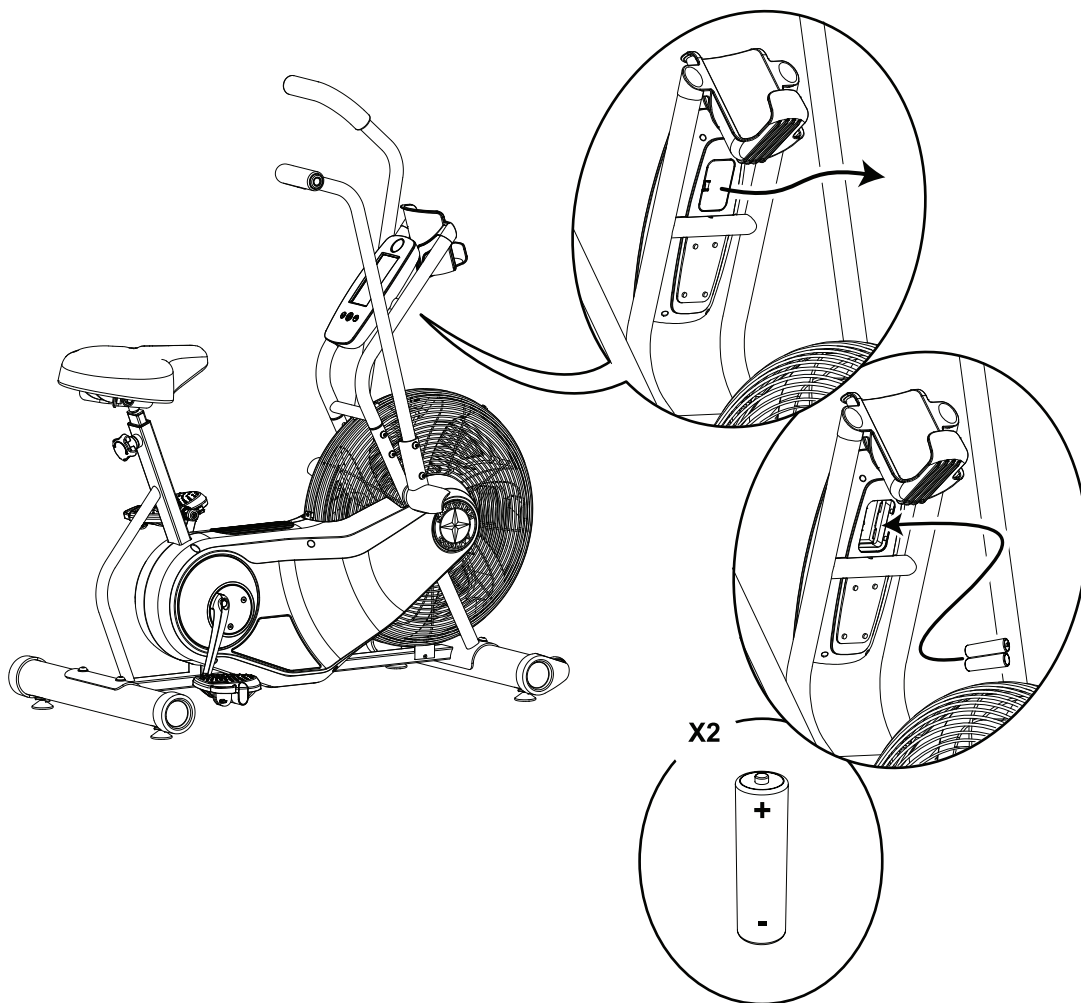
 Wanneer het toestel in een commerciële ontspanningsruimte wordt gebruikt, moeten de pedalen elk jaar worden vervangen om een maximale veiligheid en prestatie voor de gebruiker te garanderen. Gebruik alleen reservepedalen van Nautilus. Andere merken van pedalen zijn misschien niet geschikt voor indoorfietsen en kunnen een gevaar vormen voor gebruikers en omstanders.

