SCHWINN®
430i

Dit product voldoet aan de geldende CE-eisen.

MONTAGE- / GEBRUIKERSHANDLEIDING

INHOUDSOPGAVE

Belangrijke veiligheidsvoorschriften - Montage 3
Waarschuwingsklevers / serienummer 5
Specificaties 6
Voorafgaand aan de montage 6
Onderdelen 7
Montagemateriaal 8
Gereedschap 8
Montage 9
Het toestel verplaatsen 21
Het toestel nivelleren 21

Kenmerken 22
Consolekenmerken 23
Bedieningen 28
Montage en demontage 28
Afstelling trainingshoek 28
Opstart/Stand-by-modus 29
Snelstartprogramma 30
Gebruikersprofielen 30
Pauzeren of stoppen 34
Resultaten/Afkoel-modus 35
GOAL TRACK-statistieken 35
Instelmodus van de console 37
Onderhoud 38
Onderhoudsonderdelen 39
Problemen oplossen 40

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.

Als u vragen hebt of problemen ondervindt met uw product, neem dan contact op met uw lokale Schwinn-verdeler.
Ga naar om uw plaatselijke verdeler te vinden: **www.nautilusinternational.com**

Nautilus, Inc., www.nautilusinternational.com | Nautilus, Inc., 18225 NE Riverside Parkway, Portland, OR 97230, U.S.A. - Klantenservice: technics@nautilus.com | Gedrukt in China |

© 2016 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, Schwinn 430i, Schwinn Connect, Schwinn Dual Track, Nautilus, Bowflex, en Universal zijn handelsmerken in eigendom van of in licentie gegeven aan Nautilus, Inc. MyFitness Pal® en Loctite® zijn handelsmerken van hun respectieve eigenaars.

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.

Lees aandachtig de montage-instructies.

