

IC7 SCHWINN®



MONTAGE- / GEBRUIKERSHANDLEIDING

Belangrijke veiligheidsvoorschriften	3	Bedieningen	19
Waarschuwingstekens / Serienummer	5	Afstellingen	19
Specificaties	6	Opstarten	21
Voorafgaand aan de montage	6	Bewerkingsmodus	21
Onderdelen	7	Maateenheden wijzigen (Engelse maten/ metrische maten)	21
Montagemateriaal	8	Onderhoud	22
Gereedschap	8	Batterijen van de console vervangen	23
Montage	9	Controleren van de riemspanning	23
Schoenklemmen (schoenplaatjes) installeren	13	Onderhoudsonderdelen	24
Het toestel nivelleren	14	Problemen oplossen	25
Verplaatsen en opslaan van het toestel	14		
Kenmerken	15		
Noodstop	16		
Consolekenmerken	16		
Op afstand bediende hartslagmonitor	17		
Schoenklemmen (schoenplaatjes)	18		

Bewaar het oorspronkelijke aankoopbewijs 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.

Om uw lokale distributeur te vinden gaat u naar: www.nautilusinternational.com

Nautilus, Inc., www.nautilusinternational.com | Nautilus, Inc., 18225 NE Riverside Parkway, Portland, OR 97230 VS | © 2017 Nautilus, Inc. | ® verwijst naar 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, IC7, 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.

Bij het gebruik van een elektrisch apparaat moeten altijd enkele fundamentele voorzorgsmaatregelen worden nageleefd, 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.

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

- 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 omstanders in gevaar te brengen.
- Sommige onderdelen 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 die door Nautilus geleverd zijn. Als u geen originele reserveonderdelen gebruikt, dan kan dit een risico inhouden voor de gebruikers, het toestel verhinderen om correct te werken 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 montagestappen in de opgegeven volgorde uit. Verkeerde montage kan leiden tot lichamelijke letsels of onjuiste werking.

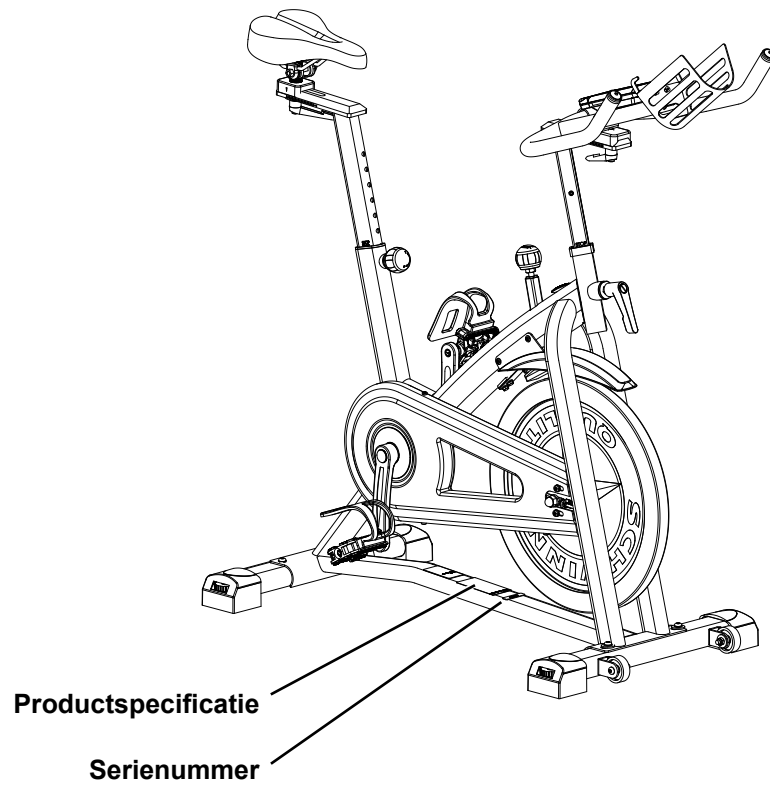
Neem de volgende waarschuwingen in acht voordat u dit toestel in gebruik neemt:

! 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 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. Controleer het zadel, de pedalen en de crankarmen grondig. Neem contact op met uw lokale 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.

- 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.
- 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. Houd de pedalen schoon en droog.
- 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.
- 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.
- 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.
- Gebruik oude en nieuwe batterijen niet door elkaar. Verwijder lege batterijen en breng ze naar een inzamelpunt voor een veilige verwerking.
- Gebruik alkalinebatterijen, gewone (koolstof-zink) of herlaadbare (Ni-Cd, Ni-MH, enz.) batterijen niet door elkaar.
- Kortsluit de aansluitklemmen op de batterijen niet.
- Dit toestel is niet bedoeld voor gebruik door kinderen of personen met een verminderd lichamelijk, zintuiglijk 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.
- Verlaag het tempo om de pedalen langzaam tot stilstand te brengen. Stap niet af voordat de pedalen volledig stilstaan. Denk eraan dat bewegende pedalen tegen de achterkant van uw benen kunnen slaan.



Specificaties

Maximale gebruikersgewicht: 136 kg

Totale benodigde ruimte (voetafdruk) van het toestel: 2622 cm²

Gewicht van het toestel: 46 kg

Afmetingen: 123,7 cm x 53,9 cm x 126,6 cm

Stroomvoorziening: 2 AA-batterijen (SUM3)

