

# *AirDyne*<sup>®</sup> AD8



Dit product voldoet aan de geldende  
CE-eisen.

**MONTAGE- / GEBRUIKERSHANDLEIDING**

|                                      |    |                                          |    |
|--------------------------------------|----|------------------------------------------|----|
| Belangrijke veiligheidsvoorschriften | 3  | Het toestel gebruiken                    | 22 |
| Waarschuwingstekens / serienummer    | 5  | Het ventilatorblok vergrendelen/opbergen | 23 |
| Specificaties                        | 6  | Opstart/Stand-by-modus                   | 23 |
| Voorafgaand aan de montage           | 6  | Handmatige training                      | 24 |
| Onderdelen                           | 7  | Intervaltrainingen                       | 24 |
| Montagemateriaal                     | 8  | Doeltrainingen                           | 25 |
| Gereedschap                          | 8  | Hartslagzones                            | 26 |
| Montage                              | 9  | Pauze/Resultaten-modus                   | 27 |
| Het toestel verplaatsen              | 15 | Onderhoudsmodus console                  | 28 |
| Het toestel nivelleren               | 15 | Onderhoud                                | 29 |
| Kenmerken                            | 16 | Batterijen van de console vervangen      | 30 |
| Consolekenmerken                     | 17 | Onderhoudsonderdelen                     | 31 |
| Op afstand bediende hartslagmonitor  | 20 | Problemen oplossen                       | 32 |
| Automatische kalibratie              | 21 |                                          |    |
| Bedieningen                          | 22 |                                          |    |
| Afstellingen                         | 22 |                                          |    |

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 verdeler om uw productgarantie te registreren.

Voor meer informatie over uw productgarantie of als u vragen hebt of problemen ondervindt met uw product, neem dan contact op met uw lokale Schwinn-verdeler. Om uw plaatselijke verdeler te vinden gaat u naar:

**[www.nautilusinternational.com](http://www.nautilusinternational.com)**

Nautilus, Inc., [www.nautilusinternational.com](http://www.nautilusinternational.com) | Nautilus, Inc., 18225 NE Riverside Parkway, Portland, OR 97230 USA | Gedrukt in China | © 2015 Nautilus, Inc. | ® wijst op handelsmerken die in de Verenigde Staten zijn geregistreerd. Deze merken mogen in andere landen worden geregistreerd of anderszins worden beschermd door het gemeen recht. Schwinn, het Schwinn Quality-logo, AirDyne, Nautilus, Bowflex en Universal zijn handelsmerken in eigendom van of in licentie gegeven aan Nautilus, Inc. Polar® en OwnCode® zijn geregistreerde handelsmerken van hun rechthebbenden.

ORIGINELE HANDLEIDING - ENGELSE VERSIE ALLEEN

Bij het gebruik van een elektrisch apparaat moeten enkele fundamentele voorzorgsmaatregelen altijd worden gevolgd, zoals:

 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.

 **GEVAAR** Lees aandachtig de montage-instructies. Lees aandachtig de volledige handleiding. Bewaar de handleiding voor later gebruik.

 **WAARSCHUWING** Lees aandachtig de volledige gebruikershandleiding om het risico op brandwonden, elektrocutie of verwondingen te verkleinen. De niet-naleving van deze richtlijnen kan ernstige of dodelijke elektrocutie of andere ernstige verwondingen veroorzaken.

- Houd omstanders en kinderen altijd 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. Sluit de optionele voedingsbron niet aan totdat u dit gevraagd wordt.
- Het toestel mag nooit onbewaakt worden achtergelaten wanneer het is aangesloten. Trek de stekker uit het stopcontact wanneer het toestel niet in gebruik is en voordat u onderdelen installeert of verwijdt.
- 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 de klantendienst van Nautilus voor meer informatie over eventuele reparaties.
- Niet geschikt voor gebruik door personen met een medische aandoening die de veilige werking van het toestel in gevaar kan brengen of die de gebruiker zou kunnen verwonden.
- U mag geen voorwerpen in een opening van het toestel steken of laten vallen.
- 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 vervangingsonderdelen 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.
- Gebruik dit toestel alleen voor het beoogde gebruik, zoals beschreven in deze handleiding. Gebruik geen accessoires die niet door de fabrikant worden aanbevolen.
- Voer alle montageschappen in de opgegeven volgorde uit. Onjuiste montage kan leiden tot lichamelijke letsels of onjuiste werking.
- BEWAAR DEZE VOORSCHRIFTEN.

**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 verdeler om de klevers te vervangen.**



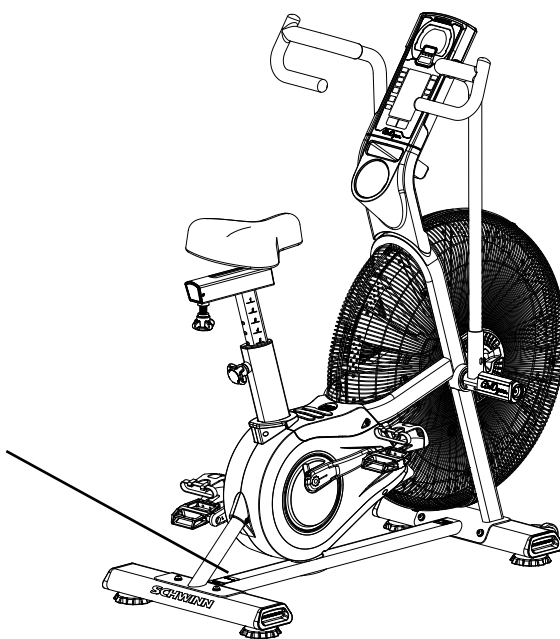
**Om het risico op een elektrische schok of het gebruik van de apparatuur zonder toezicht te beperken trekt u altijd het best de stekker uit het stopcontact en het toestel en wacht u 5 minuten voordat u het toestel begint schoon te maken, te onderhouden of te repareren. Bewaar het stroomsnoer op een veilige plaats.**

- Laat geen kinderen toe in de nabijheid van dit toestel. Bewegende onderdelen en andere voorzieningen van het toestel kunnen gevaarlijk zijn voor kinderen.
- Niet geschikt voor gebruik door kinderen die jonger zijn dan 14 jaar.
- Vraag een arts om advies voordat u een trainingsprogramma begint. 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 dit toestel voor elk gebruik op schade aan het stroomsnoer, het stopcontact, losse onderdelen of tekenen van slijtage. Gebruik het toestel niet als u een probleem vaststelt. Houd nauw toezicht over de pedalen en de crankarmen. Neem contact op met uw lokale verdeler voor informatie over een eventuele reparatie.
- Maximale gebruikersgewicht: 159 kg. Gebruik het toestel niet wanneer u meer weegt.
- Draag geen losse kleding of sieraden. Dit toestel heeft bewegende onderdelen. Plaats uw vingers of andere voorwerpen niet in de bewegende onderdelen van de trainingsapparatuur.
- Draag altijd sportschoenen met rubberen zolen tijdens het gebruik van dit toestel. Gebruik het toestel niet met blote voeten of alleen met sokken.
- 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.
- Bij onderhoud zorgt u ervoor dat het toestel niet meer op het elektriciteitsnet is aangesloten.
- 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 geregelde en periodieke onderhoudsprocedures uit die in de gebruikershandleiding worden aanbevolen.
- U mag geen voorwerpen in een opening van het toestel steken of laten vallen.
- 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.
- Een toestel mag nooit onbewaakt worden achtergelaten wanneer het is aangesloten. Trek de stekker uit het stopcontact wanneer het toestel niet in gebruik is en voordat u onderdelen installeert of verwijdert.
- Houd de batterijen uit de buurt van warmtebronnen of hete oppervlakken.
- Gebruik oude en nieuwe batterijen niet door elkaar.
- Gebruik alkalinebatterijen, gewone (koolstof-zink) of herlaadbare (Ni-Cd, Ni-MH, enz.) batterijen niet door elkaar.
- Probeer niet-oplaadbare batterijen niet op te laden. Verwijder lege batterijen en gooi ze op een veilige manier weg.
- Haal oplaadbare batterijen uit het toestel alvorens ze op te laden.

- Kortsluit de aansluitklemmen op de batterijen niet.
- Om het toestel veilig op te bergen verwijdert u de batterijen en bevestigt 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 ruimte wordt geplaatst, mag het alleen worden gebruikt als het gebruik en de bediening van het toestel gebeurt onder het beheer en het toezicht van bevoegd personeel. Het beheersniveau hangt onder meer af van de specifieke omgeving waarin het toestel wordt gebruikt, de veiligheid van die omgeving en de vertrouwdheid van de gebruikers met de apparatuur. Omdat anderen het toestel mogelijk al voor u hebben gebruikt, controleert u of het zadel, de pedalen en de handgrepen correct zijn afgesteld en vastgezet.
- Dit toestel is niet bedoeld voor gebruik door kinderen of personen met een verminderd lichamelijk, gevoels- of mentaal vermogen, of personen zonder kennis over en ervaring met dit toestel, tenzij dit gebruik plaatsvindt onder het toezicht van, of nadat men is geïnstrueerd over het gebruik van het toestel door, iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid.
- 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. Denk eraan dat bewegende pedalen tegen de achterkant van uw benen kunnen slaan.

### Waarschuwingssklevers en serienummer

**Serienummer**  
**Productspecificatie**



## SPECIFICATIES

**Maximaal gebruikersgewicht:** 159 kg

**Totale benodigde ruimte (voetafdruk) van de apparatuur:** 9059 cm<sup>2</sup>

**Gewicht van het toestel:** 51,3 kg

**Stroomvoorzieningen:**

Werkspanning: 100 V - 240 V AC, 50-60 Hz, 0,4A

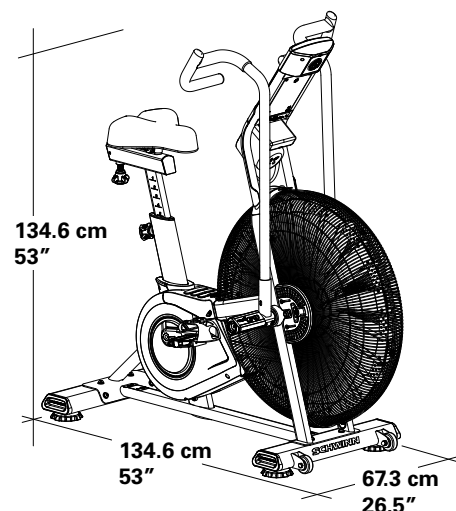
Werkstroom: 9 V DC, 1,5A

Optionele batterijen: 2 D-batterijen (LR20) - niet meegeleverd

**Voldoet aan de volgende norm:**



ISO 20957.