De batterijen van de console vervangen

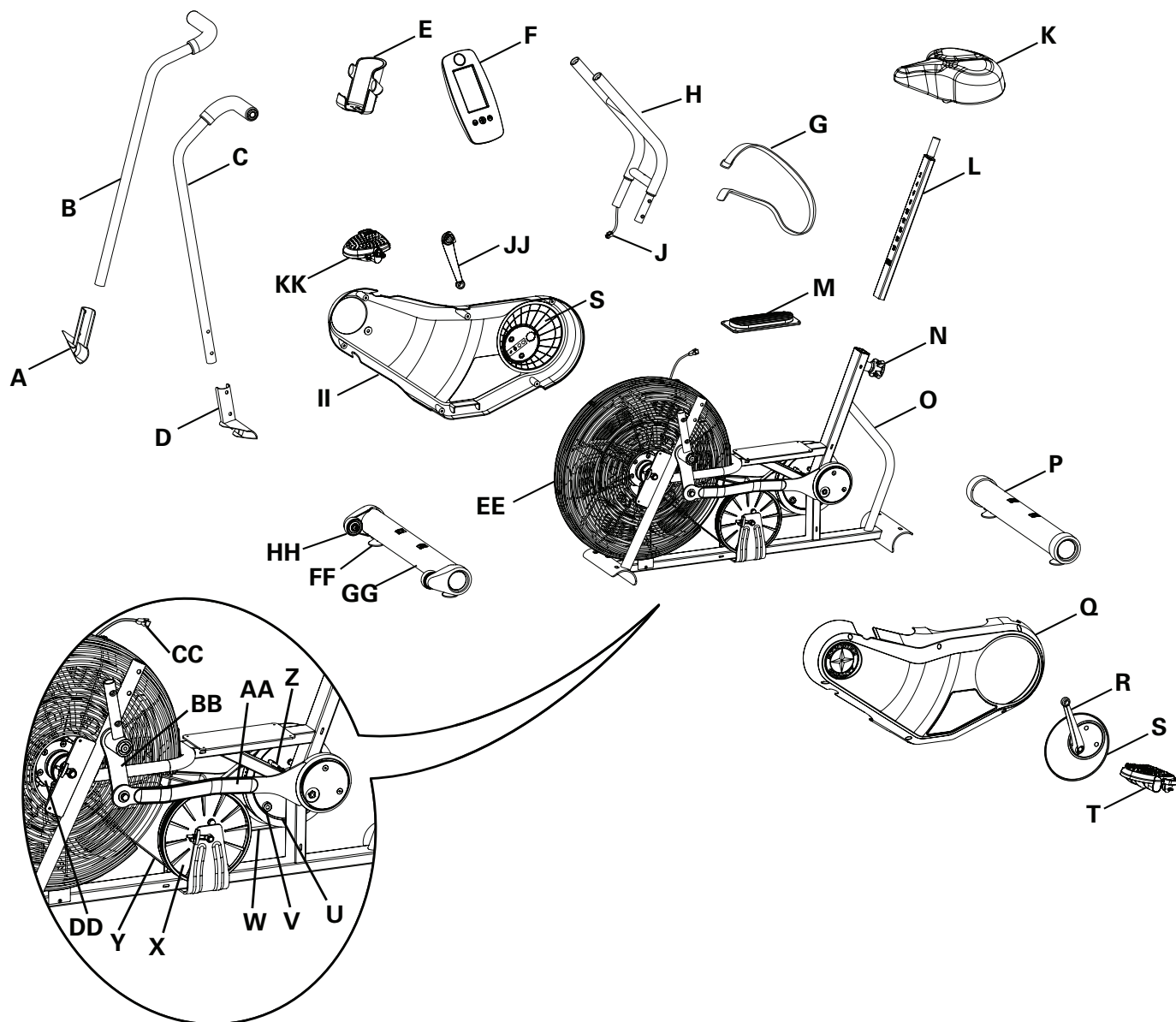
Op de console verschijnt 'Lbatt' gedurende tien seconden wanneer de batterijen ongeveer 10% van hun nominale vermogen bereiken tijdens het opstarten. Houd bij het vervangen van de batterijen rekening met de plus- en minindicaties in het batterijvak.

Opmerking: Voor de console hebt u AA-batterijen (LR6) nodig.

- ⚠ Gebruik oude en nieuwe batterijen niet door elkaar.
- Gebruik alkalinebatterijen, gewone (koolstof-zink) of herlaadbare (Ni-Cd, Ni-MH, enz.) batterijen niet door elkaar.



Onderhoudsonderdelen



A	Voetsteun, rechts	N	Verstelknop van het zadel	AA	Connectorarm
B	Handgreep, rechts	O	Frame	BB	Armas
C	Handgreep, links	P	Stabilisatiesteun, achteraan	CC	Consolekabel, onderaan
D	Voetsteun, links	Q	Beschermkap, links	DD	Weerstandventilatorblok
E	Bidonhouder	R	Crankarm, links	EE	Afdekking ventilator
F	Console	S	Middenpaneel	FF	Stelpootje
G	Riem, transport/immobilisatie	T	Pedaal, links	GG	Stabilisatiesteun, vooraan
H	Consolesteun	U	Poelie, crank	HH	Transportwiel
I	niet gebruikt	V	Snelheidssensormagneet	II	Beschermkap, rechts
J	Consolekabel, bovenaan	W	Crankriem	JJ	Crankarm, rechts
K	Zadel	X	Poelie, aandrijving	KK	Pedaal, rechts
L	Zadelpen	Y	Aandrijfriem		
M	Voetensteun	Z	Snelheidssensorblok		