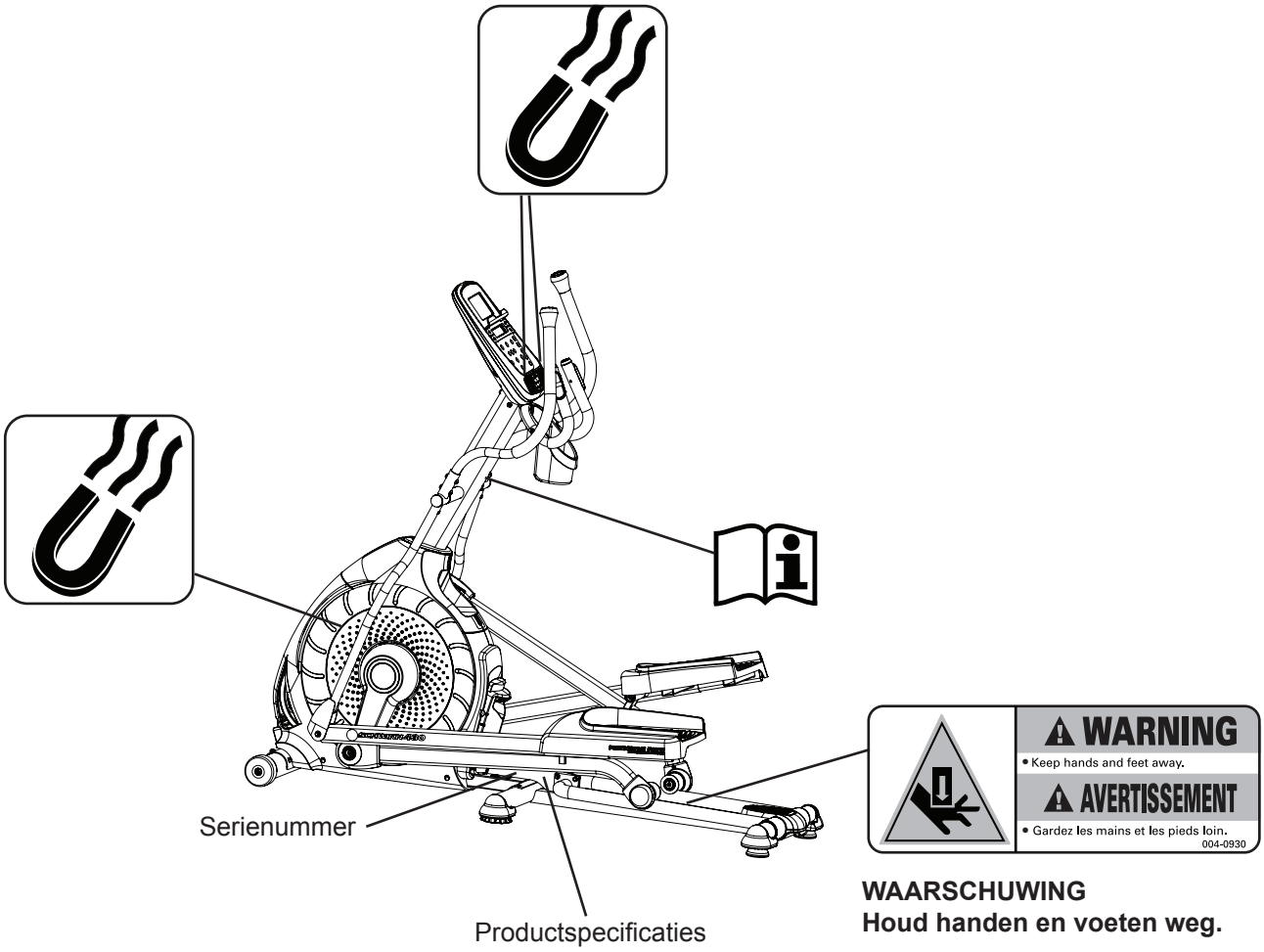
- Houd omstanders en kinderen te allen tijde uit de buurt van het toestel dat u aan het monteren bent.
- Sluit het toestel niet op het elektriciteitsnet aan totdat u dit gevraagd wordt.
- Het toestel mag nooit onbewaakt worden achtergelaten wanneer het is aangesloten. Trek de stekker uit het stopcontact wanneer het toestel niet in gebruik is en voordat u onderdelen installeert of verwijdert.
- Controleer dit toestel voor elk gebruik op schade aan het stroomsnoer, losse onderdelen of tekenen van slijtage. Gebruik het toestel niet als u een probleem vaststelt. Neem contact op met uw lokale verdeler voor informatie over een eventuele reparatie.
- 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 iemand anders.
- 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 dit toestel in gevaar kunnen brengen en maakt de garantie ongeldig.
- Als u vervangingsonderdelen nodig hebt, gebruik dan uitsluitend originele vervangingsonderdelen en montagemateriaal van Nautilus. 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 totdat het volledig gemonteerd en gecontroleerd is op correcte werking in overeenstemming met de handleiding.
- 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. Onjuiste montage kan leiden tot lichamelijke letsels of onjuiste werking.
- Smeermiddel op basis van siliconen is niet bedoeld voor consumptie door de mens. Buiten het bereik van kinderen houden. Opbergen op een veilige plaats.
- Dit product bevat magneten. Magnetische velden kunnen interfereren met het normale gebruik van bepaalde medische hulpmiddelen in de directe nabijheid. Gebruikers kunnen in de nabijheid van de magneten komen bij de montage, het onderhoud en/of het gebruik van het product. Vanwege het voor de hand liggende belang van deze hulpmiddelen, zoals een pacemaker, is het belangrijk dat u uw arts om advies vraagt in verband met het gebruik van deze apparatuur. Raadpleeg de sectie 'Waarschuwingsklevers en Serienummer' om de locatie van de magneten op dit product te bepalen.
- BEWAAR DEZE VOORSCHRIFTEN.

Neem de volgende waarschuwingen in acht alvorens dit toestel te gebruiken:

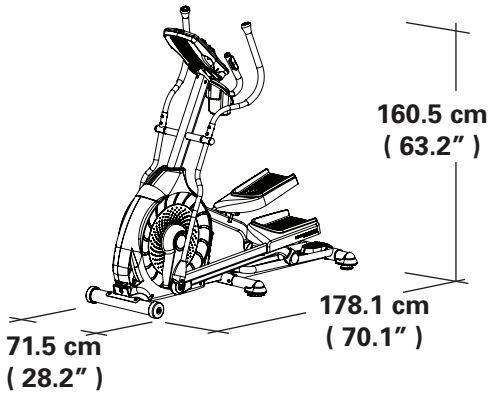
Lees aandachtig de volledige handleiding. Bewaar de handleiding voor later gebruik.

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

- Laat kinderen niet alleen op of in de buurt van dit toestel. Bewegende onderdelen en andere voorzieningen van het toestel kunnen gevaarlijk zijn voor kinderen.
- Niet geschikt voor gebruik door personen 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 voor elk gebruik of het toestel geen losse onderdelen heeft of tekenen van slijtage vertoont. Gebruik het toestel niet als dit toch het geval is. Houd nauw toezicht over de pedalen en de krukarmen. Neem contact op met uw lokale Schwinn-verdeler voor reparatie-informatie.
- 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 de trainingsapparatuur.
- Installeer en gebruik dit toestel op een stevige, vlakke en horizontale ondergrond.
- Maak de voetpedalen 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.
- Verstel en bevestig alle verstelbare onderdelen op een correcte en veilige manier. Zorg dat de verstelbare onderdelen de gebruiker niet kunnen raken.
- Houd de voetpedalen en handgrepen 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.
- Gebruik dit toestel alleen voor het beoogde gebruik, zoals beschreven in deze handleiding. Gebruik geen accessoires die niet door de fabrikant worden aanbevolen.
- Dit toestel is niet geschikt 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 de veiligheid.