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

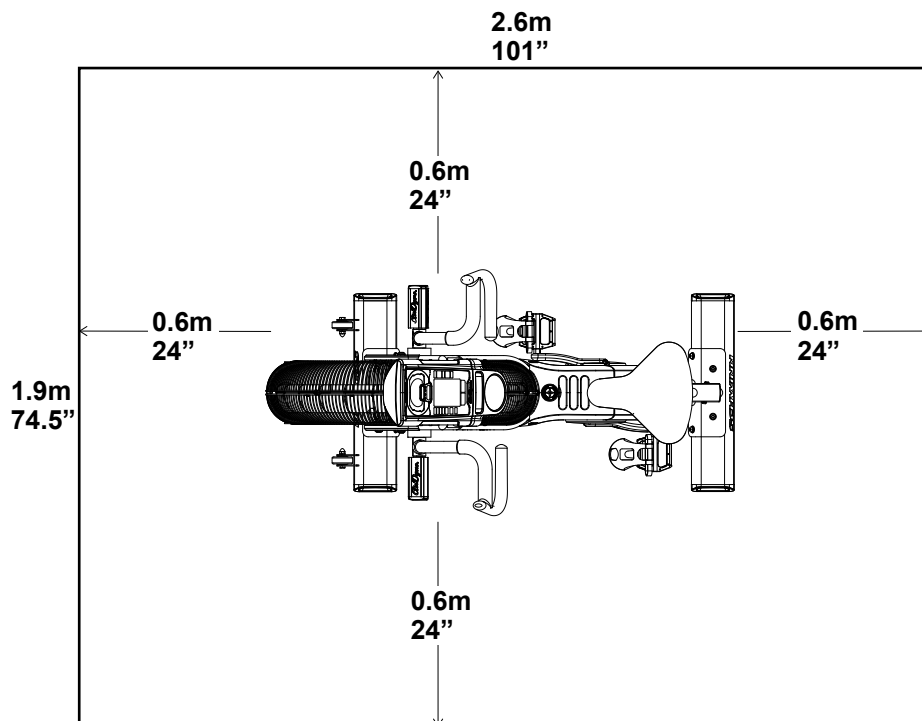
## Voorafgaand aan de montage

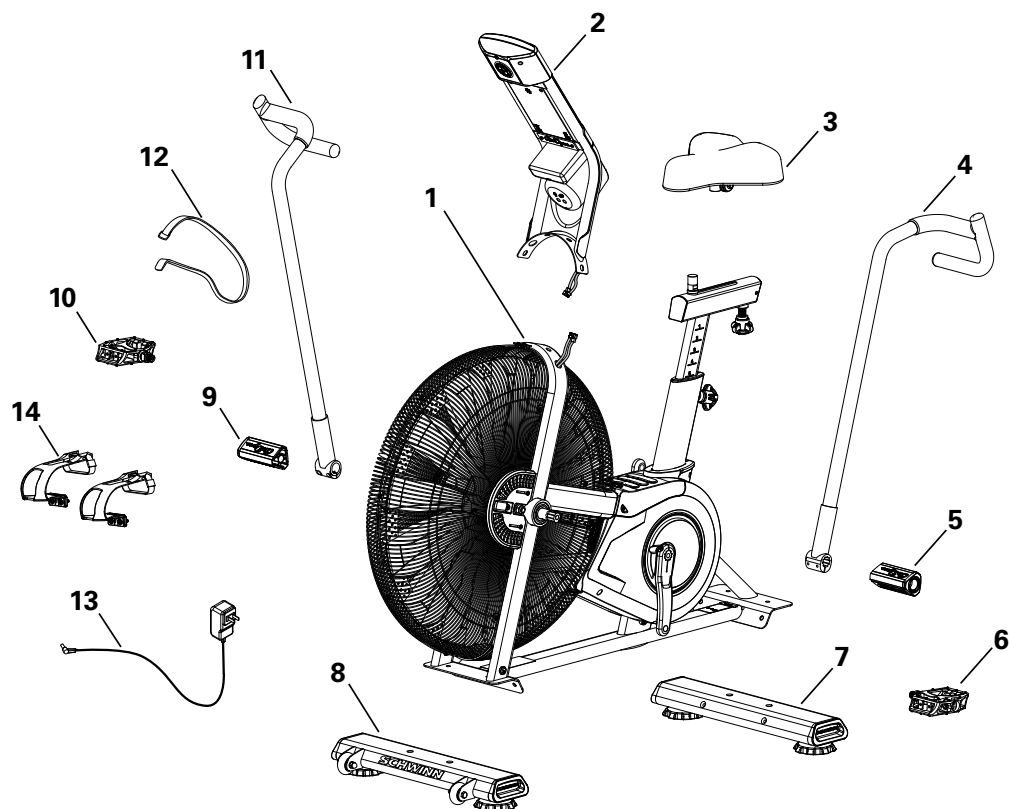
Kies de plaats waar u het toestel wilt installeren en gebruiken. Voor een veilige werking moet het toestel op een harde en vlakke ondergrond worden geïnstalleerd. Voorzie een trainingsruimte van minimaal 1,9 x 2,6 m.

### Basisprincipes bij het monteren

Volg deze basisprincipes bij het monteren van uw toestel:

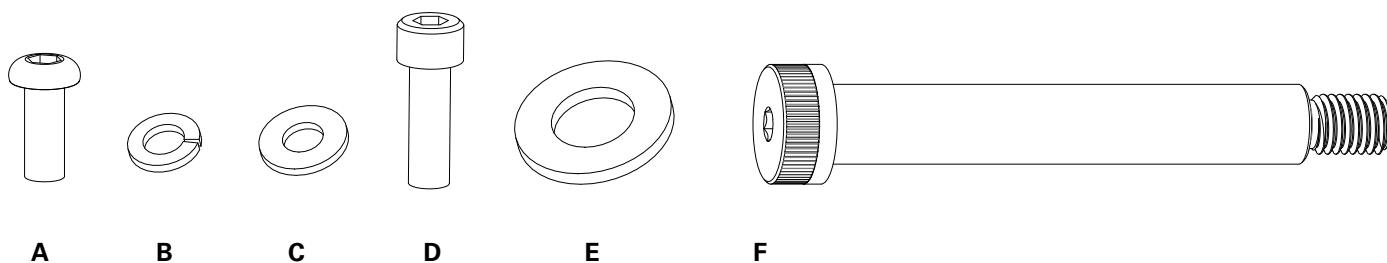
- Lees aandachtig de 'Belangrijke veiligheidsvoorschriften' voor de montage.
- Verzamel alle onderdelen die u nodig hebt bij iedere montageslap.
- Met behulp van de aanbevolen moersleutels draait u de bouten en moeren naar rechts (met de klok mee) om aan te spannen en naar links (tegen de klok in) om 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      | Gemonteerd frame        | 8    | 1      | Stabilisator, vooraan            |
| 2    | 1      | Console/mast-samenstel  | 9    | 1      | Voetsteun, rechts                |
| 3    | 1      | Zadel                   | 10   | 1      | Pedaal, rechts                   |
| 4    | 1      | Handvat, links          | 11   | 1      | Handvat, rechts                  |
| 5    | 1      | Voetsteun, links        | 12   | 1      | Riem, transport en immobilisatie |
| 6    | 1      | Pedaal, links           | 13   | 1      | Stroomadapter                    |
| 7    | 1      | Stabilisator, achteraan | 14   | 2      | Voorvoethouder                   |



| Item | Aantal | Omschrijving                     | Item | Aantal | Omschrijving                |
|------|--------|----------------------------------|------|--------|-----------------------------|
| A    | 12     | Bolkopinbusbout, M8x16           | E    | 2      | Vlakke sluitring, M16       |
| B    | 12     | Borring, M8                      | F    | 2      | Cilinderkopschroef, M12x100 |
| C    | 12     | Vlakke sluitring, M8             |      |        |                             |
| D    | 4      | Inbusbout met cilinderkop, M8x25 |      |        |                             |

**Opmerking:** Bepaalde montageonderdelen zijn meegeleverd op de montagekaart als reserveonderdelen. Wees u zich er dus van bewust dat er na de montage nog montagemateriaal overblijft.

## Gereedschap

### Meegeleverd



6 mm

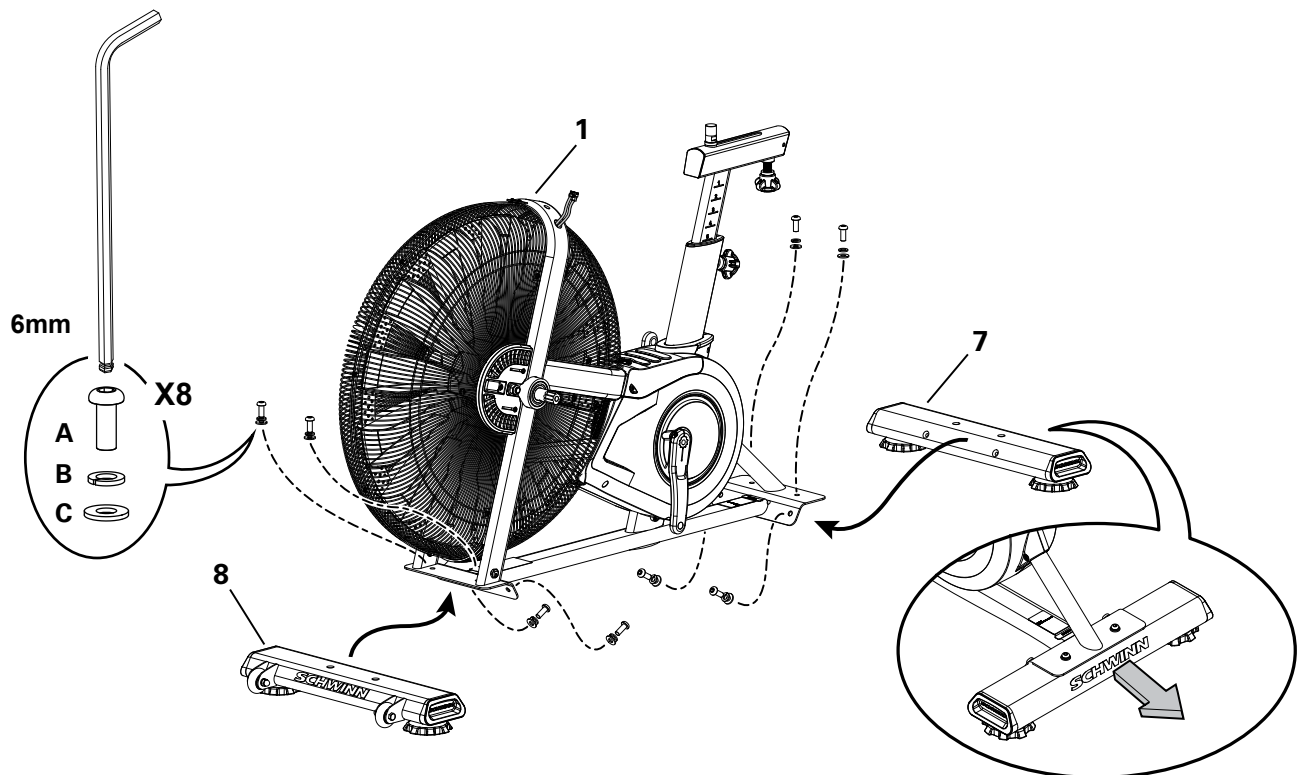


#2  
6 mm



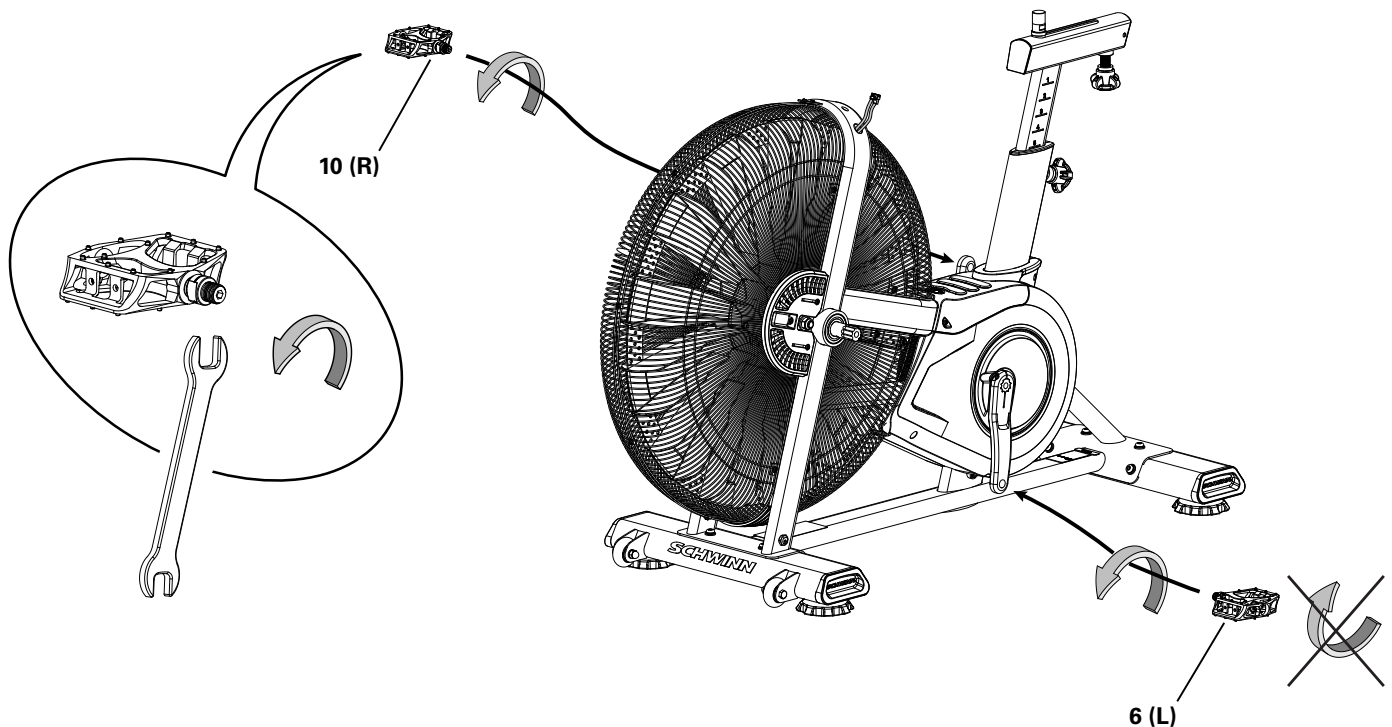
13 / 15 mm

## 1. Bevestig de stabilisatoren aan het gemonteerde frame



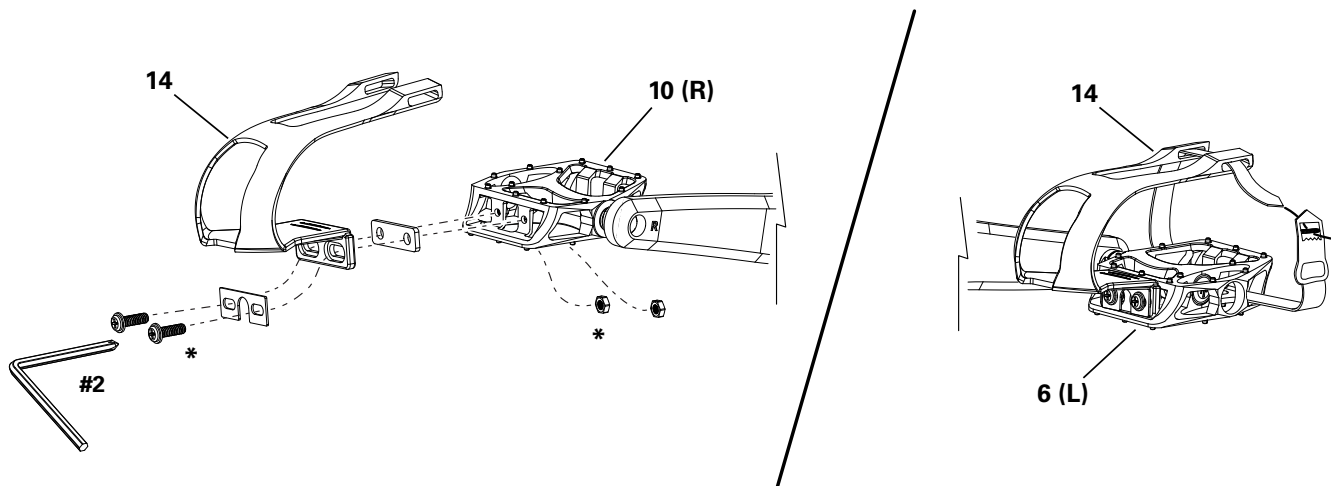
## 2a. Bevestig de pedalen op het gemonteerde frame