Werkspanning: 3 V DC



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

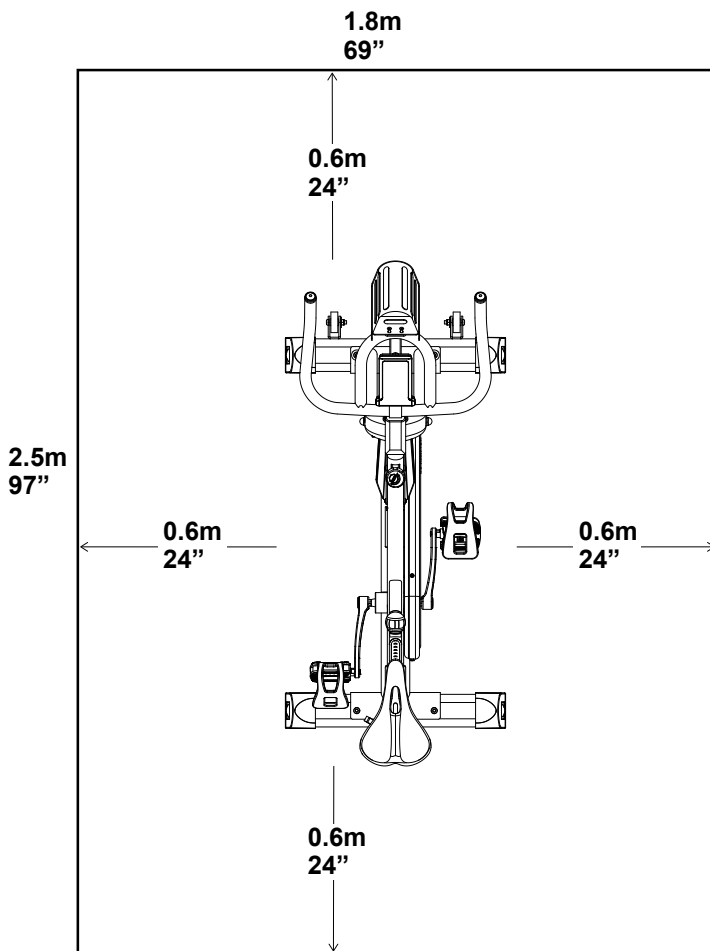
Voorafgaand aan de montage

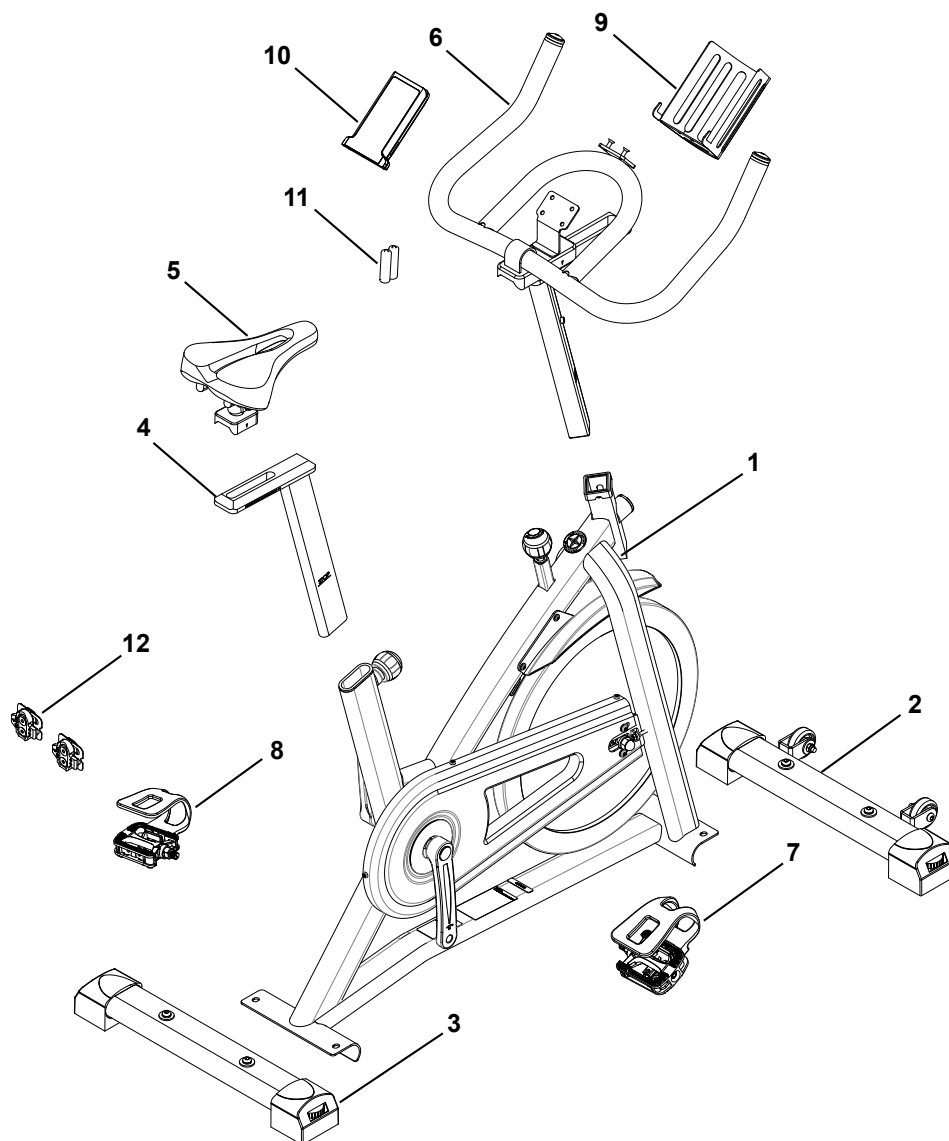
Kies de plaats waar u het toestel wilt installeren en gebruiken. Voor een veilige werking moet het toestel op een harde en vlakke ondergrond worden geïnstalleerd. Voorzie een trainingsruimte van minimaal 2,5 m x 1,8 m.

Basisprincipes bij het monteren

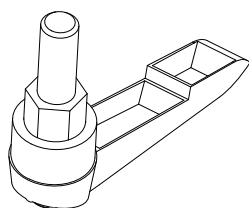
Volg deze basisprincipes bij het monteren van uw toestel:

- Lees aandachtig de 'Belangrijke veiligheidsvoorschriften' voor de montage.
- Verzamel alle onderdelen die u nodig hebt bij iedere montagestap.
- 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 aan elkaar vastmaakt, heft u de onderdelen voorzichtig op en kijkt u door de boutgaten. Op die manier kunt u de bout gemakkelijker door de gaten steken.
- Voor de montage zijn twee personen nodig.

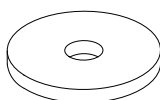




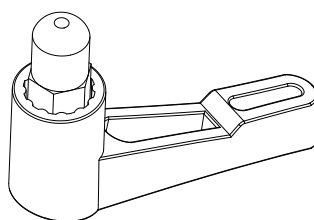
Item	Aantal	Omschrijving	Item	Aantal	Omschrijving
1	1	Hoofdframe	7	1	Pedaal, rechts
2	1	Stabilisatiesteun, vooraan	8	1	Pedaal, links
3	1	Stabilisatiesteun, achteraan	9	1	Bidonhouder
4	1	Zadelpen	10	1	Console
5	1	Zadel	11	2	AA-batterijen (SUM3)
6	1	Stuur	12	2	Schoenklemmen (schoenplaatjes)



A



B



C

Item	Aantal	Omschrijving
A	2	Verstelhendel, stuur/zadel
B	2	Vlakke sluitring, M10 Breed
C	1	Verstelhendel, stuurpen