WAARSCHUWING
Houd handen en voeten weg.



Maximaal gebruikersgewicht: 136 kg

Max. pedaalhoogte bij volledige helling: 66.1 cm (26.0”)
Gewicht van het toestel: 74,5 kg

Totale benodigde ruimte (voetafdruk) van de apparatuur:
12734,2 cm^2

Stroomvoorziening:
Werkspanning: 220 V - 240 V AC, 50 Hz
Werkstroom: 0,4 A

Reglementaire goedkeuringen: CE

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

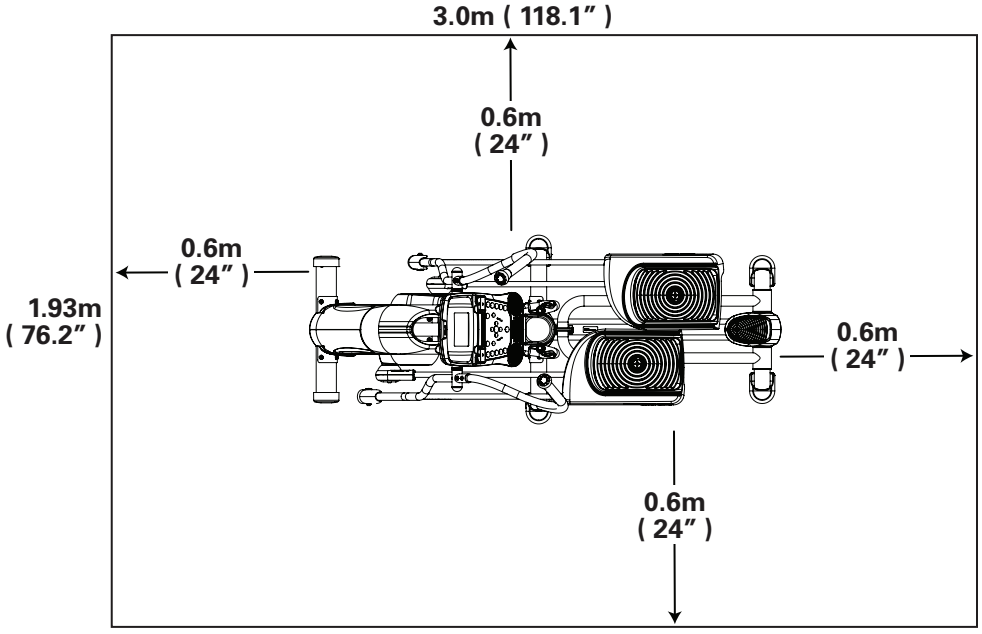
Zet dit toestel NIET bij het afval. Dit product moet worden gerecycled. Volg de voorgeschreven methoden op een erkend afvalinzamelpunt om dit product correct te recyclen.