**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'.



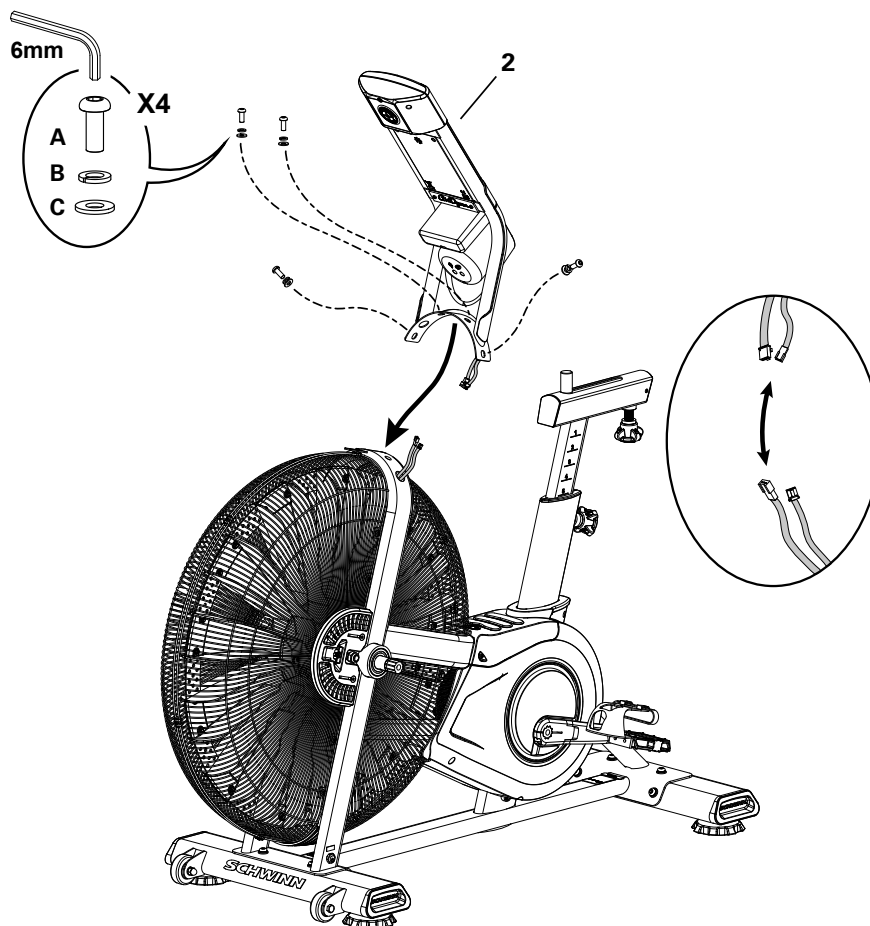
## 2b. Bevestig de voorvoethouders aan de pedalen en installeer de riemen

**Opmerking:** Het montagemateriaal (\*) is vooraf geïnstalleerd op de voorvoethouders en is dus niet aanwezig op de montagekaart. Zorg ervoor dat de gesp aan de buitenkant van het pedaal zit (weg van de crankarm).



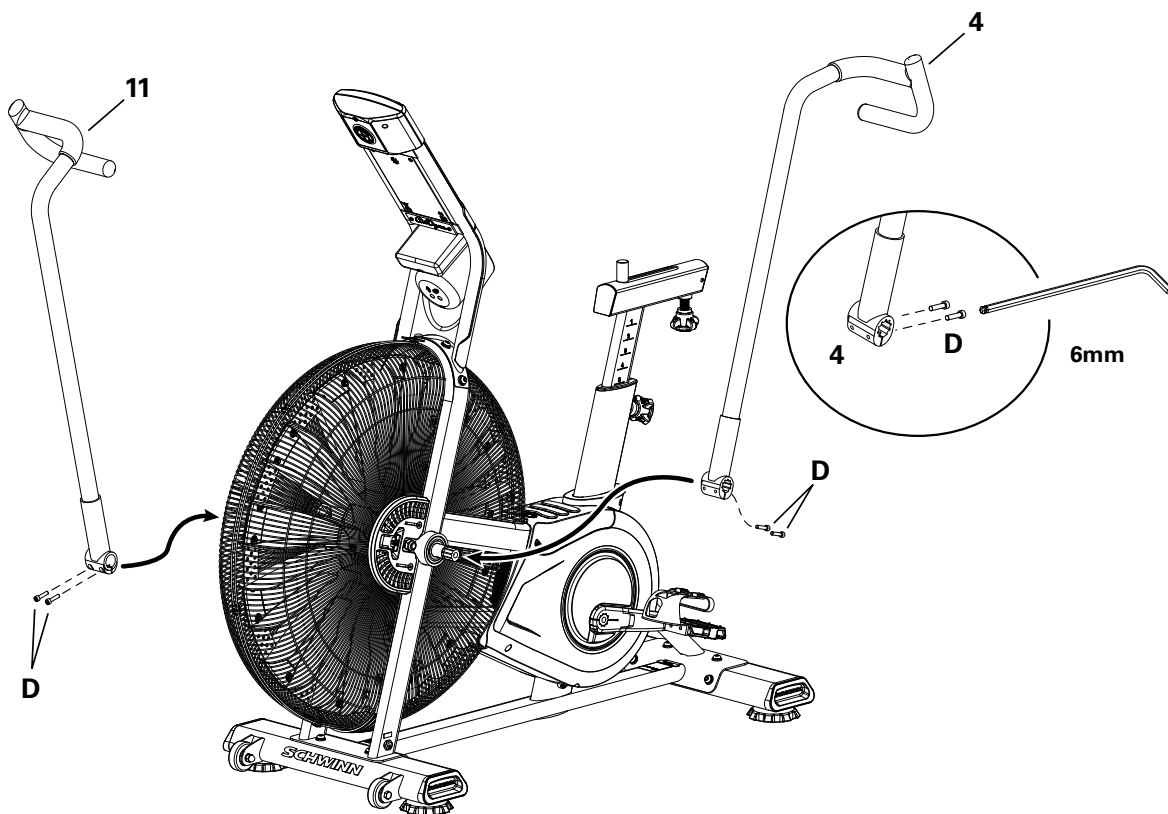
## 3. Sluit de kabels aan en bevestig het console/mast-samenstel aan het gemonteerde frame

**Opmerking:** Krimp de kabels niet.



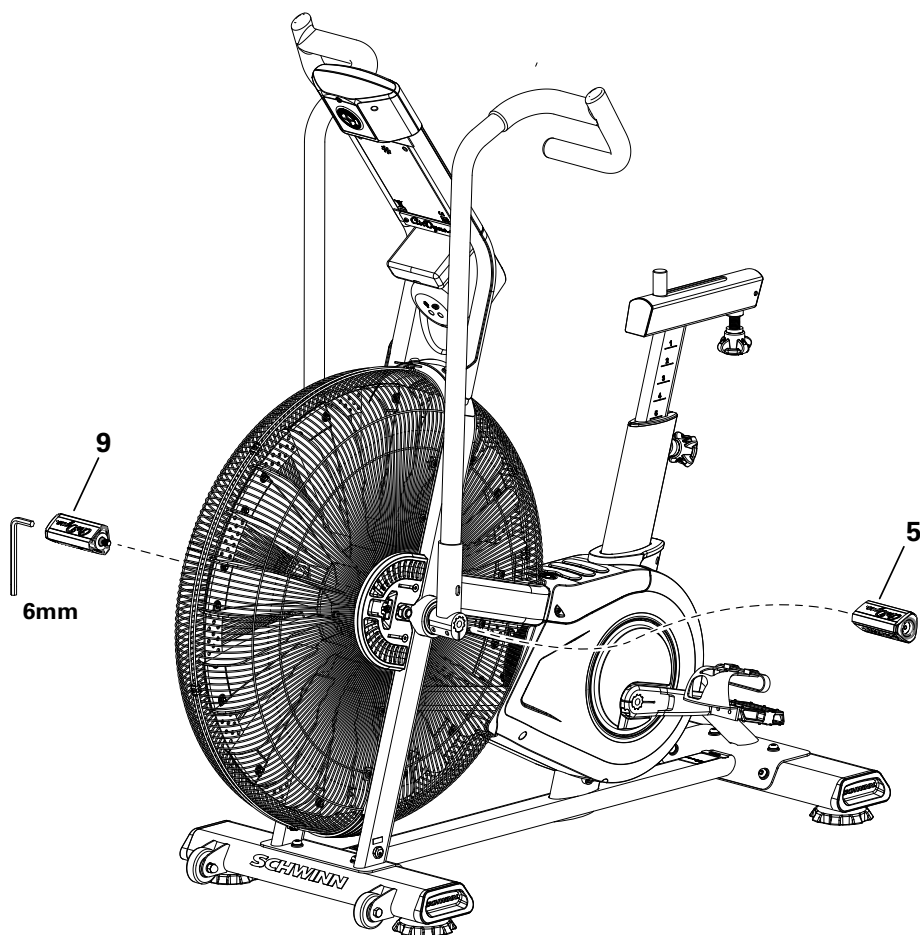
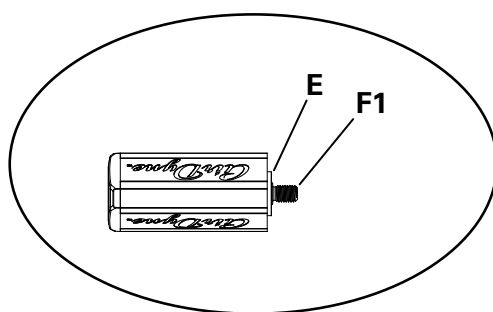
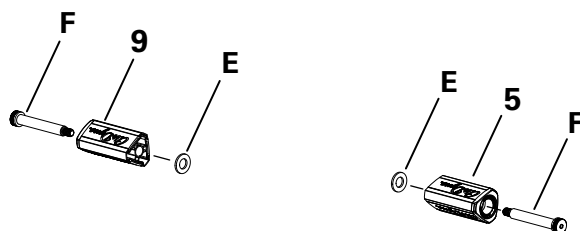
#### 4. Bevestig de handvatarmen aan het gemonteerde frame

**!** Draai het montagemateriaal volledig aan. Zorg dat de handgreeparmen veilig bevestigd zijn voordat u gaat trainen. Indien u over een torsiesleutel beschikt, draai de bouten dan aan tot 40 Nm.