Gereedschap

Meegeleverd



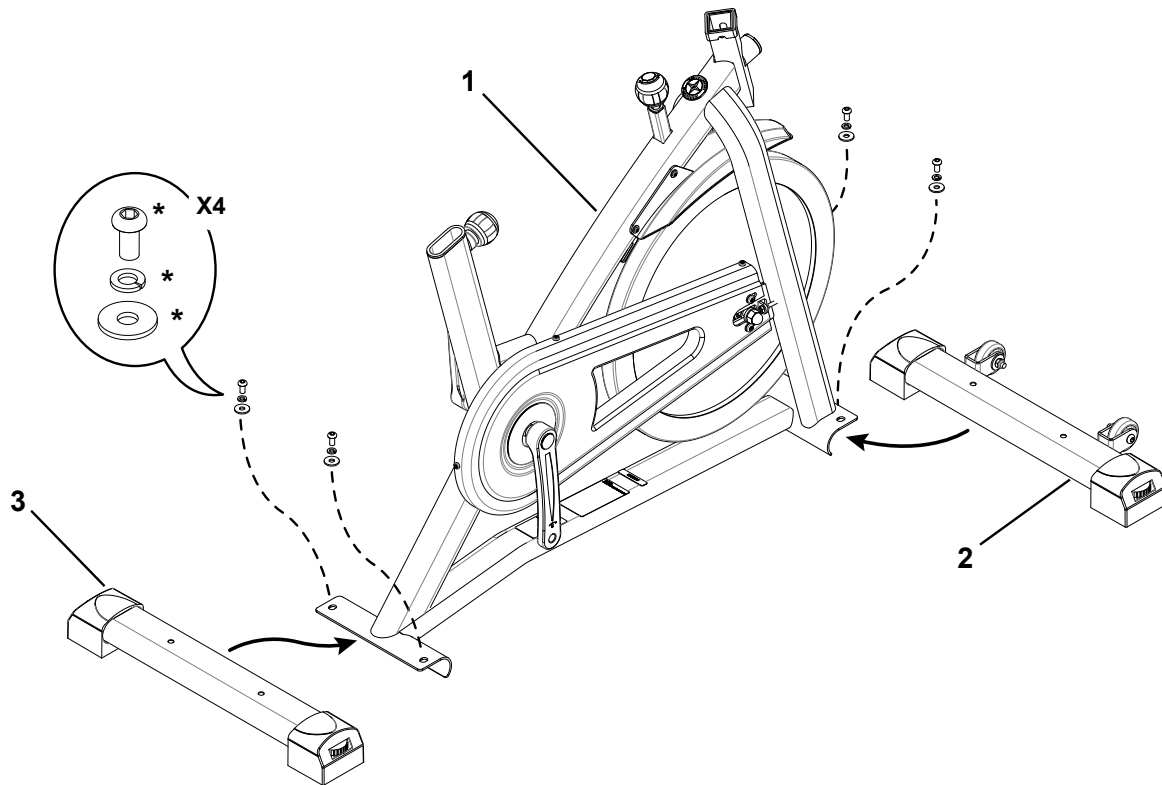
6 mm



#2
13 mm
14 mm
15 mm

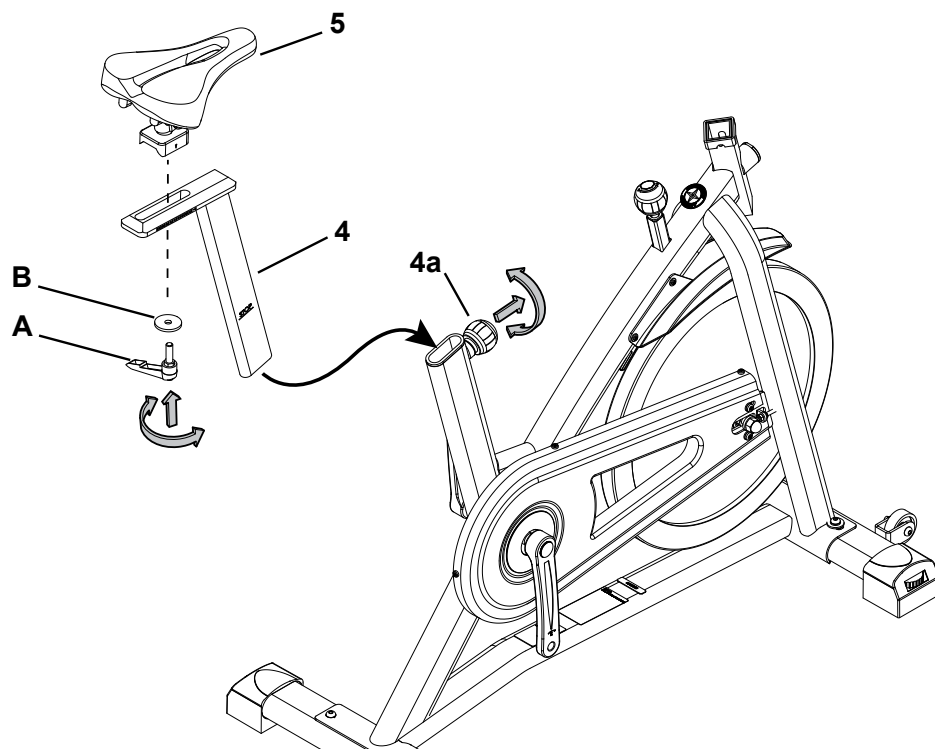
1. Bevestig de stabilisatiesteunen aan het hoofdframe

Opmerking: Het montagemateriaal (*) is vooraf geïnstalleerd en zit dus niet in het zakje met montagemateriaal. Als er in de beugel van de stabilisatiesteun een buis vooraf is geïnstalleerd, verwijder en leg deze dan veilig opzij.



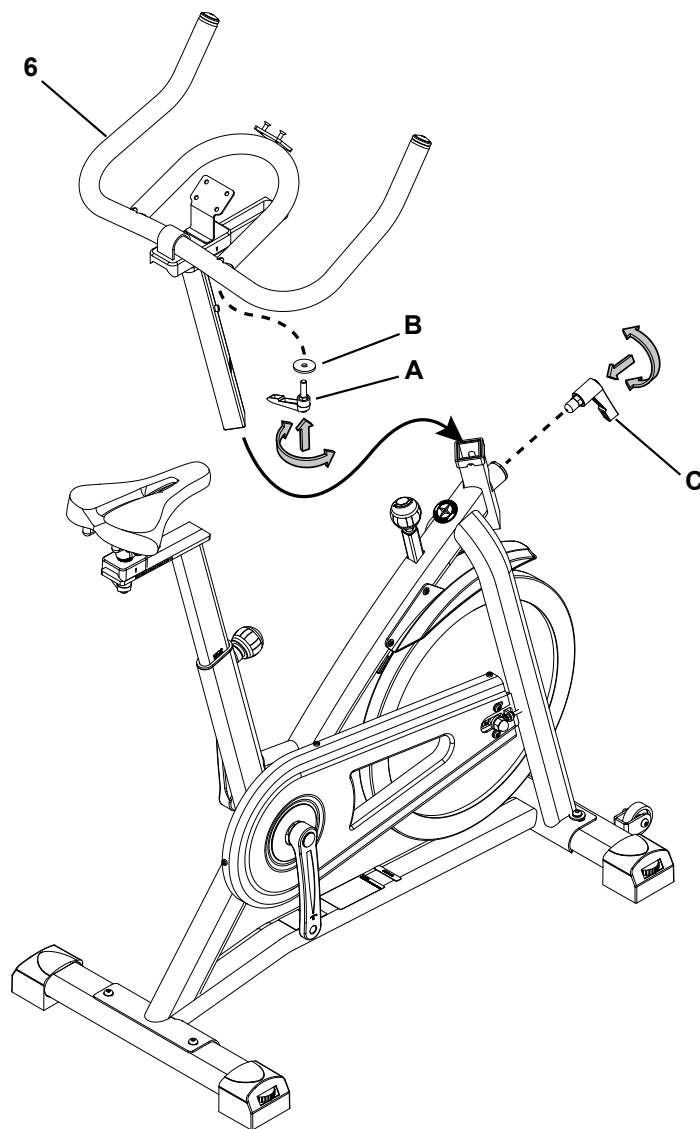
2. Bevestig het zadel op de zadelpen en het frame

NB: Controleer of de verstelknop (4a) zich vastzet in de gaten van de zadelpen.



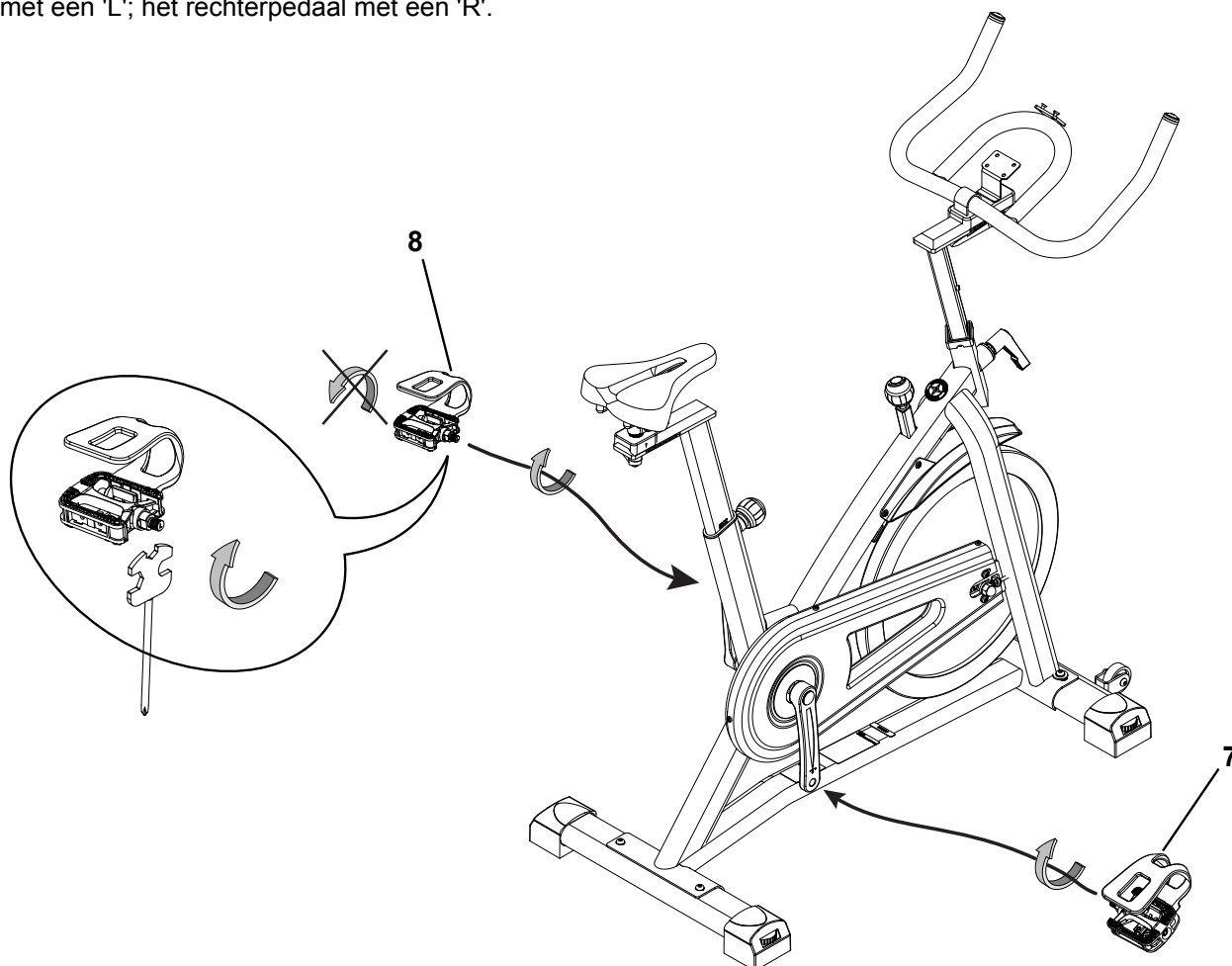
3. Plaats het geassembleerde stuur in het frame

NB: Controleer of de verstelhendel (C) zich vastzet in de gaten van de stuurpen.