Situatie/Probleem	Te controleren	Oplossing
De console wil niet opstarten	Batterijen	Zorg dat de batterijen correct zijn geïnstalleerd. Als de batterijen correct zijn geïnstalleerd, vervang ze dan door nieuwe batterijen.
	Controleer de integriteit van de datakabel	Alle draden in de kabel moeten intact zijn. Vervang de kabel als u vaststelt dat er draden gekrompen of doorgesneden zijn.
	Controleer de aansluitingen/oriëntatie van de datakabel	Zorg dat de kabel veilig is aangesloten en goed georiënteerd is. De kleine kabelsluiting op de connector moet juist zijn ingevoerd en vastklikken.
	Controleer of het consoledisplay niet beschadigd is	Zoek naar zichtbare tekenen dat het consoledisplay gebarsten of anderszins beschadigd is. Vervang de console, indien beschadigd.
		Als de bovenstaande stappen het probleem niet oplossen, neem dan contact op met uw lokale Schwinn-distributeur.
De weergegeven snelheid is onnauwkeurig	Het display is ingesteld op de verkeerde meeteenheid. (Engels/ Metrisch)	Wijzig de weergegeven meeteenheden (raadpleeg hiervoor 'Onderhoudsmodus van de console')
De weergegeven snelheid is altijd '0'/blijft in de pauzestand vastzitten	Datakabel	Controleer of de datakabel is aangesloten op de achterkant van de console en op de hoofdframeconstructie.
	Snelheidssensor (onder de beschermkappen)	Controleer of de snelheidssensormagneet en de snelheidssensor bevestigd zijn.
Geen weergave van snelheid/toerental	Controleer de integriteit van de datakabel	Alle draden in de kabel moeten intact zijn. Vervang de kabel als u vaststelt dat er draden gekrompen of doorgesneden zijn.
	Controleer de aansluitingen/oriëntatie van de datakabel	Zorg dat de kabel veilig is aangesloten en goed georiënteerd is. De kleine kabelsluiting op de connector moet juist zijn ingevoerd en vastklikken.
	Controleer de positie van de snelheidssensormagneet (hiervoor moet de beschermkap worden verwijderd)	De magneet moet op de poelie bevestigd zijn.
	Controleer het snelheidssensorblok (hiervoor moet de beschermkap worden verwijderd)	Het snelheidssensorblok moet gelijk worden gezet met de magneet en met de datakabel worden verbonden. Verplaats de sensor indien nodig. Vervang de sensor als u schade vaststelt aan de sensor of de aansluitdraad.
Op de console verschijnt de foutcode 'Lbatt'	Batterijen	Vervang de batterijen
Het toestel werkt, maar de telemetrische hartslagmeting wordt niet weergegeven	Borstband (optioneel)	De borstband moet 'POLAR®'-compatibel en ongecodeerd zijn. Zorg ervoor dat de borstband direct contact maakt met de huid en dat het contactvlak nat is.
	Interferentie	Probeer het toestel wat verder uit de buurt van storingsbronnen (tv, magnetron, enz.) te plaatsen.
	Vervang de borstband	Als de storing is verholpen en de hartslagmeting nog niet werkt, vervang dan de borstband.
	Vervang de console	Als de hartslagmeting nog altijd niet werkt, vervang dan de console.

De console wordt uitgeschakeld (slaapstand) tijdens het gebruik	Controleer de integriteit van de datakabel	Alle draden in de kabel moeten intact zijn. Vervang de kabel als u vaststelt dat er draden gekrompen of doorgesneden zijn.
	Controleer de aansluitingen/oriëntatie van de datakabel	Zorg dat de kabel veilig is aangesloten en goed georiënteerd is. De kleine kabelsluiting op de connector moet juist zijn ingevoerd en vastklikken.
	Controleer de positie van de snelheidssensormagneet (hiervoor moet de beschermkap worden verwijderd)	De snelheidssensormagneet moet op de poelie bevestigd zijn.
	Controleer het snelheids-sensorblok	Neem contact op met uw lokale Schwinn-distributeur.
Het toestel schommelt/ staat niet gelijk	Controleer de afstelling van de stelpootjes	De stelpootjes kunnen omhoog of omlaag worden gedraaid om de fiets gelijk te zetten.
	Controleer de vloer onder het toestel	Het verstellen van de stelpootjes is mogelijk niet voldoende in het geval van een extreem oneffen vloer. Verplaats de fiets naar een effen ruimte.
Losse pedalen/toestel moeilijk om te trappen	Controleer de aansluiting tussen het pedaal en de crank	Het pedaal moet stevig op de crank zijn gedraaid. Controleer of de aansluiting niet verkeerd is vastgeschroefd.
	Controleer de aansluiting tussen de crank en de as	De crank moet stevig op de as zijn gedraaid.
Klikgeluid bij het trappen	Controleer de aansluiting tussen het pedaal en de crank	Verwijder de pedalen en monteer ze opnieuw volledig.
Bewegen van de zadelpen	Controleer de borgpen	Controleer of de verstelpen in een van de afstelgaten van de zadelpen zit.
	Controleer de vergrendelknop	Zorg dat de knop stevig is aangedraaid.