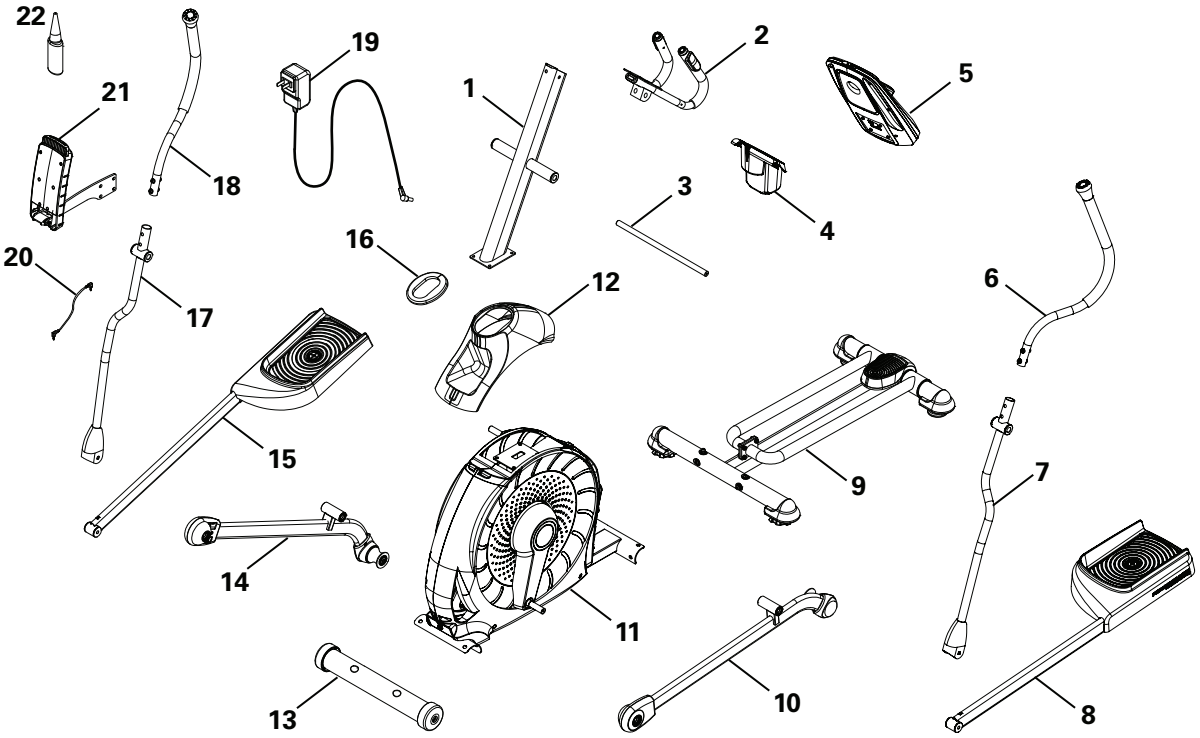
Voorafgaand aan de montage

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 193,4 x 300 cm. Zorg dat de trainingsruimte die u gebruikt, voldoende hoog is. Houd hierbij rekening met de lengte van de gebruiker en de maximale helling van de crosstrainer.

Basisprincipes bij het monteren
Volg deze basisprincipes bij het monteren van uw toestel:

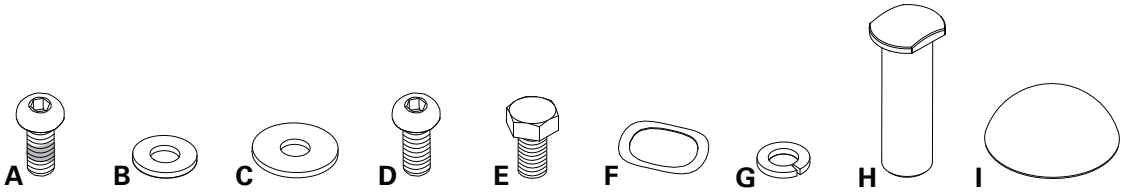
- Lees aandachtig de 'Belangrijke veiligheidsvoorschriften' voor de montage.
- Verzamel alle onderdelen die u nodig hebt bij iedere montagestap.
- Met behulp van de aanbevolen moersleutels draait u de bouten en moeren naar rechts (met de klok mee) om aan te spannen en naar links (tegen de klok in) om los te draaien.
- Wanneer u twee onderdelen 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 mogelijk twee mensen 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	Consolemast	12	1	Bovenste beschermkap
2	1	Vast handvat	13	1	Voorste stabilisatiesteun
3	1	Armdraaistang	14	1	Rechterbeen
4	1	Drinkfleshouder	15	1	Rechterpedaal
5	1	Console	16	1	Dop beschermkap
6	1	Bovenste handgreeparm links	17	1	Onderste handgreeparm rechts
7	1	Onderste handgreeparm links	18	1	Bovenste handgreeparm rechts
8	1	Linkerpedaal	19	1	Wisselstroomadapter
9	1	Railconstructie	20	1	Mp3-koord
10	1	Linkerbeen	21	1	Handbediende hefinrichting
11	1	Frame	22	1	Smeermiddel op basis van silicone, fles



Item	Aantal	Omschrijving	Item	Aantal	Omschrijving
A	6	Platbolkopinbusbout, M8x16 (met Locti-te®-lijm)	F	6	Gegolfde sluitring
B	4	Vlakke sluitring, M8	G	12	Borgring, M8
C	8	Brede sluitring, M8	H	2	Ashuls
D	4	Platbolkopinbusbout, M8x16	I	2	Dop
E	2	Inbusbout, M8x20			

Opmerking: Bepaalde montageonderdelen zijn meegeleverd op de montagekaart als reserveonderdelen. Het is dus normaal dat er na de montage nog montagemateriaal overblijft.