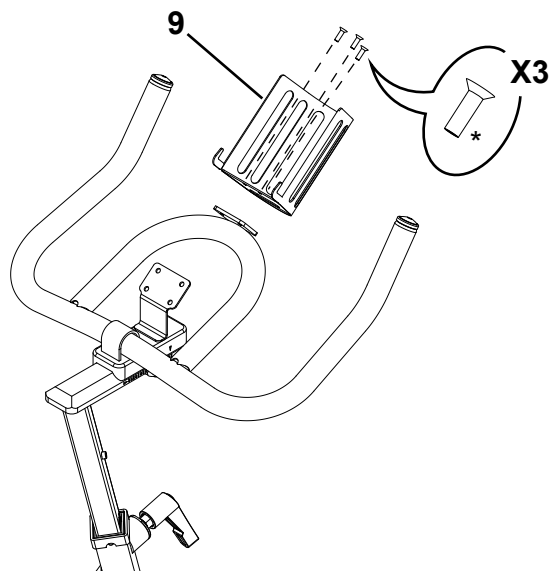
4. Bevestig de pedalen aan het gemonteerde frame

Opmerking: Het linkerpedaal is voorzien van 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'.



5. Bevestig de bidonhouder aan het stuur

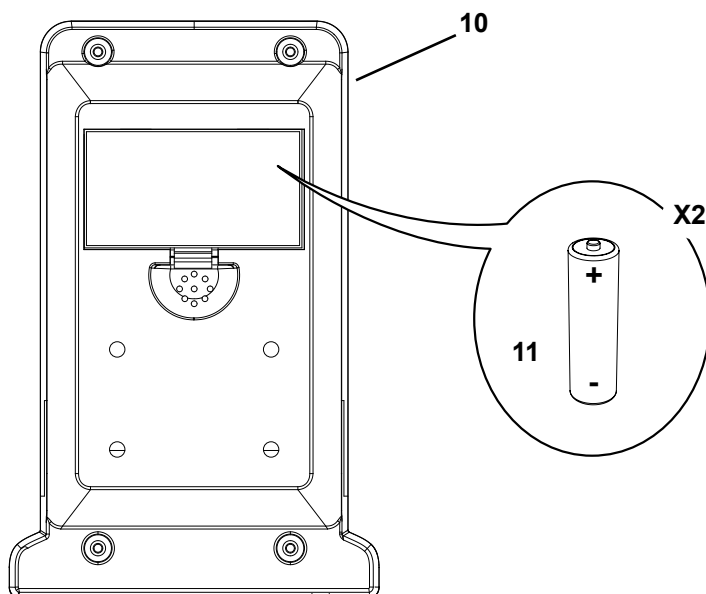
Opmerking: Het montagemateriaal (*) is vooraf geïnstalleerd en zit dus niet in het zakje met montagemateriaal.



6. Plaats de batterijen in de console

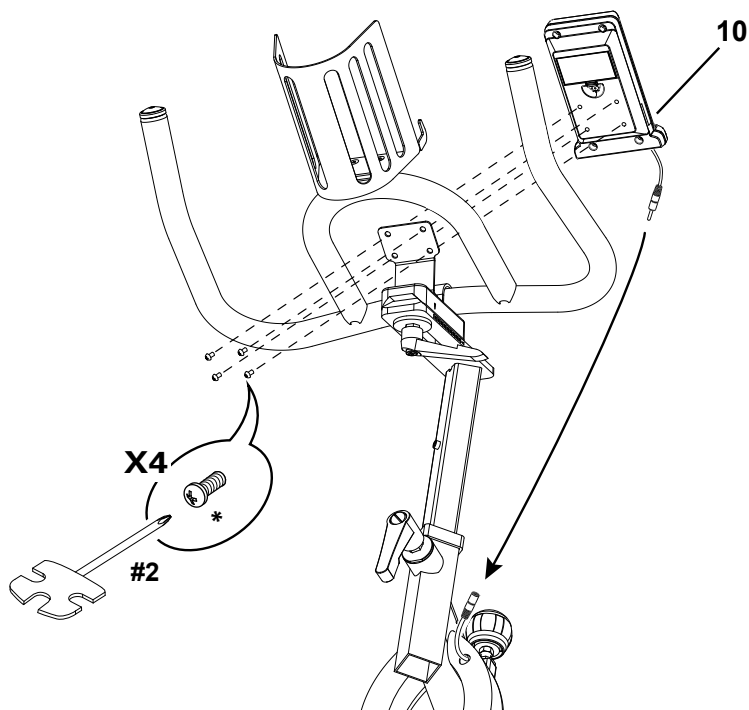
Opmerking: Voor de console hebt u AA-batterijen (SUM3) nodig. Houd rekening met de plus-/minindicaties in het batterijvak.

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



7. Sluit de console aan en bevestig hem

NB: Verwijder de vooraf geïnstalleerde schroeven(*) uit de achterkant van de console voordat u de kabel aansluit. Krimp de kabel niet.



8. Laatste controle

Zorg dat al het montage materiaal goed vastzit en dat de onderdelen 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.

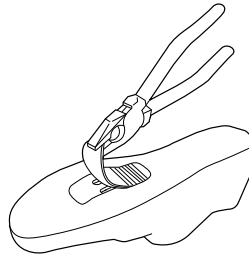
Installeren van schoenklemmen (schoenplaatjes) op fietsschoenen (optioneel accessoire)

Opmerking: De schoenplaatjes passen op zowel het rechter- als het linkerpedaal.

Benodigd gereedschap: tang, inbussleutel van 4 mm

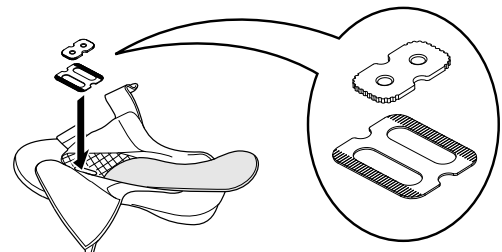
1. Verwijder de rubberen afdekking aan de onderkant van de fietsschoen met behulp van een tang, zodat de montagegaten voor het schoenplaatje bloot komen te liggen.

Opmerking: Deze stap is mogelijk niet nodig, afhankelijk van het schoentype.

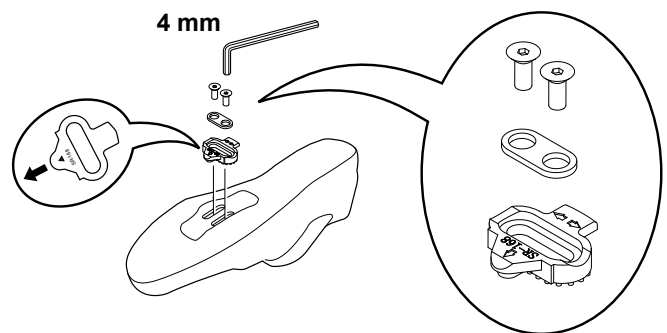


2. Verwijder de inlegzool en zet de moer van het schoenplaatje in positie boven de ovale gaten in de schoen.

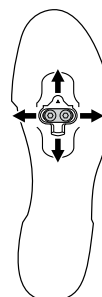
Opmerking: Deze stap is mogelijk niet nodig, afhankelijk van het schoentype.



3. Zet langs de onderkant van de schoen een schoenplaatje in positie boven de montagegaten, en vervolgens ook een schoenplaatadapter. Zorg dat de enkele pijl op het schoenplaatje naar de punt van de schoen wijst. Haal de montagebouten van het schoenplaatje aan (2,5 Nm).



4. Het schoenplaatje heeft een verstelbereik van 20 mm van voren naar achteren en van 5 mm van links naar rechts. Oefen het vast- en losklikken op het pedaal slechts met één schoen tegelijk. Stel het schoenplaatje verder af om de beste positie te vinden.