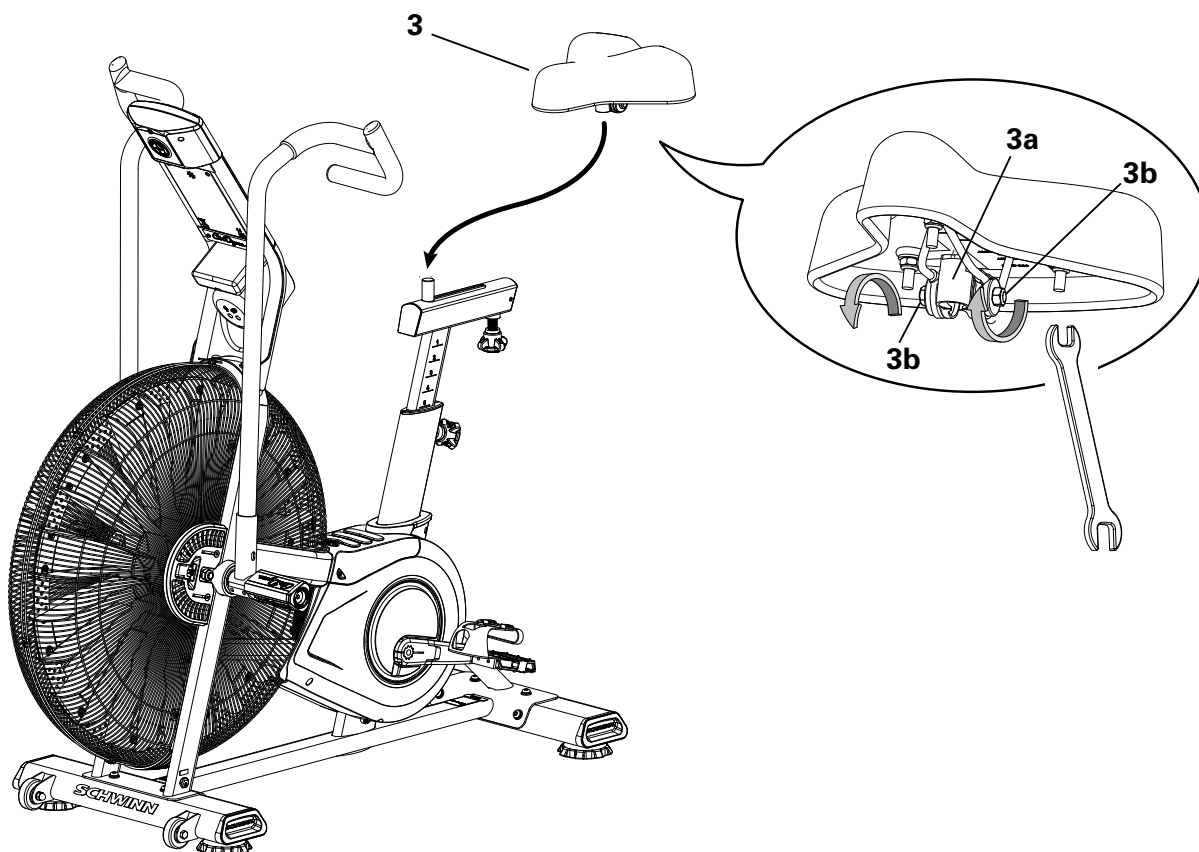
## 5. Monteer de voetsteunen en montage materiaal, en bevestig de voetsteunen aan het gemonteerde frame

**NB:** Druk op cilinderkopschroef (F) volledig in het voetsteun, en druk de sluitring (E) stevig op het einde van de voetsteun. Zorg ervoor dat de sluitring geen tik op de schroefdraden (F1). Laat geen de sluitring vallen uit de voetsteun tijdens installatie.



## 6. Bevestig het zadel op de zadelpen

**NB:** Zorg dat het zadel recht staat. Draai beide moeren (3b) op de zadelklem (3a) aan om het zadel te blokkeren.



## 7. Sluit de stroomadapter

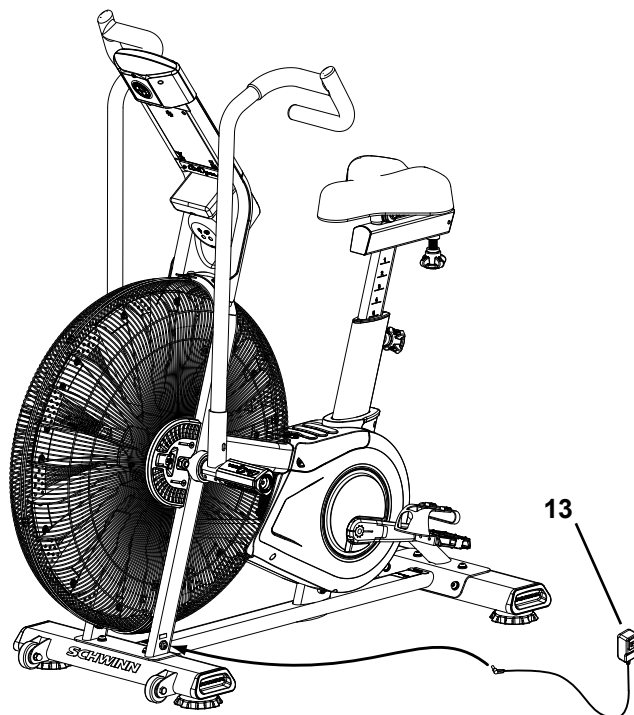
De console van uw toestel kan worden gevoed door batterijen of wisselstroom. Als u gebruikmaakt van zowel batterijen als de stroomadapter, dan wordt de console gevoed door de stroomadapter.

**Opmerking:** Als u oplaadbare batterijen gebruikt, dan worden de batterijen niet opgeladen door de stroomadapter.

Nadat het toestel volledig is gemonteerd, sluit u de stroomadapter op de stroomaansluiting en op een stopcontact aan.

**NB:** Als u een stroomadapter gebruikt voor uw toestel, zorg dan dat het snoer uit de buurt blijft van de draaiende pedalen.

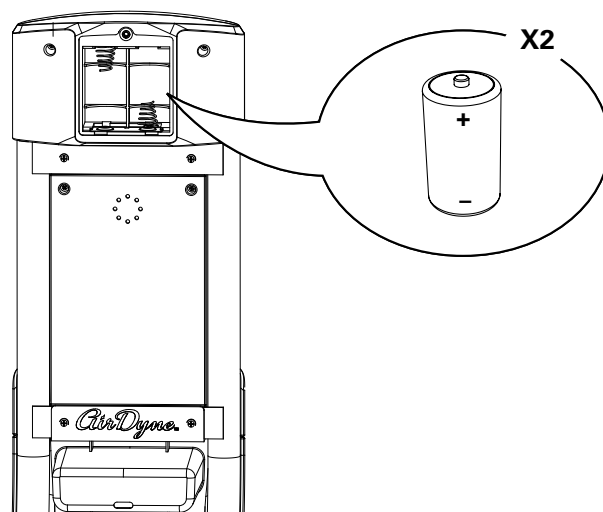
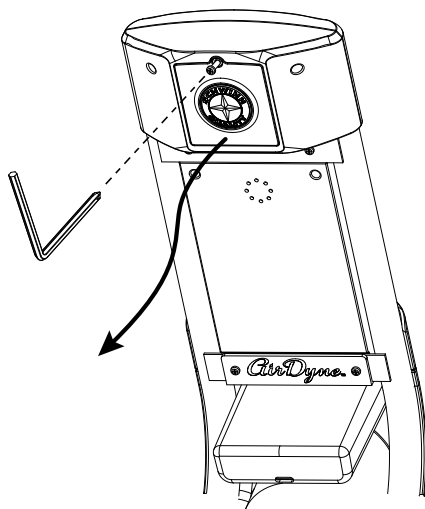
**NB:** Het wordt aanbevolen om batterijen te verwijderen wanneer ze niet worden gebruikt om beschadiging door batterijcorrosie te voorkomen.



## Optionele batterijen in de console

**Opmerking:** Om het batterijcompartiment te openen draait u de vooraf geïnstalleerde schroef in het deksel los. Voor de console hebt u batterijen van D-formaat (LR20) nodig. Zorg dat de batterijen in de richting van de indicatoren +/– in het batterijcompartiment wijzen. Als u oplaadbare batterijen gebruikt, dan worden de batterijen niet opgeladen door de stroomadapter.

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



## 8. Laatste controle

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

Noteer het serienummer in het daarvoor bedoelde veld vooraan in deze handleiding.

- ⚠ 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

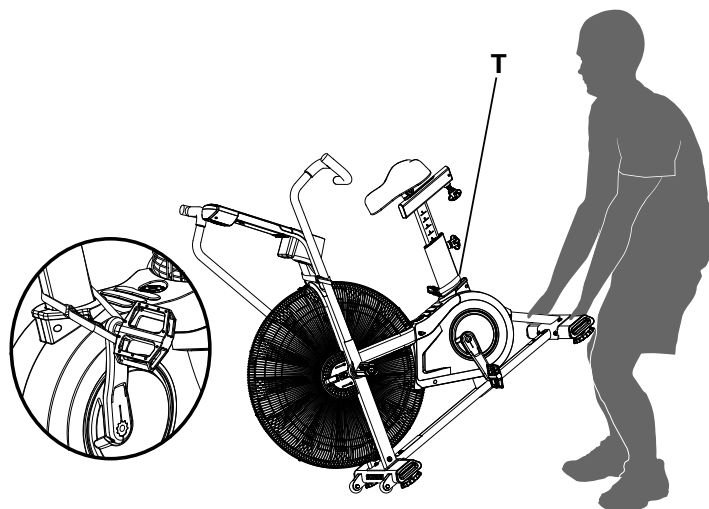
**!** Het toestel kan door één of meerdere personen worden verplaatst, afhankelijk van hun fysieke mogelijkheden en capaciteiten. Zorg dat u en de andere personen allemaal fysiek fit zijn en in staat zijn om het toestel veilig te verplaatsen. Pas geschikte veiligheidsvoorzieningen en heftechnieken toe.

1. Verwijder het stroomadapter.
2. Bevestig de crankarm aan de zadelpen met de transport- en immobilisatiერიem (T).
3. Gebruik de achterste stabilisator om het toestel voorzichtig op de transportwielen te tillen.

**Opmerking:** Zorg dat het ventilatorblok niet over de vloer sleept.

4. Duw het toestel naar zijn plaats.
5. Laat het toestel voorzichtig op zijn plaats zakken.

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



Voorvoethouder niet afgebeeld voor duidelijkheid

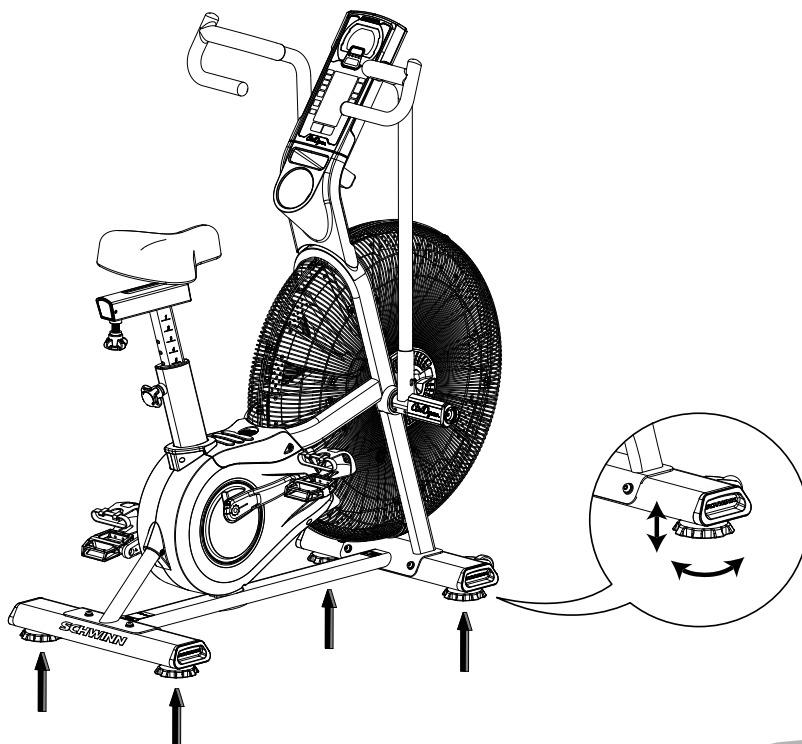
## Het toestel nivelleren

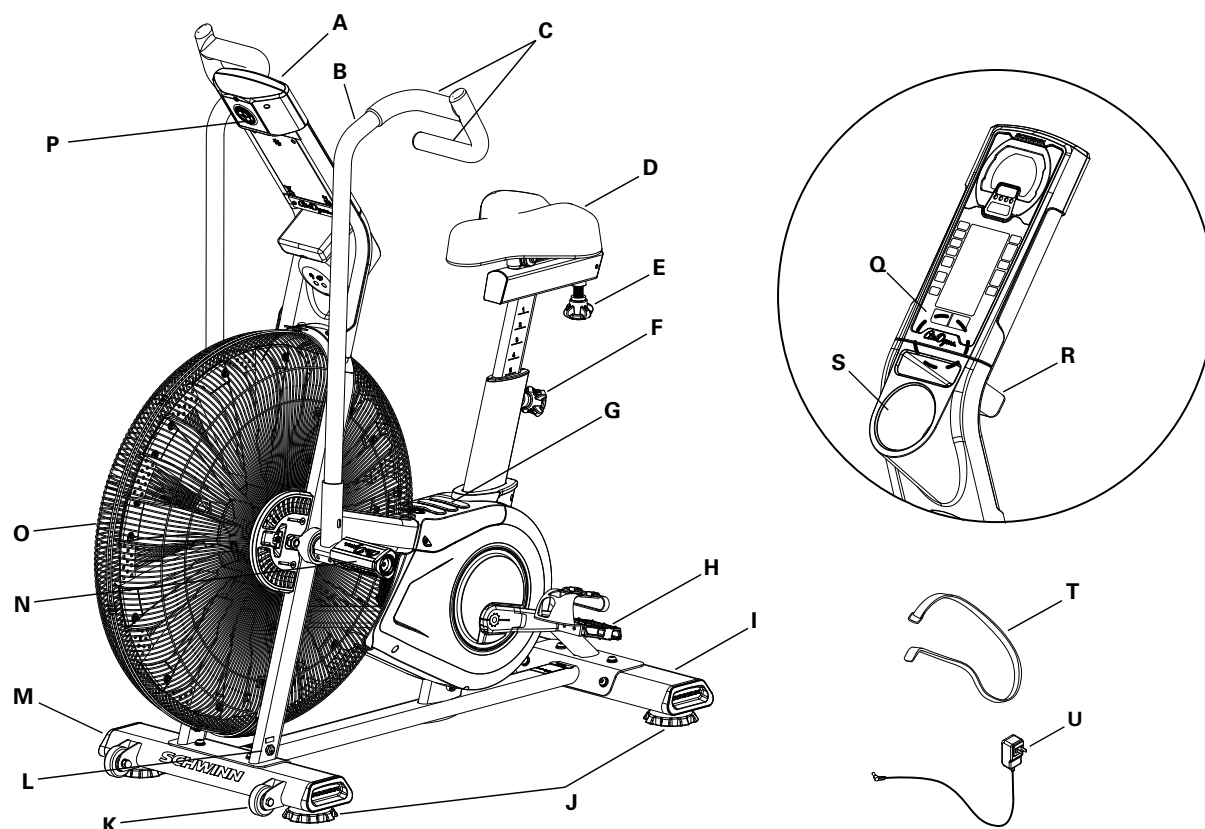
Het toestel moet worden genivelleerd als de trainingsruimte oneffen is. Aan weerszijden van de stabilisatoren bevinden zich stelpootjes. Werkwijze voor het afstellen:

1. Plaats het toestel in uw trainingsruimte.
2. Stel de stabilisatievoetjes af totdat het toestel waterpas staat en de voetjes de vloer raken.

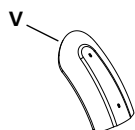
**!** Verstel de stelpootjes niet te hoog, waardoor ze loskomen of van het toestel worden afgeschroefd. Dit zou lichamelijk letsel of schade aan het toestel kunnen veroorzaken.

Zorg dat het toestel waterpas staat en stabiel is voordat u begint te trainen.





|   |                                            |   |                           |   |                                      |
|---|--------------------------------------------|---|---------------------------|---|--------------------------------------|
| A | Console                                    | H | Pedaal met voorvoethouder | O | Luchtweerstandventilator             |
| B | Handvat                                    | I | Stabilisator, achteraan   | P | Batterijcompartiment                 |
| C | Handvatgreep                               | J | Stelpootje                | Q | Telemetrische hartslagontvanger (HR) |
| D | Zadel                                      | K | Transportwiel             | R | Mediadraagrek                        |
| E | Verstelknop schuifmechanisme van het zadel | L | Stroomaansluiting         | S | Bidonhouder                          |
| F | Verstelknop voor de zadelpen               | M | Stabilisator, vooraan     | T | Transport- en immobilisatieriem      |
| G | Voetensteun                                | N | Voetsteun                 | U | Stroomadapter                        |



## Accessories

|   |                        |
|---|------------------------|
| V | AirDyne®-luchtafleiter |
|---|------------------------|

Om te bestellen neemt u contact op met uw lokale verdeler of gaat u naar: [www.nautilusinternational.com](http://www.nautilusinternational.com)

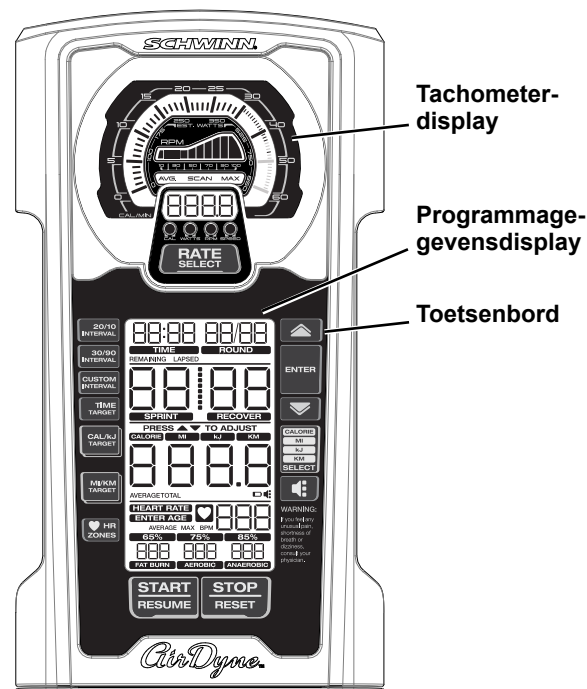
**WAARSCHUWING!** Gebruik de waarden die door de computer van het toestel worden berekend of opgemeten uitsluitend ter informatie. De hartslag die op de console wordt weergegeven, is onnauwkeurig en mag alleen ter referentie worden gebruikt. Overmatig trainen kan ernstig letsel of de dood veroorzaken. Staak de training onmiddellijk als u zich zwak voelt.

## Consolekenmerken

De console verstrekt informatie over uw training op de displayschermen.

### Programma's

- Handmatig
- 20/10 Interval
- 30/90 Interval
- Eigen intervallen
- Tijdsdoel
- Hartslagzones
- Caloriedoel
- Kilojouledoel
- Mijldoel
- Kilometerdoel



### Tachometerdisplay

1. **Lcd-tachometerdisplay**—de meter is verdeeld in 60 segmenten om CAL/MIN- en WATTS-meetgegevens weer te geven voor de huidige trainingsprestaties. Voor CAL/MIN-waarden maakt de meter gebruik van twee lineaire schalen: ieder segment tussen dikke strepen (0-30) geeft 1 calorie/minuut aan; ieder segment tussen dunne strepen (30-60) geeft 1 calorie/minuut aan.

2. **Labels voor de meetgegevens van de toerenteller**—geven het waardetype aan dat momenteel op het tachometerdisplay wordt weergegeven:

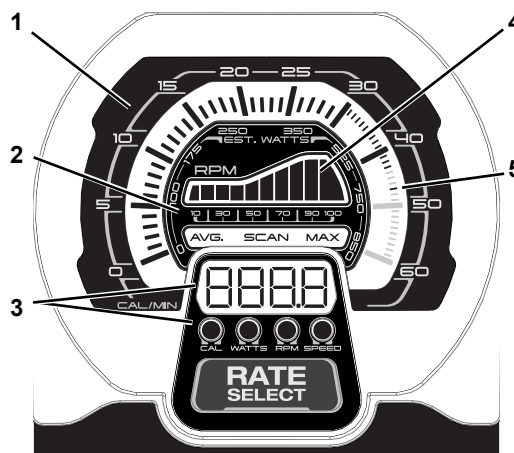
- **AVG**—de gemiddelden worden alleen tijdens het trainingsoverzicht weergegeven.
- **SCAN**—in de scanmodus doorloopt de tachometer de meetgegevens automatisch. Iedere waarde wordt gedurende 3 seconden weergegeven.
- **MAX**—de maximale worden alleen tijdens het trainingsoverzicht weergegeven.

3. **Display van de meetgegevens van de tachometer**—toont de cijfers voor de volgende waarden:

- **CAL/MIN**—het geschatte aantal verbrande calorieën per minuut (gebaseerd op de Watts-meetgegevens). De maximale weergave bedraagt 999,9.
- **WATTS**—het vermogen dat u produceert op het huidige weerstandsniveau (1 pk = 746 watt). De maximale waarde bedraagt 999,9.
- **RPM**—de omwentelingen van het toestel per minuut (RPM). De maximale weergave bedraagt 9999.
- **SPEED**—de snelheid van het toestel in mijl per uur tot op één decimaal, bijvoorbeeld 10,5. De maximale weergave bedraagt 999,9.

4. **Tachometergrafiek**—staat voor de RPM-prestaties van de gebruiker op een lineaire schaal van 1-100 (verdeeld in 10 segmenten).

5. **MAX CAL/MIN-streep**—de hoogst bereikte streep (op het lcd-tachometerdisplay) blijft vet om de maximale inspanning tijdens de huidige training aan te geven.



## Programmagegevensdisplay

### 6. TIJD (TIME)

Het TIME-displayveld wordt alleen gebruikt voor intervaltrainingen. Tijdens de training wordt de resterende tijd weergegeven. Bij het trainingsoverzicht wordt de totale tijd weergegeven.

### 7. RONDE (ROUND)

Het ROUND-displayveld wordt alleen gebruikt voor intervaltrainingen. Het eerste 00-segment toont het cijfer van de huidige ronde. Het tweede 00-segment toont het totale aantal rondes. Het maximale aantal rondes bedraagt 49.

### 8. TIME/INTERVAL-zone

Het TIME/INTERVAL-displayveld beschikt over twee modi: Standaard en Interval. De Sprint- en Recover-labels zijn alleen geactiveerd voor intervalprogramma's.

In de standaardmodus wordt de verstreken of resterende tijd weergegeven, naargelang het programma in gebruik. De tijd telt op tot 99 minuten en 59 seconden (de maximale tijd).

In de intervalmodus wordt de trainingsstatus (Sprint/Recover) en de resterende tijd in die status weergegeven. De maximale waarde bedraagt 99 seconden in iedere status.

### 9. DRUK OP ▲/▼ OM AAN TE PASSEN

De boodschap 'DRUK OP ▲/▼ OM AAN TE PASSEN' wordt alleen voor een training weergegeven voor de optie om een doel of het aantal intervallen te verhogen/verlagen. De aanpasbare meetwaarde knippert totdat deze wordt aangepast.

### 10. Cumulatieve meetgegevens

In het displayveld met cumulatieve meetgegevens worden de prestaties (CALORIEËN, kJ) of de afstand (MI, KM) weergegeven die tijdens de training werden bereikt. Handmatige programma's en intervalprogramma's starten bij 0 en tellen op. In doelprogramma's wordt er tot 0 afgeteld vanaf de doelwaarde. Voor de andere meetwaarden wordt er echter opgeteld. Druk op de selectietoets CAL MI KJ KM om van de ene waarde naar de andere te gaan.

De AVERAGE- en TOTAL-labels identificeren deze waarden in het trainingsoverzicht.

### 11. Batterijindicator

De batterijindicator gaat branden wanneer het batterijpeil 25 % of lager is.

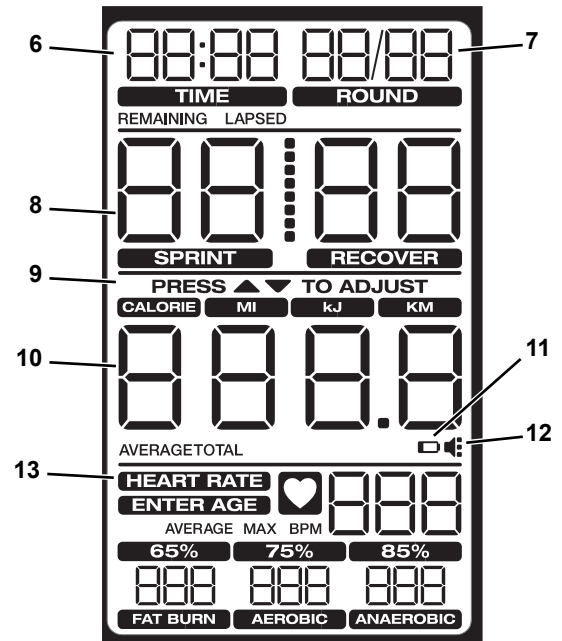
### 12. Volume

Het volume pictogram voor de geluidswaarschuwing brandt altijd. De drie puntjes aan de rechterkant geven de volume-instelling aan. (Uit: pictogram zonder puntjes; Volledig open: pictogram met drie puntjes.)

### 13. HEART RATE-zone

Het HEART RATE-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. De AVERAGE- en MAX-labels identificeren de hartslagwaarden in het trainingsoverzicht.

**⚠ 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 op de console wordt weergegeven, is onnauwkeurig en mag alleen ter referentie worden gebruikt.**



De boodschap 'LEEFTIJD INVOEREN' verschijnt als de gebruiker op de HR ZONES-toets drukt. De standaardleeftijd is 35.

De waarden in de hartslagzonevelden FAT BURN, AEROBIC en ANAEROBIC worden berekend op basis van de leeftijdswaarde.

## Toetsenblokfuncties

**RATE SELECT-toets** - Doorloopt de weergaveopties voor de tachometergegevens (CAL/MIN, WATTS, RPM, SPEED). Houd de toets gedurende 3 seconden ingedrukt om naar de SCAN-modus te gaan en de waarden automatisch te doorlopen. Iedere waarde wordt gedurende 3 seconden weergegeven. Druk opnieuw op de Rate Select-toets om de SCAN-modus te verlaten.