Gereedschap

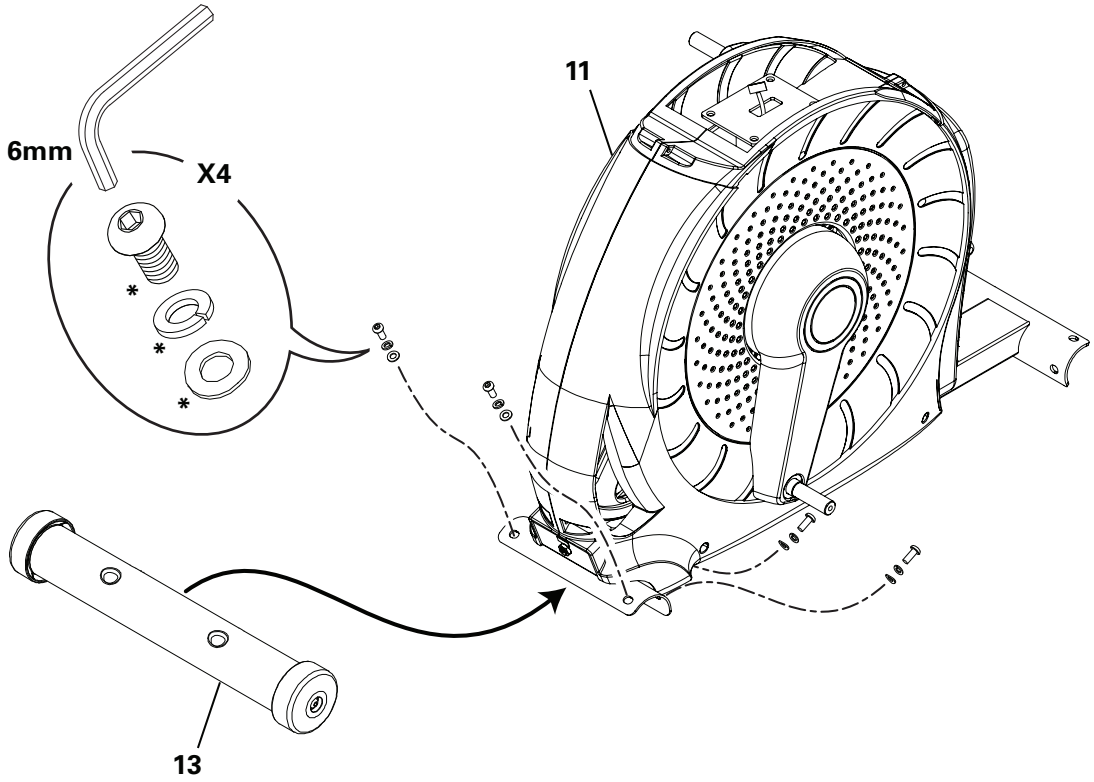
Meegeleverd

6 mm

#2
13 mm
15 mm
19 mm

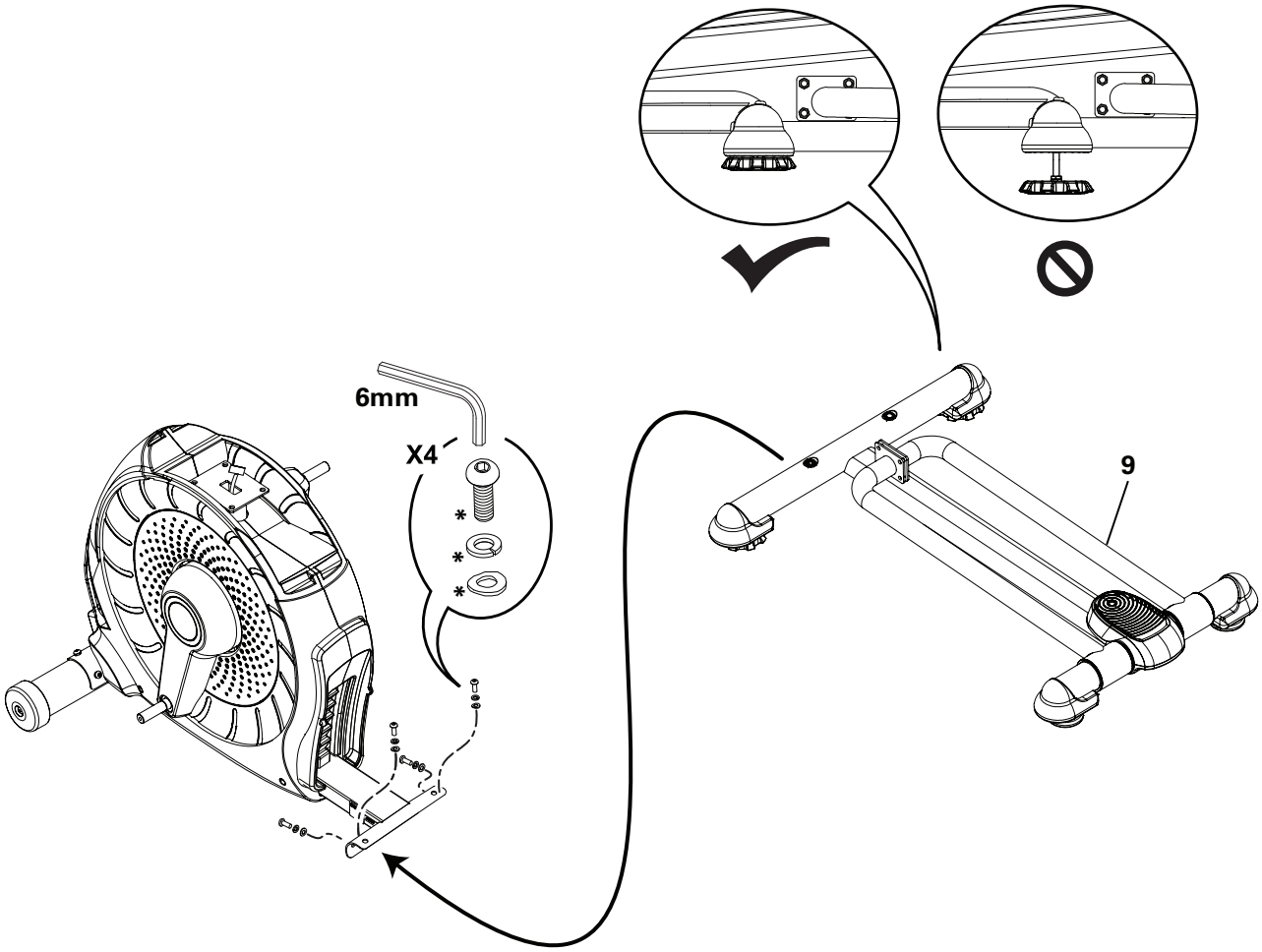
1. Bevestig de voorste stabilisatiesteunen op het frame

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



2. Bevestig de railconstructie op het gemonteerde frame

Opmerking: Zorg dat de stelpootjes van de railconstructie op de hoogste stand staan. Het montagemateriaal is vooraf geïnstalleerd en is niet aanwezig op de montagekaart. *