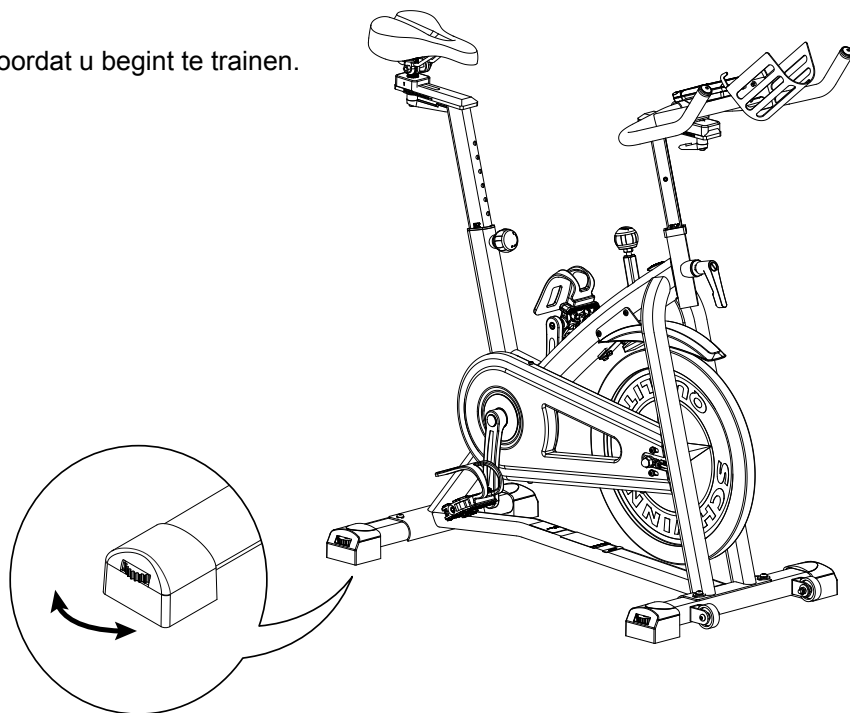
5. Haal de montagebouten van het schoenplaatje volledig aan (5-6 Nm) met behulp van een inbussleutel van 4 mm.

Het toestel nivelleren

Het toestel moet worden genivelleerd als de trainingsruimte oneffen is. Aan weerszijden van de stabilisatiesteunen bevinden zich stelpootjes. Til de stabilisatiesteun lichtjes op om de verstelknop te ontlasten en draai vervolgens aan de knop om de stabilisatievoet te verstellen.

! Verstel de stelpootjes niet te hoog, zodat ze niet 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.

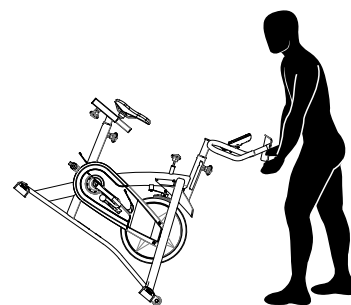


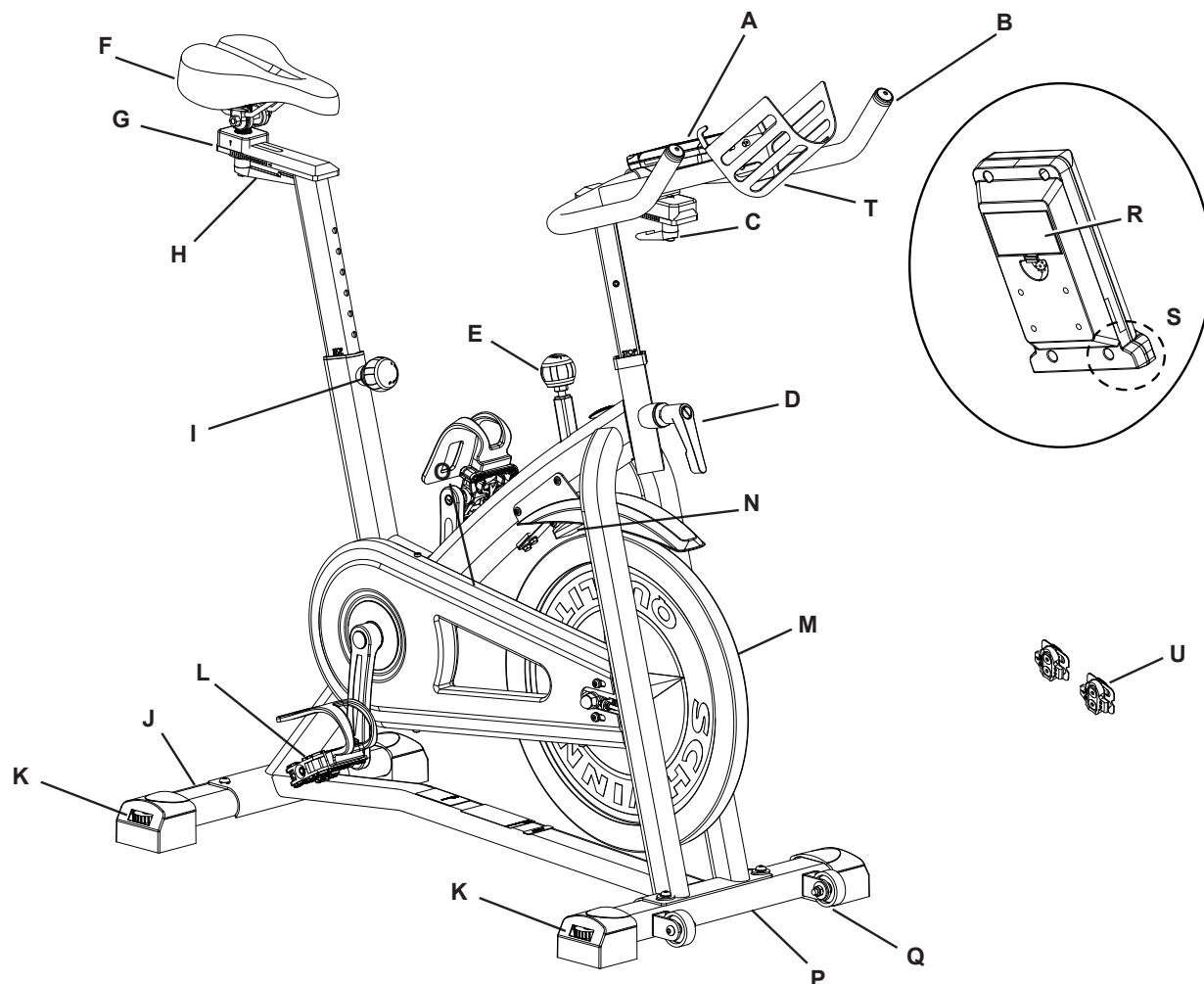
Verplaatsen en opslaan van het toestel

Om de fiets te verplaatsen trekt u het stuur voorzichtig naar u terwijl u de voorkant van de fiets omlaag duwt. Duw de fiets naar de gewenste plaats.

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

! Verwijder de batterijen voor een veilige opslag van het toestel. Bewaar het toestel op een veilige plaats, uit de buurt van kinderen en huisdieren.





A	Console	L	Pedaal met voethouder
B	Geassembleerd stuur	M	Vliegwiel
C	Verstelhendel, stuurschuifmechanisme	N	Reminrichting
D	Verstelhendel, stuurpen	O	Afdekking, aandrijfriem
E	Verstelknop rem/weerstand	P	Voorste stabilisatiesteun
F	Zadel	Q	Transportwiel
G	Zadelschuifmechanisme	R	Batterijvak
H	Verstelhendel, zadelschuifmechanisme	S	Telemetrische hartslagontvanger (HR)
I	Verstelhendel, zadelpen	T	Bidonhouder
J	Achterste stabilisatiesteun	U	Schoenklemmen (schoenplaatjes)
K	Stelpootje		

WAARSCHUWING! 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 informatie worden gebruikt. Overmatig trainen kan ernstig letsel of de dood veroorzaken. Staak de training onmiddellijk als u zich zwak voelt.

Noodstop

Om de pedalen onmiddellijk te stoppen duwt u hard op de rem-/weerstandsverstelknop.

Consolefuncties

De console verstrekt informatie over uw training op de displayschermen.