**20/10 INTERVAL-toets** - Selecteert de 20/10 Interval-training.

**30/90 INTERVAL-toets** - Selecteert de 30/90 Interval-training.

**CUSTOM INTERVAL-toets** - Selecteert de Custom Interval-training.

**TIME TARGET-toets** - Selecteert de training met tijdsdoel.

**CAL/kJ TARGET-toets** - Druk één keer om de training met caloriedoel te kiezen. Druk twee keer om de training met kJ-doel te kiezen.

**MI/KM TARGET-toets** - Druk één keer om de training met MI-doel te kiezen. Druk twee keer om de training met KM-doel te kiezen.

**HR ZONES-toets** - Druk op deze toets voor of tijdens een training om de berekening van de hartslagzones te starten.

**Verhoogtoets (▲)** - Verhoogt een waarde (tijd, doel of leeftijd) of beweegt door de opties. Houd de toets ingedrukt voor snelle toegang.

**ENTER-toets** - Bevestigt een instelling voor hartslagzones en het Custom Interval-programma.

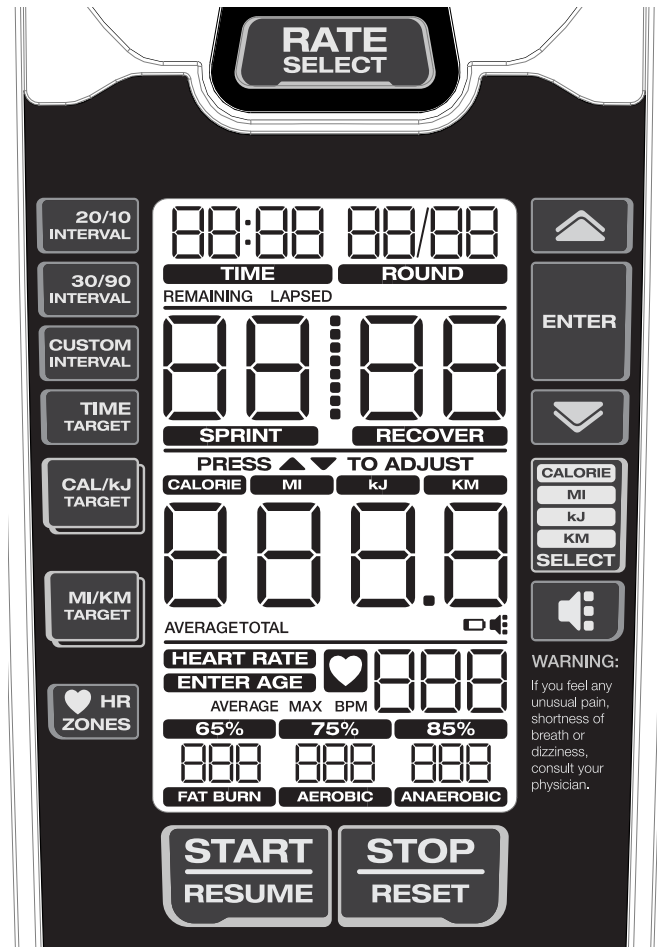
**Verlaagtoets (▼)** - Verlaagt een waarde (tijd, doel of leeftijd) of beweegt door de opties. Houd de toets ingedrukt voor snelle toegang.

**CAL MI KJ KM-selectietoets** - Doorloopt de cumulatieve meetgegevens.

**Volumetoets** - Doorloopt de vier volumeniveaus voor de geluidswaarschuwing: Uit, laag, gemiddeld (standaard), hoog, gemiddeld, laag, uit.

**START/RESUME-toets** - Start de timer en hervat een onderbroken training.

**STOP/RESET-toets** - Druk één keer om de training te stoppen en het overzicht weer te geven. Druk twee keer om de console te resetten en de gegevens te wissen (behalve het Custom Interval-programma).



## Draadloze hartslagmeter

Het volgen van uw hartslag is een van de beste procedures om de intensiteit van uw training te beheersen. 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 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.

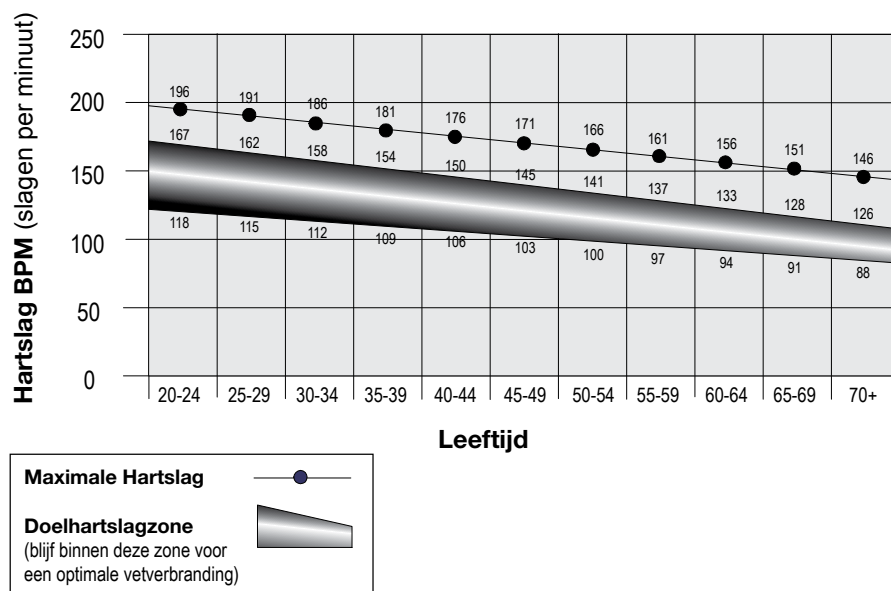
De hartslagtabel is een schatting van welke hartslagzone (HRZ) effectief is om vet te verbranden en uw cardiovasculaire systeem te verbeteren. Fysieke omstandigheden variëren. Daarom is het mogelijk dat uw individuele HRZ verschillende slagen hoger of lager ligt dan wat wordt weergegeven.

De meest efficiënte procedure 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 doorgaans voorgestelde doelhartslagwaarden voor personen van uw leeftijd. Zoals we hierboven reeds vermeldden, 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.

## Doelhartslag voor vetverbranding



### **Automatische kalibratie**

De console heeft een ingebouwde sensor die constant correcties maakt bij hoogtewijzigingen voor een nauwkeurige meting van de weerstand van het vlieg wiel en de verbruikte wattage tijdens het sporten.

### 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.

### Zadelfstelling

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

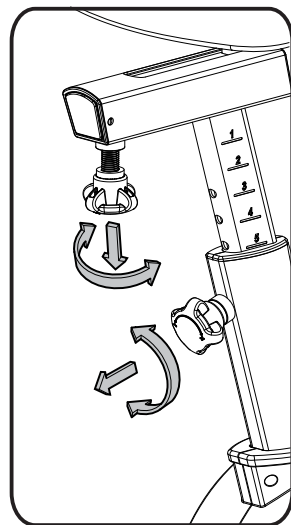
1. Met één pedaal naar voren plaatst u de hiel van uw voet op het laagste deel van het pedaal. Uw been moet licht gebogen zijn ter hoogte van de knie.
2. Als uw been te recht staat of uw voet het pedaal niet raakt, dan moet u het zadel lager zetten. Als uw been te ver gebogen is, dan moet u het zadel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

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

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

**!** Plaats de zadelbuis niet hoger dan de STOP-markering op de buis.

4. Laat de verstelknop los om de borgpen vast te zetten. Controleer of de pen volledig is vastgezet en draai de verstelknop helemaal aan.
5. Om het zadel dichterbij of verder van de console te zetten maakt u de verstelknop van het zadel los. Schuif het zadel in de gewenste positie en draai de knop volledig vast.

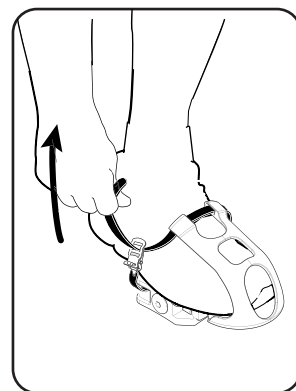


### Positionering van de voet / afstelling van de pedaalriem

Voetpedalen met riemen houden uw voeten veilig op de trainingsfiets.

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

Richt uw tenen en knieën recht naar voren om bij het trappen maximaal rendement te garanderen. U kunt de pedaalriemen verschillende trainingen na elkaar gebruiken zonder ze te verstellen.



### Het toestel gebruiken

**!** Denk eraan dat de pedalen, de handvatten 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 handgrepen terwijl de handvatten bewegen.

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

Training voor het bovenlichaam: Grijp de handgrepen 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 handvatten.

**Opmerking:** U moet mogelijk veilig op een pedaal duwen om te helpen met het starten van de training.

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. Denk eraan dat bewegende pedalen tegen de achterkant van uw benen kunnen slaan.

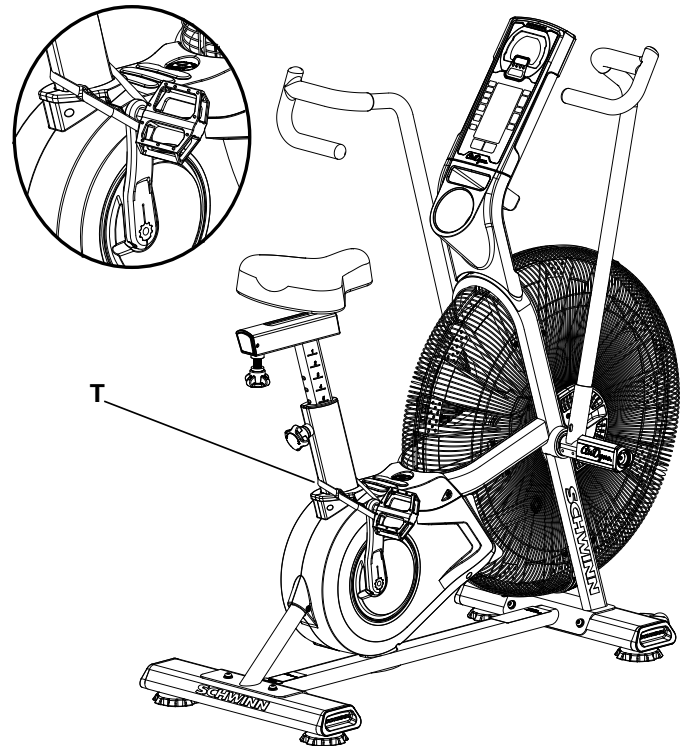
### Het ventilatorblok vergrendelen/opbergen

Wanneer het toestel niet in gebruik is, zorg dan dat u het ventilatorblok vergrendelt met de transport- en immobilisatiერიem. 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 immobilisatiერიem 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 handvatten 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 pedalen, zodat één crankarm zich zo dicht mogelijk bij de zadelpen.
2. Sla de transport- en immobilisatiერიem (T) rond de crankarm en de zadelpen en steek het uiteinde van de riem door de metalen ring. Trek de riem aan om beweging van de pedalen te voorkomen en maak de riem vast.



Voorvoethouder niet afgebeeld voor duidelijkheid

### 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:** De console geeft de batterijindicator weer zodra het peil 25 % of minder bedraagt.

## Automatisch uitschakelen (slaapstand)

Als de console in een tijdspanne van ongeveer 2 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.

## Handmatige training

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

1. Ga op het toestel zitten.
2. Wanneer de console in de stand-bymodus staat, drukt u gewoon op de START/RESUME-toets om het trainingsprogramma te starten en begint u te trappen.
3. Om de training te pauzeren en uw trainingsgegevens te bekijken drukt u één keer op de STOP/RESET-toets. Druk op START/RESUME om door te gaan.
4. Wanneer u klaar bent met uw training, drukt u twee keer op de STOP/RESET-toets om de training te beëindigen.

## 20/10 Interval-training

Op de console kunt u een intervaltraining kiezen van 20 seconden sprinten, gevolgd door 10 seconden herstellen (1 ronde). Het standaard ingestelde aantal rondjes is 8 rondes (totale tijd - 4 minuten).

1. Ga op het toestel zitten.
2. Druk op de toets 20/10 INTERVAL wanneer de console in de stand-bymodus staat.
3. Het ROUND-veld knippert (standaardwaarde is 8). Gebruik de Verhoog/Verlaag-toets om het aantal rondes te wijzigen.
4. Druk op de START/RESUME-toets om de timer te starten en begin te trappen.
5. Het programma start in de sprintfase en telt elke fase en de totale trainingstijd af. De prestatie- en afstandswaarden worden opgeteld. Er weerklinkt een hoorbaar alarm 3 seconden voor elke fasewijziging.

## 30/90 Interval-training

Op de console kunt u een intervaltraining kiezen van 30 seconden sprinten, gevolgd door 90 seconden herstellen (1 ronde). Het standaard ingestelde aantal rondjes is 8 rondes (totale tijd - 16 minuten).