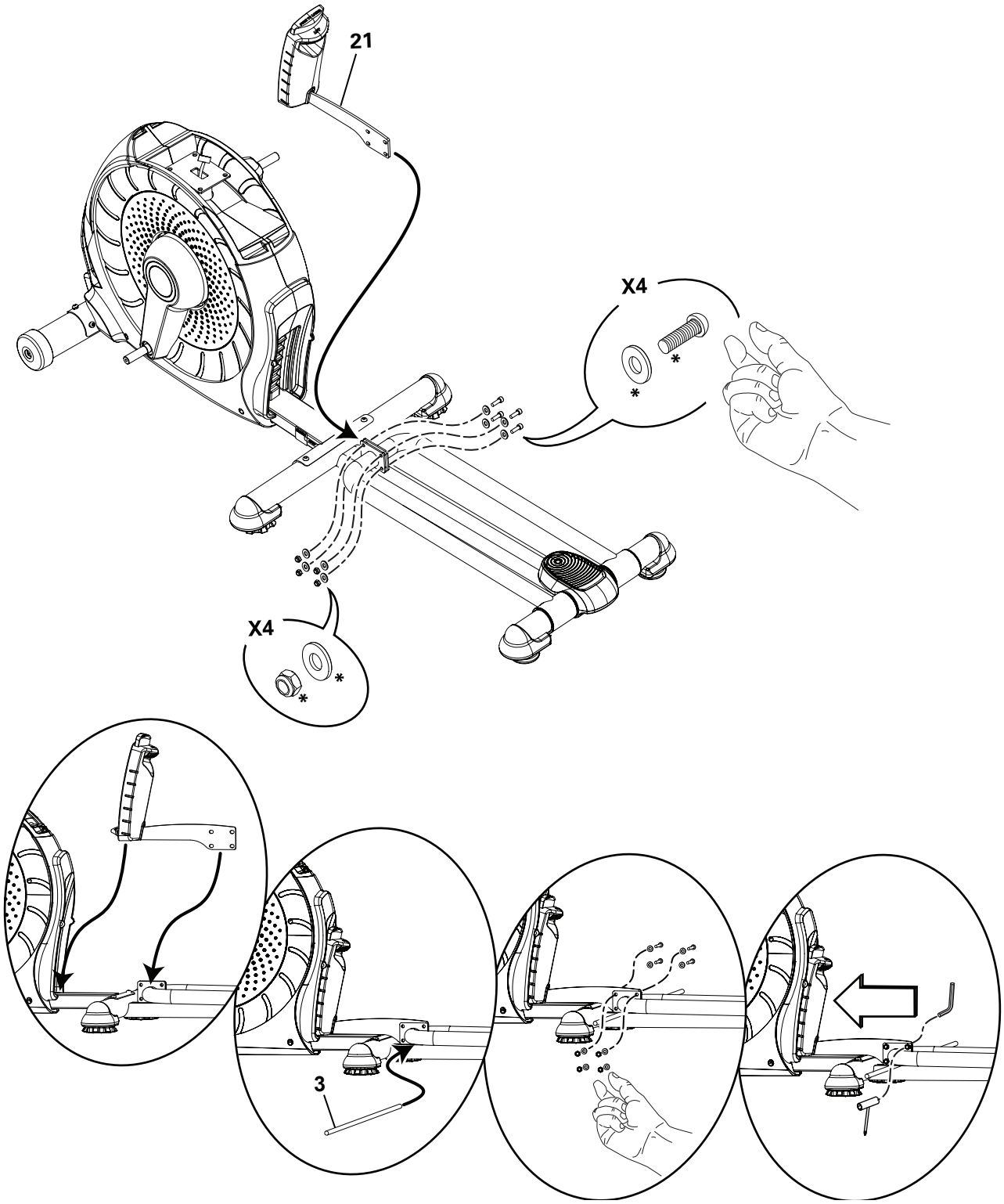


3. Bevestig de handbediende hefinrichting met behulp van de armdraaistang

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

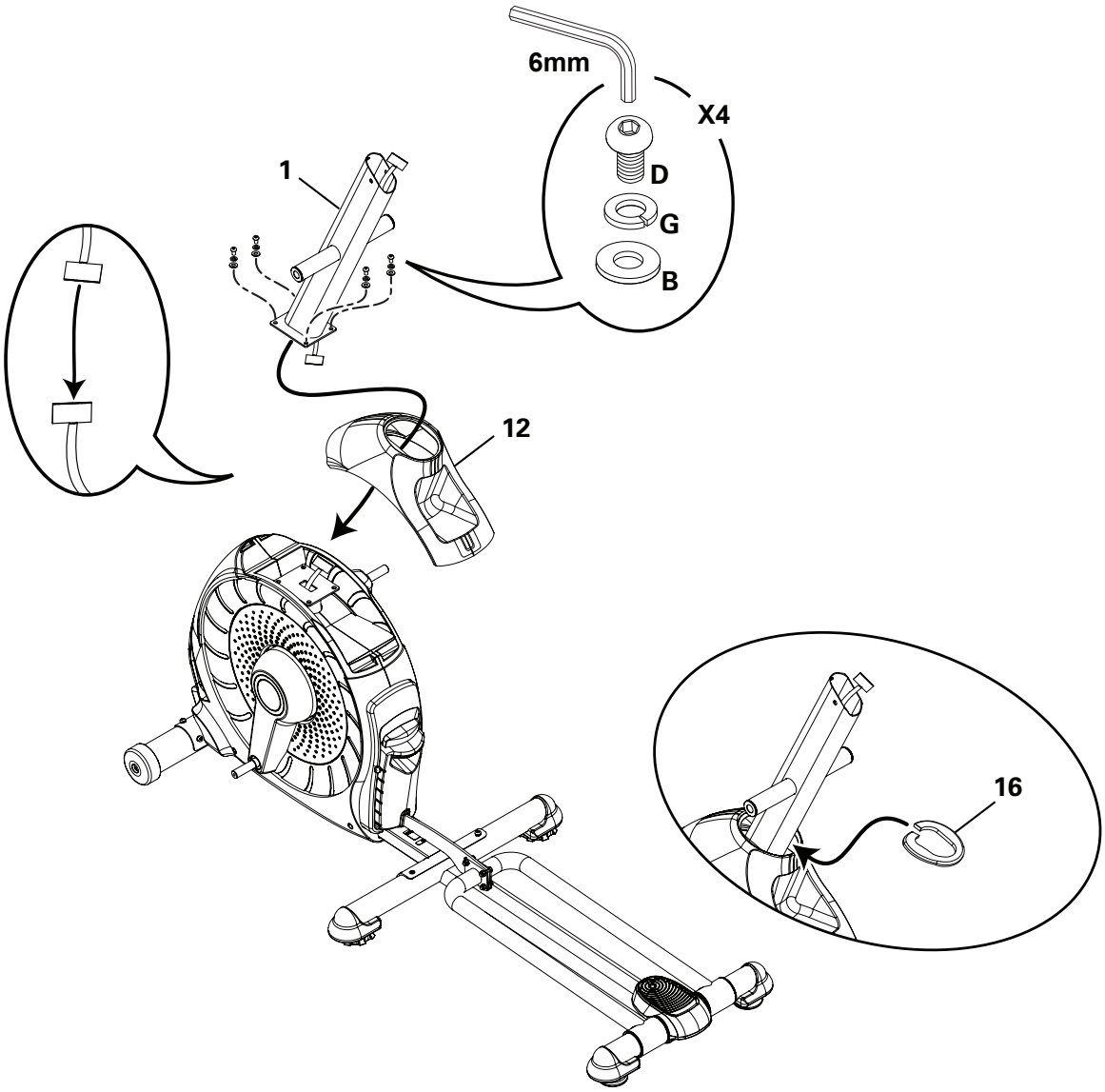
NB: Plaats de armdraaistang onder de plaatverbinding en duw de handbediende hefinrichting in de richting van het gemonteerde frame. Draai het montagemateriaal vervolgens volledig aan. Verwijder de armdraaistang na het aandraaien.