Toetsenblokfuncties

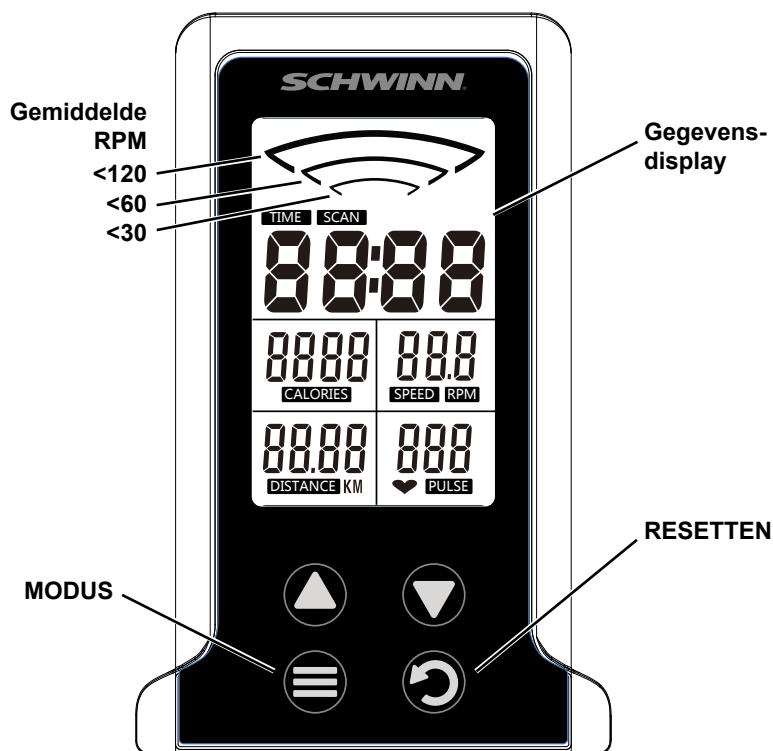
MODUS-toets - Hiermee selecteert u functies om waarden te bewerken (trainingsdoel instellen).

RESET-toets - Hiermee reset u TIJD, AFSTAND en CALORIEËN. Houd deze toets 3 seconden ingedrukt om de console opnieuw op te starten.

▲ - Druk op deze toets om de waarde te verhogen.

▼ - Druk op deze toets om de waarde te verlagen.

De console maakt een geluidje wanneer een toets wordt ingedrukt.



Programmagegevensdisplay

Gemiddeld RPM-bereik

Het displayveld RPM-bereik geeft de huidige gemiddelde omwentelingen per minuut (RPM) weer. Naarmate het toerental toeneemt, gaan er meer indicatielampjes branden om het hogere toerentalbereik aan te geven. De bereiken zijn: 1-29, 30-59 en 60-120.

TIJD (TIME)

Het TIME-displayveld toont de tijd vanaf het begin tot het eind van de training. Om een tijdsdoel in te stellen voor de training drukt u op MODUS totdat het TIME-veld knippert. Gebruik de pijltjestoetsen om het tijdsdoel (minuten) aan te passen. Tijdens de training wordt op het display de resterende tijd weergegeven. Wanneer er volledig is afgeteld, maakt de console een waarschuwingsgeluidje.

De maximale tijd is 99 minuten en 59 seconden.

CALORIEËN (CALORIES)

Het CALORIES-displayveld toont het geschatte totale aantal calorieën vanaf het begin tot het eind van de training. Om een caloriëdoel in te stellen voor de training drukt u op MODUS totdat het CALORIES-veld knippert. Gebruik de pijltjestoetsen om de calorieën aan te passen. Tijdens de training wordt op het display het resterende aantal calorieën weergegeven. Wanneer er volledig is afgeteld, maakt de console een waarschuwingsgeluidje.

De maximale caloriewaarde is 999,9 Kcal.

SNELHEID/TOERENTAL (SPEED/RPM)

Het SPEED/RPM-displayveld toont de huidige omwentelingen per minuut (RPM) of de berekende snelheid van de gebruiker. In SCAN-modus worden RPM en SPEED afwisselend weergegeven.

De maximale SNELHEID is 99,9 km/h.

AFSTAND (DISTANCE)

Het DISTANCE-displayveld toont de afstand vanaf het begin tot het eind van de training. Om een afstandsdoel in te stellen voor de training drukt u op MODUS totdat het DISTANCE-veld knippert. Gebruik de pijltjestoetsen om de afstand aan te passen in stappen van 0,5 km (of mijl). Tijdens de training wordt op het display de resterende afstand weergegeven. Wanneer er volledig is afgeteld, maakt de console een waarschuwingsgeluidje.

De maximale afstandswaarde is 99,99.

De standaardeenheid voor afstand is kilometer (K). Om voor het starten van een training over te schakelen tussen kilometer en mijl houdt u de pijltjestoetsen Omhoog en Omlaag gedurende 3 seconden samen ingedrukt. Druk op gelijk welke toets om op te slaan.

HARTSLAG (PULSE)

Het PULSE-display toont de hartslag in slagen per minuut (BPM) vanaf een telemetrische hartslagsensor. Druk op MODUS om de hartslag te activeren. Deze displaywaarde is leeg als er geen hartslagsignaal wordt gedetecteerd. Het hartslagbereik is 40 - 240 BPM.

 **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 informatie worden gebruikt.**

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 doorgaans 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.

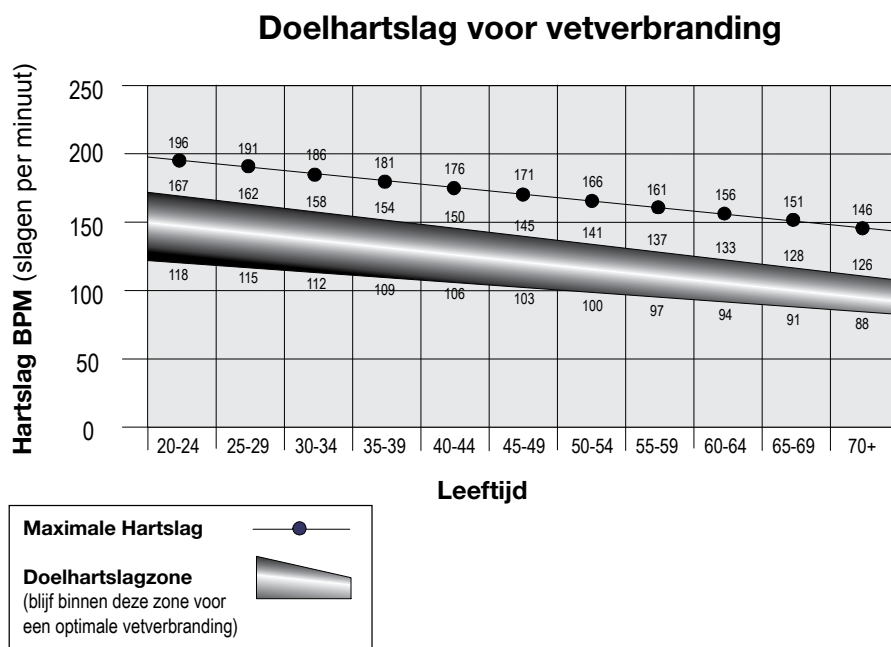
Uw hartslag in rusttoestand wordt beïnvloed door duurtraining. De doorsnee volwassene heeft een hartslag in rusttoestand van ongeveer 72 slagen per minuut, terwijl intensief getrainde lopers 40 slagen per minuut of lager kunnen halen.

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 doorgaans 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 dat 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.



Schoenklemmen (schoenplaatjes)

Voetpedalen die zijn uitgerust voor fietsschoenen met schoenplaatjes, zorgen voor een veilige grip van de voet op de trainingsfiets. De meegeleverde schoenplaatjes passen op zowel het rechter- als het linkerpedaal.

! Zorg dat u voor het gebruik van de fiets de werking van het klikmechanisme voor de pedalen en de schoenplaatjes (schoenen) begrijpt.

Houd de schoenplaatjes en bindingen schoon voor de goede werking van het mechanisme.

Controleer de schoenplaatjes regelmatig op slijtage. Vervang de schoenplaatjes wanneer ze versleten zijn. Vervang de schoenplaatjes wanneer ze moeilijk beginnen los te komen of wanneer ze met veel minder inspanning beginnen los te komen dan in nieuwstaat.

De pedalen en schoenplaatjes zijn SPD-compatibel. Zij passen op elke schoenmaat met de juiste montagegaten: schoenen met 'Standard 2-Hole MTB SPD Cleat Mounts' (MTB SPD = Mountain Bike Shimano Pedaling Dynamics).

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 informatie 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

Het juist afstellen van het zadel helpt u maximale trainingsefficiëntie en -comfort te garanderen, terwijl u het risico op lichamelijk letsel verkleint.

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.