1. Ga op het toestel zitten.
2. Druk op de toets 30/90 INTERVAL wanneer de console in de stand-bymodus staat.
3. Het ROUND-veld knippert (standaardwaarde is 8). Gebruik de toetsen Hoger/Lager om het aantal rondes te wijzigen.
4. Druk op de START/RESUME-toets om de timer te starten en begin te trappen.
5. Het programma start in de sprintfase en telt elke fase en de totale trainingstijd af. De prestatie- en afstandswaarden worden opgeteld. Er weerklinkt een hoorbaar alarm 3 seconden voor elke fasewijziging.

## Aangepaste intervaltraining

Op de console kunt u ook een aangepaste intervaltraining kiezen en uw eigen waarden voor sprinten, herstellen en aantal rondes invoeren.

1. Ga op het toestel zitten en begin te trappen.
2. Druk op de toets CUSTOM INTERVAL wanneer de console in de stand-bymodus staat.
3. De console geeft de standaardwaarden of de laatste aangepaste waarden weer. Het ROUND-veld knippert.

**Opmerking:** De standaardwaarde voor de rondes is 5 (maximum is 99). De standaardwaarde voor sprinten is 60 (maximum is 99). De standaardwaarde voor herstellen is 60 (maximum is 99).

4. Het ROUND-veld knippert. Gebruik de toetsen Hoger/Lager om de waarde te wijzigen en druk op ENTER om te bevestigen en naar het volgende veld te gaan.
5. Het SPRINT-veld knippert. Gebruik de toetsen Hoger/Lager om de tijd aan te passen in stappen van 5 seconden. Druk op ENTER om te bevestigen en naar het volgende veld te gaan.
6. Het RECOVER-veld knippert. Gebruik de toetsen Hoger/Lager om de tijd aan te passen in stappen van 5 seconden. Druk op ENTER om te bevestigen.
7. Druk op de START/RESUME-toets om de timer te starten en begin te trappen.
8. Het programma start in de sprintfase en telt elke fase en de totale trainingstijd af. De prestatie- en afstandswaarden worden opgeteld. Er weerklinkt een hoorbaar alarm 3 seconden voor elke fasewijziging.

### **Training met tijdsdoel**

Op de console kunt u een training met tijdsdoel kiezen en uw eigen tijdswaarde invoeren. De standaardwaarde is 10 minuten.

1. Ga op het toestel zitten.
2. Druk op de toets TIME TARGET wanneer de console in de stand-bymodus staat.
3. Het TIME/INTERVAL-veld knippert (standaardwaarde is 10:00). Gebruik de toetsen Hoger/Lager om de waarde aan te passen in stappen van 1 minuut.
4. Druk op de START/RESUME-toets om de timer te starten en begin te trappen.
5. Het programma wordt gestart en de tijd wordt afgeteld. De andere waarden (CALORIE, kJ, MI en KM) worden opgeteld.

### **Training met caloriedoel**

Op de console kunt u een training met caloriedoel kiezen en uw eigen caloriewaarde invoeren. De standaardwaarde is 100 calorieën.

1. Ga op het toestel zitten.
2. Druk één keer op de toets CAL/kJ TARGET wanneer de console in de stand-bymodus staat.
3. Het CALORIE-veld knippert (standaardwaarde is 100). Gebruik de toetsen Hoger/Lager om de waarde aan te passen in stappen van 25 calorieën.
4. Druk op de START/RESUME-toets om de timer te starten en begin te trappen.
5. Het programma wordt gestart en de calorieën worden afgeteld. De andere waarden (totale tijd, kJ, MI en KM) worden opgeteld.

### **Training met kJ-doel**

Op de console kunt u een training met kilojouledoel kiezen en uw eigen kilojoulewaarde invoeren. De standaardwaarde is 400 kilojoules.

1. Ga op het toestel zitten.
2. Druk twee keer op de toets CAL/kJ TARGET wanneer de console in de stand-bymodus staat.
3. Het kJ-veld knippert (standaardwaarde is 400). Gebruik de toetsen Hoger/Lager om de waarde aan te passen in stappen van 100 kilojoules.
4. Druk op de START/RESUME-toets om de timer te starten en begin te trappen.
5. Het programma wordt gestart en de kilojoules worden afgeteld. De andere waarden (totale tijd, CALORIE, MI en KM) worden opgeteld.

## Training met afstandsdoel in mijlen

Op de console kunt u een training met afstandsdoel in mijlen kiezen en uw eigen mijlen invoeren. De standaardwaarde is 1 mijl.

1. Ga op het toestel zitten.
2. Druk één keer op de toets MI/KM TARGET wanneer de console in de stand-bymodus staat.
3. Het MI-veld knippert (standaardwaarde is 1,0). Gebruik de toetsen Hoger/Lager om de waarde aan te passen in stappen van 0,5 mijl.
4. Druk op de START/RESUME-toets om de timer te starten en begin te trappen.
5. Het programma wordt gestart en de mijlen worden afgeteld. De andere waarden (totale tijd, CALORIE, kJ en KM) worden opgeteld.

## Training met afstandsdoel in kilometers

Op de console kunt u een training met afstandsdoel in kilometers kiezen en uw eigen kilometers invoeren. De standaardwaarde is 1 kilometer.

1. Ga op het toestel zitten.
2. Druk twee keer op de toets MI/KM TARGET wanneer de console in de stand-bymodus staat.
3. Het KM-veld knippert (standaardwaarde is 1,0). Gebruik de toetsen Hoger/Lager om de waarde aan te passen in stappen van 1 kilometer.
4. Druk op de START/RESUME-toets om de timer te starten en begin te trappen.
5. Het programma wordt gestart en de kilometers worden afgeteld. De andere waarden (totale tijd, CALORIE, kJ en MI) worden opgeteld.

## Hartslagzones

Op de console kunt u uw hartslagzones instellen en de berekende waarden gebruiken om uw trainingsintensiteit te controleren. Deze functie kan worden gebruikt in combinatie met alle andere programma's.

1. Ga op het toestel zitten.
2. Druk op de toets HR ZONES wanneer de console in de stand-bymodus staat. De boodschap 'ENTER AGE' (leeftijd invoeren) verschijnt. De standaardleeftijd is 35. Gebruik de toetsen Hoger/Lager om de leeftijdwaarde aan te passen en druk op ENTER.

De console berekent de waarden in de hartslagzonevelden FAT BURN, AEROBIC en ANAEROBIC op basis van de leeftijdwaarde.



**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 op de console wordt weergegeven, is onnauwkeurig en mag alleen ter referentie worden gebruikt.**

3. Het HEART RATE-display geeft de hartslag weer in slagen per minuut (BPM) vanaf een hartslagborstband. Het pictogram knippert wanneer het een signaal ontvangt van een hartslagborstband.

**Opmerking:** Als er geen hartslag wordt gedetecteerd, dan is het display leeg.

Wanneer de console wordt gereset, wordt de leeftijd opnieuw op de standaardwaarde ingesteld en worden de hartslagzones uitgeschakeld.

## Pauze/Resultaten-modus

Om een training te pauzeren en het trainingsoverzicht te bekijken:

1. Druk één keer op de STOP/RESET-toets.

**Opmerking:** De console wordt automatisch gepauzeerd als er gedurende 5 minuten geen RPM-signaal wordt ontvangen.

2. Om uw training voort te zetten drukt u op de START/RESUME-toets.

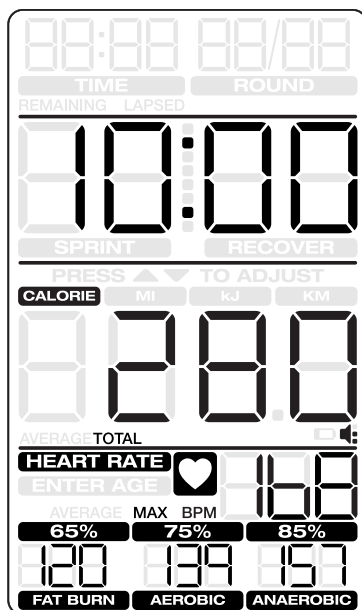
Om de training te beëindigen drukt u twee keer op de STOP/RESET-toets. De console wordt in de stand-bymodus gezet.

Wanneer u een training voltooit of stopt, geeft de console een overzicht van uw trainingswaarden weer. Om een training te stoppen en het overzicht te bekijken drukt u op STOP/RESET. De console schakelt over naar de Resultatenmodus.

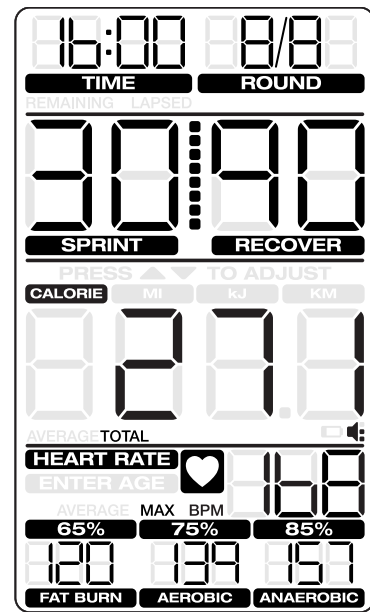
Op het tachometerdisplay verschijnen de CAL/MIN- en WATTS-gemiddelden van de gebruiker. Ook de MAX CAL/MIN-waarde voor die training wordt met een dikke streep aangeduid. Op de tachometergrafiek wordt het gemiddelde toerental aangegeven. Het tachometerdisplay geeft de gemiddelde waarde en de maximale waarde voor de geselecteerde trainingswaarde weer. Als de console in SCAN-modus stond, dan worden de gemiddelden en de maximalen voor CAL/ MIN, WATTS, RPM en SPEED om de beurt weergegeven.

Het programmeergegevensdisplay geeft de trainingswaarden voor totale tijd, calorieën, mijlen, kilojoules en kilometers weer. Druk op de selectietoets CAL MI Kj KM om van de ene waarde naar de andere te gaan. In het overzicht voor intervalprogramma's wordt de totale tijd, de rondes en de intervaltijd weergegeven.

Handmatige programma's en doelprogramma's



Intervalprogramma's



In de hartslagzone worden om de beurt de gemiddelde en de maximale hartslagwaarden weergegeven. Als de hartslagzones voor het programma werden berekend, dan worden de waarden weergegeven.

Het Resultatendisplay wordt gedurende 5 minuten weergegeven en vervolgens gereset.

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

In de Onderhoudsmodus van de console 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 is geïnstalleerd.

1. Houd de STOP/RESET-toets en de toets Lager (▼) gedurende 3 seconden samen ingedrukt terwijl u in de Stand-by-modus bent om naar de Onderhoudsmodus van de console te gaan.
2. Op het consoledisplay verschijnen de statistieken van het toestel:
  - Totale gebruiksduur van het toestel—aantal uren (in het veld Time/Interval). De maximale waarde is 9999.
  - Totale afstand van het toestel—aantal mijlen in stappen van 10 mijl (in het veld met cumulatieve meetwaarden). Het display schakelt om de 5 seconden over tussen mijl en kilometer.
3. Druk op STOP/RESET om de Onderhoudsmodus van de console te verlaten. Druk op de toets Lager om naar de volgende optie te gaan.
4. Op het consoledisplay verschijnt de firmwareversie.
5. Druk op STOP/RESET om de Onderhoudsmodus van de console te verlaten.

Als de console in de Onderhoudsmodus gedurende ongeveer 2 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 de apparatuur te onderhouden en te repareren.

Als de waarschuwingsklevers op een gegeven moment niet meer goed kleven, onleesbaar worden of loskomen, neem dan contact op met uw lokale verdeler om de klevers te vervangen.

Schakel de stroomtoevoer naar het toestel volledig uit voordat u onderhoud uitvoert.

**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 vocht 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 eventueel stof of vuil te verwijderen. Controleer of het zadel vlot kan worden versteld. Desnoods brengt u een dun laagje siliconensmeermiddel aan om de werking te vereenvoudigen.

**!** **Smeermiddel op basis van siliconen is niet bedoeld voor consumptie door de ens. Buiten het bereik van kinderen houden. Opbergen op een veilige plaats.**

**Opmerking:** Gebruik geen producten op basis van aardolie.

**Maandelijks of na 20 uur:** Controleer de pedalen, de crankarmen en de handvatten. Controleer of alle bouten en schroeven zijn aangedraaid. Zet ze indien nodig beter vast. Controleer de aandrijfriem op tekenen van slijtage. Draai de crankarmen met de hand en observeer de riem door de ventilatorkooi.