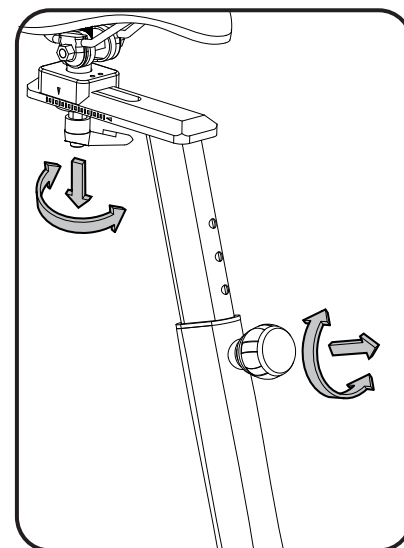
! Stap van het toestel af voordat u het zadel verstelt.

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.
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 stand en draai de knop volledig vast.

Opmerking: Wanneer het zadel in de laagste stand staat, kan het zijn dat het frame u hindert om de hendel te draaien. Trek en draai de hendel en zet hem vervolgens los om het mechanisme in de nieuwe stand te vergrendelen.

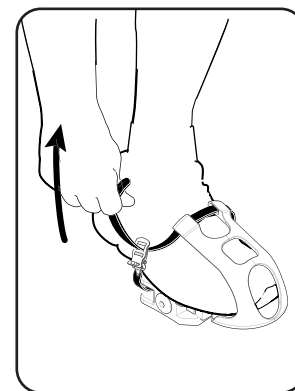


Plaatsing van de voet / Afstelling van de pedaalriem

Voetpedalen met riemen houden uw voeten veilig op de trainingsfiets.

1. Plaats de bal van elke voet in de voethouders 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 een maximale trapkracht te garanderen. U kunt de pedaalriemen verschillende trainingen na elkaar gebruiken zonder ze te verstellen.



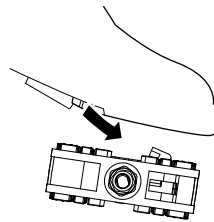
Schoenklemmen (schoenplaatjes) gebruiken

Voetpedalen die zijn uitgerust voor fietsschoenen met schoenplaatjes, zorgen voor een veilige grip van de voet op de trainingsfiets. Draai de pedalen, zodat de voethouder zich onder het pedaal bevindt.

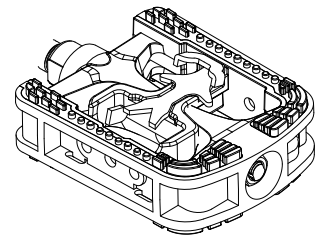
! Zorg dat u voor het gebruik van de fiets de werking van het klikmechanisme voor de pedalen en de schoenplaatjes (schoenen) begrijpt.

1. Zorg dat de pijl op het pedaal naar voren wijst.
2. Duw het schoenplaatje omlaag en vooruit om het pedaal vast te klikken.
3. Herhaal dit voor de andere voet.
4. Oefen het vast- en losklikken van de pedalen voordat u een training start.

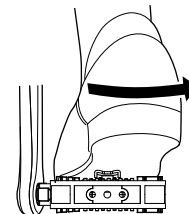
Om de schoenplaatjes los te klikken van de pedalen maakt u een buitenwaartse en daarna opwaartse beweging met de hiel.



Vastklikken



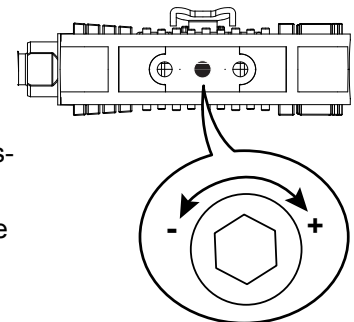
Rechterpedaal - (Voethouder niet afgebeeld voor de duidelijkheid)



Losklikken

Voor gebruikers met een zeer laag lichaamsgewicht kan de bediening van het klikmechanisme in de pedalen moeilijk zijn. In dat geval kan het nodig zijn om de houdkracht van het mechanisme te verlagen. De houdkracht aanpassen:

1. De afstelbout vindt u in de opening aan de achterkant van het pedaal. De bout zit tussen de 2 schroeven die de voethouder aan het pedaal vastmaken.
2. Draai de afstelbout met behulp van een inbussleutel van 3 mm. Om de houdkracht te verlagen draait u naar links (tegen de klok in). Om de houdkracht te verhogen draait u naar rechts (met de klok mee).



Afstellen van het stuur

De stand van het stuur verstellen:

1. Draai en trek de verstelknop op de stuurpen los. Stel het stuur op de gewenste hoogte af.

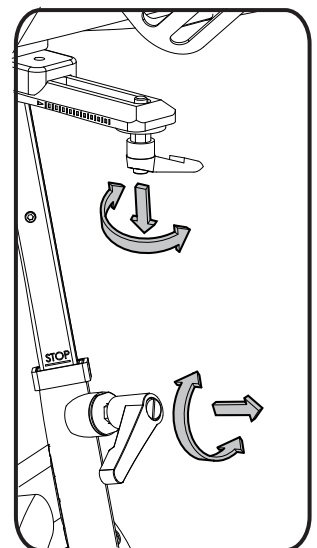
! Plaats de stuurpen niet hoger dan de STOP-markering op de stuurpen.

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

NB: Plooi de kabels niet.

3. Om het stuur dichterbij of verder van de console te zetten maakt u de verstelknop van het stuur los. Schuif het stuur in de gewenste stand en draai de knop volledig vast.

Opmerking: Wanneer het stuur in de achterste stand staat, kan het zijn dat het frame u hindert om de hendel te draaien. Trek aan de hendel en draai hem terug. Vergrendel de hendel vervolgens en draai eraan.



Opstartmodus

De console zal in de Opstart modus worden geplaatst wanneer er een toets wordt ingedrukt of wanneer hij een signaal ontvangt van de toerentalsensor als gevolg van trapbewegingen.

Opmerking: Het consoledisplay wordt gedimd zodra het batterijpeil 25 % of minder bedraagt.

Automatisch uitschakelen (slaapstand)

Als de console in een tijdspanne van ongeveer 4 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.

De weerstand verstellen

Draai aan de weerstandsverstelknop om de weerstand en de werkbelasting aan te passen.

Bewerkingsmodus

Voor het instellen van een tijds-, calorie- of afstandsdoel voor uw training drukt u op de MODUS-toets totdat u het gewenste veld bereikt. Het veld knippert. Gebruik de pijltjestoetsen Omhoog en Omlaag om de waarde aan te passen.

Opmerking: Druk op RESET om de waarde op nul te zetten (0).

Druk op MODUS om naar het volgende veld te gaan.

Begin te trappen om de bewerkingsmodus te verlaten.

Maateenheden wijzigen (Engelse maten/metrische maten)

De standaardeenheid voor afstand is kilometer (K). U kunt overschakelen tussen kilometer en mijl voordat u een training start of nadat u de console hebt gereset. Om de maateenheden te wijzigen houdt u OMHOOG en OMLAAG gedurende 3 seconden samen ingedrukt. Wanneer het display begint te knipperen, gebruikt u de pijlknop om de eenheden (K of M) te wijzigen. Druk op gelijk welke toets om op te slaan.

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.**

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

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

Dagelijks:

Inspecteer het trainingstoestel 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. Controleer of alle verstelknoppen goed vastzitten. Zet ze indien nodig beter vast. 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 stof of vuil te verwijderen. Controleer of het zadel vlot kan worden versteld. Desnoods brengt u een dun laagje smeermiddel op basis van silicone aan om het verstellen te vergemakkelijken.

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

Opmerking: Gebruik geen producten op basis van aardolie.

NB: Gebruik zo nodig alleen een mild afwasmiddel met een zachte doek om de console schoon te maken. Maak het toestel niet schoon met een oplosmiddel op basis van aardolie of met een product dat ammoniak bevat. Maak de console niet schoon in direct zonlicht of bij hoge temperaturen. Zorg dat de console niet nat wordt.

Maandelijks of na 20 uur:

Controleer de pedalen en crankarmen en draai ze eventueel aan. Controleer of alle bouten en schroeven goed zijn vastgedraaid. Zet ze indien nodig beter vast. Controleer de spanning van de aandrijfriem.

De batterijen van de console vervangen

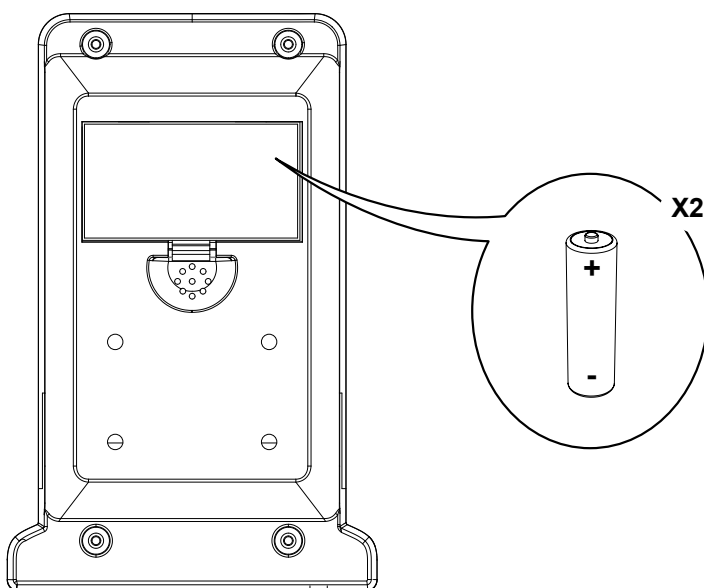
Wanneer de batterijen bijna leeg zijn, wordt het consoledisplay gedimd.

Houd bij het vervangen van de batterijen rekening met de plus- en minindicaties in het batterijvak.

Opmerking: Voor de console hebt u AA-alkalinebatterijen (SUM3) 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.

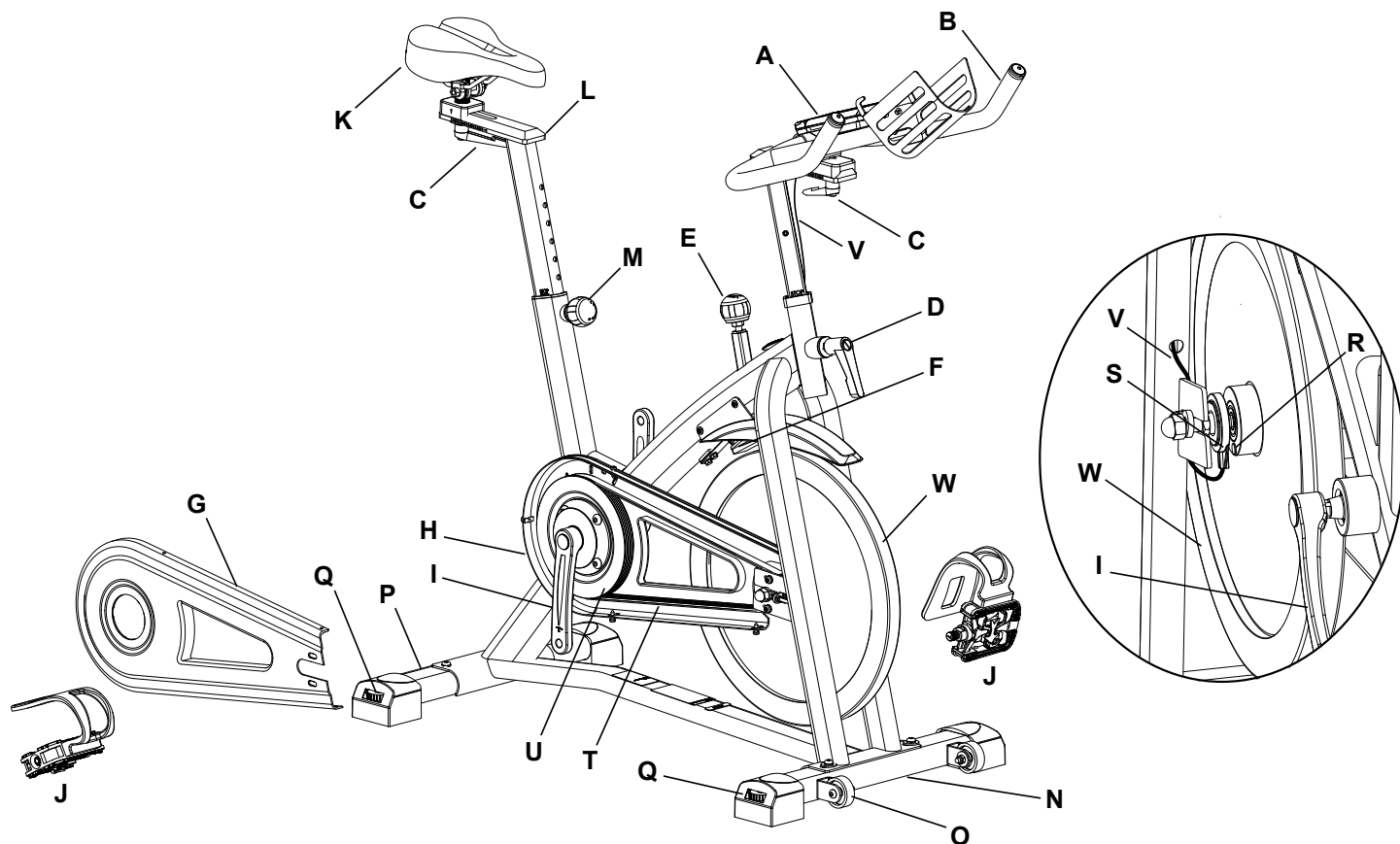
Denk eraan de batterijen te verwijderen om schade door corrosie te voorkomen als u het toestel voor een langere tijd niet van plan bent te gebruiken.



De spanning van de aandrijfriem controleren

Ga op de fiets zitten en trap met een snelheid van ongeveer 20 RPM. Trap vervolgens zo snel u kunt (plotse versnelling) en voel of de aandrijfriem slipt. Als de pedalen normaal bewegen zonder te slippen, dan is de spanning correct. Als de aandrijfriem slipt, raadpleeg dan de procedure 'De riemspanning aanpassen' in de onderhoudshandleiding.

Onderhoudsonderdelen



A	Console	I	Crankarm	Q	Stelpootje
B	Stuur	J	Pedaal met voethouder	R	Snelheidssensormagneet
C	Verstelhendel	K	Zadel	S	Snelheidssensor
D	Verstelhendel, stuurpen	L	Zadelpen	T	Aandrijfriem
E	Rem-/weerstandsknop	M	Verstelknop van de zadelpen	U	Aandrijfpoelie
F	Reminrichting	N	Voorste stabilisatiesteun	V	Datakabel
G	Afdekking, aandrijfriem	O	Transportwiel	W	Vliegwiël
H	Afdekking, aandrijfriem binnenkant	P	Achterste stabilisatiesteun		

De console wil niet opstarten	Controleer de batterijen.	Zorg dat de batterijen correct geïnstalleerd zijn. Als de batterijen correct geïnstalleerd zijn, 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 geplooid 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 distributeur voor verdere hulp.
De weergegeven snelheid is onnauwkeurig	Controleer de positie van de snelheidssensormagneet	De snelheidssensormagneet moet op het vliegwiel bevestigd zijn.
De weergegeven snelheid is altijd '0'/blijft in de pauzestand vastzitten	Datakabel	Controleer of de datakabel is aangesloten op de console en op het gemonteerde frame.
	Snelheidssensor	Controleer of de toerentalsensormagneet en de toerentalsensor 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 geplooid 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	De snelheidssensormagneet moet op het vliegwiel bevestigd zijn.
	Controleer het snelheidssensorblok	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.
Consoledisplay is gedimd	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.

Situatie/Probleem	Te controleren	Oplossing
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 geplooid 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 batterijen.	Zorg dat de batterijen correct geïnstalleerd zijn. Als de batterijen correct geïnstalleerd zijn, vervang ze dan door nieuwe batterijen.
	Controleer de positie van de snelheidssensormagneet	De snelheidssensormagneet moet op het vliegwiel bevestigd zijn.
	Controleer het snelheidssensorblok	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.
		Neem contact op met uw lokale distributeur voor verdere hulp.
Het toestel schommelt/ staat niet gelijk	Controleer de afstelling van de stelpootjes	Draai aan de stelpootjes om het toestel te nivelleren.
	Controleer de vloer onder het toestel	Het afstellen van de stelpootjes is mogelijk niet voldoende in het geval van een extreem oneffen vloer. Verplaats het toestel 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 crankarm zijn gedraaid. Controleer of de aansluiting niet verkeerd is vastgeschroefd.
	Controleer de aansluiting tussen de crankarm en de as	De crankarm moet stevig op de as zijn gedraaid.
	Controleer de spanning van de aandrijfriem	Raadpleeg de procedure 'De riemspanning aanpassen' in de onderhoudshandleiding.
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.
De zadelpen beweegt	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.