**!** **Denk eraan dat de crankarmen, de handvatten en de weerstandsventilator met elkaar zijn verbonden en dat al deze onderdelen bewegen wanneer één ervan wordt bewogen.**

**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 omgeving wordt geplaatst, moeten de pedalen elk jaar worden vervangen om een maximale veiligheid en prestatie voor de gebruiker te garanderen. Gebruik alleen vervangingspedalen van Nautilus. Andere pedaalkerken zijn mogelijk niet geschikt voor indoorfietsen of dit product en kunnen een gevaar vormen voor gebruikers en omstanders. De garantie zal er ook door vervallen.**

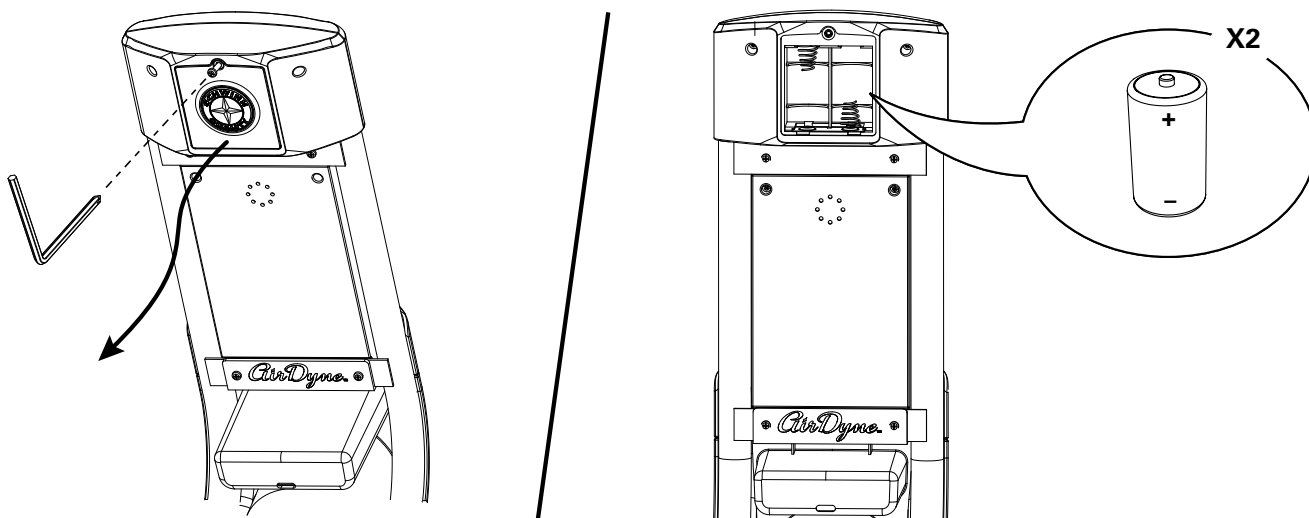
## Batterijen van de console vervangen

Op de console wordt het pictogram van de batterijindicator weergegeven wanneer de batterijen ongeveer 25 % van hun nominale vermogen bereiken tijdens het opstarten. Als u oplaadbare batterijen gebruikt, dan worden de batterijen niet opgeladen door de optionele stroomadapter.

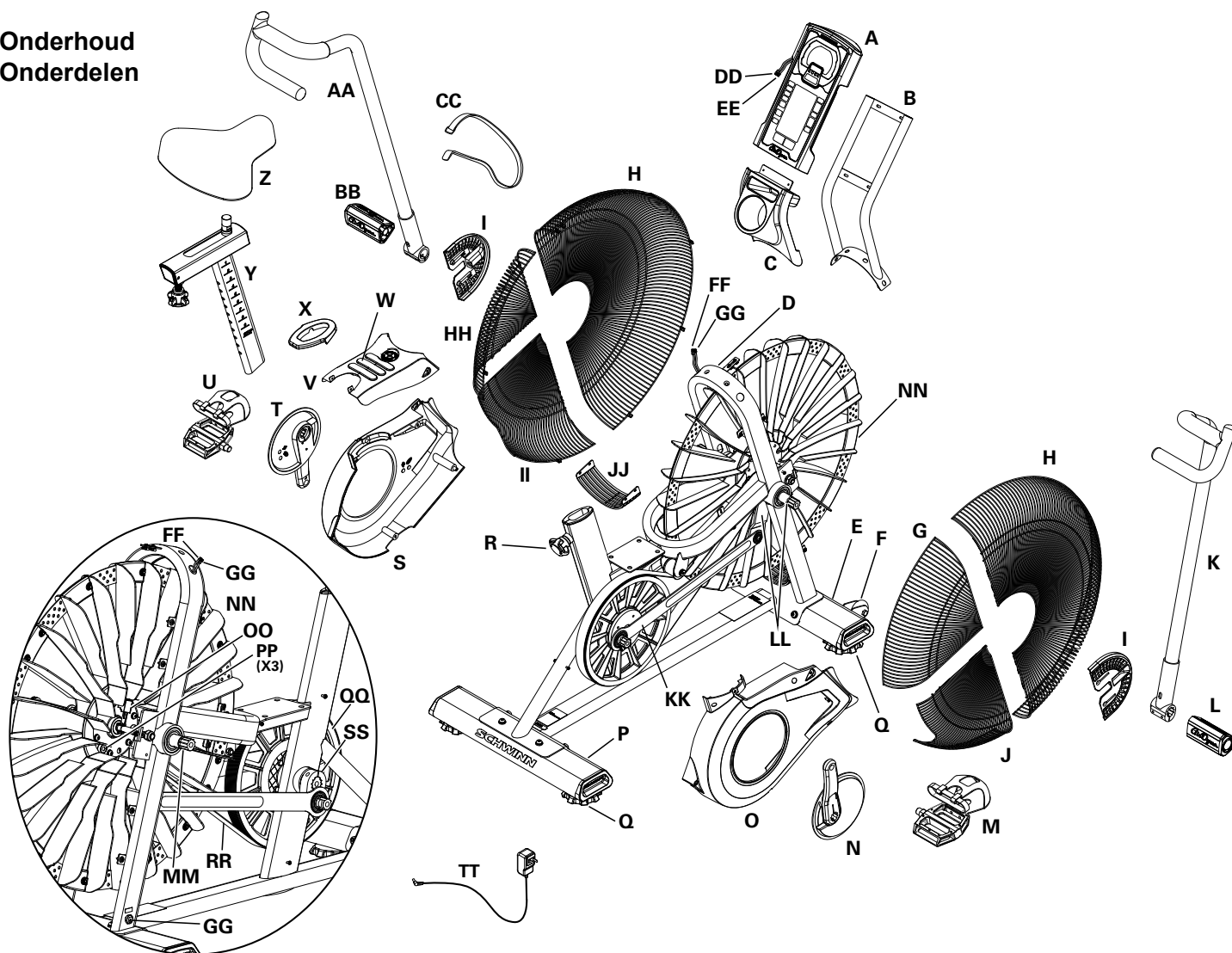
Om het batterijcompartiment te openen draait u de vooraf geïnstalleerde schroef in het deksel los. Houd bij het vervangen van de batterijen rekening met de plus- en minindicaties in het batterijcompartiment.

**Opmerking:** Voor de console hebt u batterijen van D-formaat (LR20) 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.**



## Onderhoud Onderdelen



|   |                                 |    |                               |    |                                   |
|---|---------------------------------|----|-------------------------------|----|-----------------------------------|
| A | Console                         | Q  | Stelpootje                    | GG | Stroomingangconnector             |
| B | Consolemast                     | R  | Verstelknop van het zadel     | HH | Ventilatorkooi, links bovenaan    |
| C | Bidonhouder                     | S  | Beschermkap, links            | II | Ventilatorkooi, links onderaan    |
| D | Frame                           | T  | Crankarm, links               | JJ | Ventilatorkooi, vulstuk onderaan  |
| E | Stabilisator, vooraan           | U  | Pedaal, links                 | KK | Verbindingsarm                    |
| F | Transportwiel                   | V  | Beschermkap, bovenkant        | LL | Armdraaistang, rechts             |
| G | Ventilatorkooi, rechts bovenaan | W  | Voetensteun                   | MM | Armdraaistang, links              |
| H | Ventilatorkooi, voorkant        | X  | Doorvoerring                  | NN | Weerstandventilatorblok           |
| I | Zijkap ventilatorkooi           | Y  | Zadelpen                      | OO | Gemonteerde snelheidssensor (RPM) |
| J | Ventilatorkooi, rechts onderaan | Z  | Zadel                         | PP | Snelheidssensormagneten           |
| K | Handvat, rechts                 | AA | Handvat, links                | QQ | Aandrijfpulley                    |
| L | Voetsteun, rechts               | BB | Voetsteun, links              | RR | Aandrijfriem                      |
| M | Pedaal, rechts                  | CC | Riem, transport/immobilisatie | SS | Crankverbindingssamenstel         |
| N | Crankarm, rechts                | DD | Datakabel, bovenaan           | TT | Stroomadapter                     |
| O | Beschermkap, rechts             | EE | Stroomsnoer, bovenaan         |    |                                   |
| P | Stabilisator, achteraan         | FF | Datakabel, onderaan           |    |                                   |

| Situatie/Probleem                                                        | Te controleren                                                                                                        | Oplossing                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| De console wil niet opstarten                                            | Als de fiets gebruikmaakt van een wisselstroomadapter, controleer dan het stopcontact                                 | Zorg dat het toestel is aangesloten op een werkend stopcontact.                                                                                                                                                           |
|                                                                          | Als de fiets gebruikmaakt van een wisselstroomadapter, controleer dan de aansluiting op het toestel                   | De aansluiting moet veilig en onbeschadigd zijn. Vervang de adapter of aansluiting van een toestel als een van beide beschadigd is.                                                                                       |
|                                                                          | Als de fiets gebruikmaakt van batterijen, controleer dan de batterijindicator op de console of kijk de batterijen na. | 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 verdeler voor verdere hulp.                                                                                                     |
| De weergegeven snelheid is onnauwkeurig                                  | Controleer de positie van de snelheidssensormagneet (hiervoor moet het ventilatordeksel worden verwijderd)            | De snelheidssensormagneten moeten op het ventilatorblok bevestigd zijn.                                                                                                                                                   |
| 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 het hoofdframesamenstel.                                                                                                                  |
|                                                                          | Snelheidssensor (hiervoor moet het ventilatordeksel worden verwijderd)                                                | Controleer of de snelheidssensormagneten 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 het ventilatordeksel worden verwijderd)            | De magneten moeten op het ventilatorblok bevestigd zijn.                                                                                                                                                                  |
|                                                                          | Controleer de gemonteerde snelheidssensor (hiervoor moet het ventilatordeksel worden verwijderd)                      | De gemonteerde snelheidssensor moet gelijk worden gezet met de magneten en met de datakabel worden verbonden. Vervang de sensor indien nodig. Vervang de sensor als u schade vaststelt aan de sensor of de aansluitdraad. |

| Situatie/Probleem                                                              | Te controleren                                                                                                        | Oplossing                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| De console geeft het batterijpictogram weer                                    | 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.                                                                     |
|                                                                                | Batterijen borstband                                                                                                  | Als de band is voorzien van vervangbare batterijen, plaats dan nieuwe batterijen.                                                                                                                                           |
|                                                                                | 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.                                                                          |
|                                                                                | Als de fiets gebruikmaakt van batterijen, controleer dan de batterijindicator op de console of kijk de batterijen na. | Zorg dat de batterijen correct zijn geïnstalleerd. Als de batterijen correct zijn geïnstalleerd, vervang ze dan door nieuwe batterijen.                                                                                     |
|                                                                                | Controleer de positie van de snelheidssensormagneet (hiervoor moet het ventilatordeksel worden verwijderd)            | De snelheidssensormagneten moeten op het ventilatorblok bevestigd zijn.                                                                                                                                                     |
|                                                                                | Controleer de gemonteerde snelheidssensor                                                                             | De gemonteerde snelheidssensor moet gelijk worden gezet met de magneten en met de datakabel worden verbonden. Verplaats de sensor indien nodig. Vervang de sensor als u schade vaststelt aan de sensor of de aansluitdraad. |
| De console geeft de foutmelding 'Err 1' weer                                   | Controleer of er geen toets vastzit op het toetsenbord van de console                                                 | Neem contact op met uw lokale verdeler voor verdere hulp.                                                                                                                                                                   |
| 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. (Aanhaalkoppel: M8 = 40 N·m; M10 = 60 N·m)                                                                                                                                     |

| Situatie/Probleem                          | Te controleren                                                                                    | Oplossing                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            | Crankverbinding naar pulleyaansluiting                                                            | Als de linker crankarm met het juiste koppel nog altijd los aanvoelt en de crankverbindingsas samen met de crankarm beweegt, vervang dan het crankverbindingssamenstel. |
| Klikgeluid bij het trappen                 | Controleer de aansluiting tussen het pedaal en de crank                                           | Verwijder de pedalen. Controleer of de schroefdraad niet vuil is en monteer de pedalen opnieuw.                                                                         |
|                                            | Controleer de uitlijning van de ventilator (hiervoor moet het ventilatordeksel worden verwijderd) | Raadpleeg de "Adjust the Belt Tension" procedure in de servicehandleiding.                                                                                              |
| 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.                                                                                                                                 |
| Handvatarmen klik op/vink tijdens beweging | Controleer de montagemateriaal                                                                    | Schroeven aan de onderzijde van de handvatarmen moet stevig zijn aangedraaid. (Aanhaalkoppel = 40 N·m)                                                                  |