Zorg dat uw vingers niet geklemd raken bij het plaatsen of verwijderen van de armdraaistang.

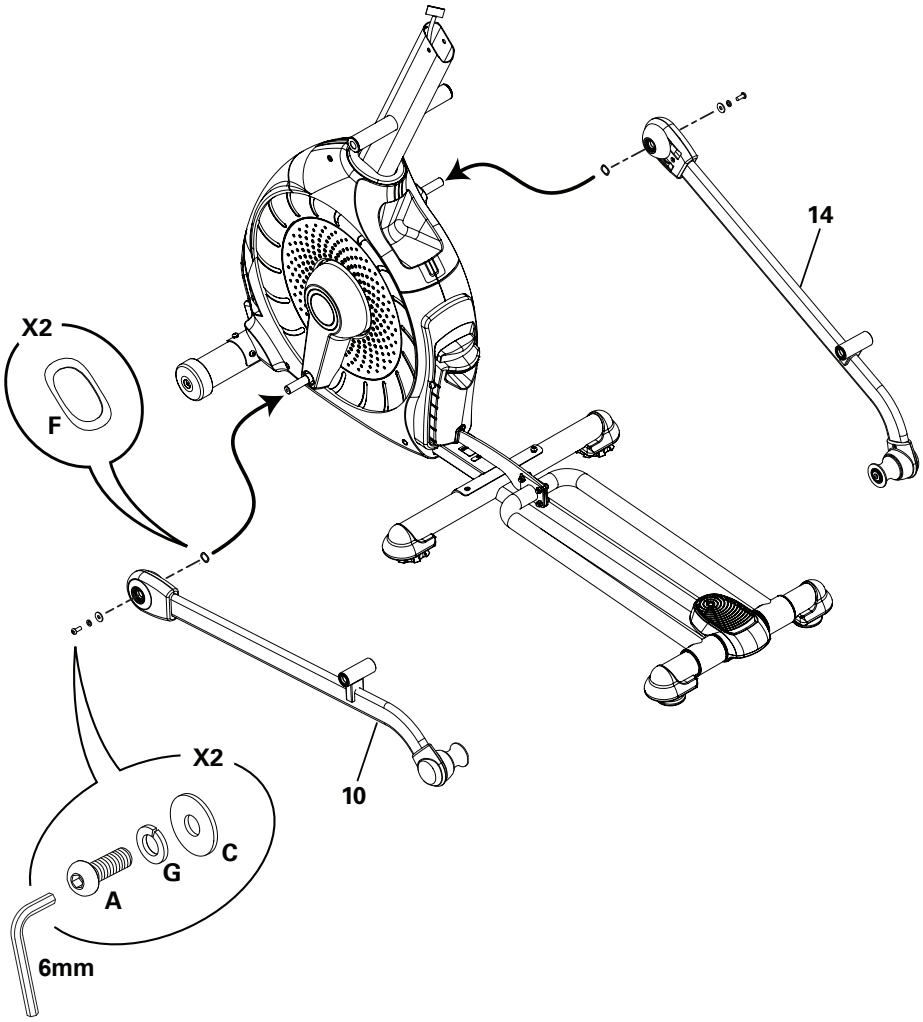


4. Sluit de kabel aan en bevestig de consolemast aan het gemonteerde frame

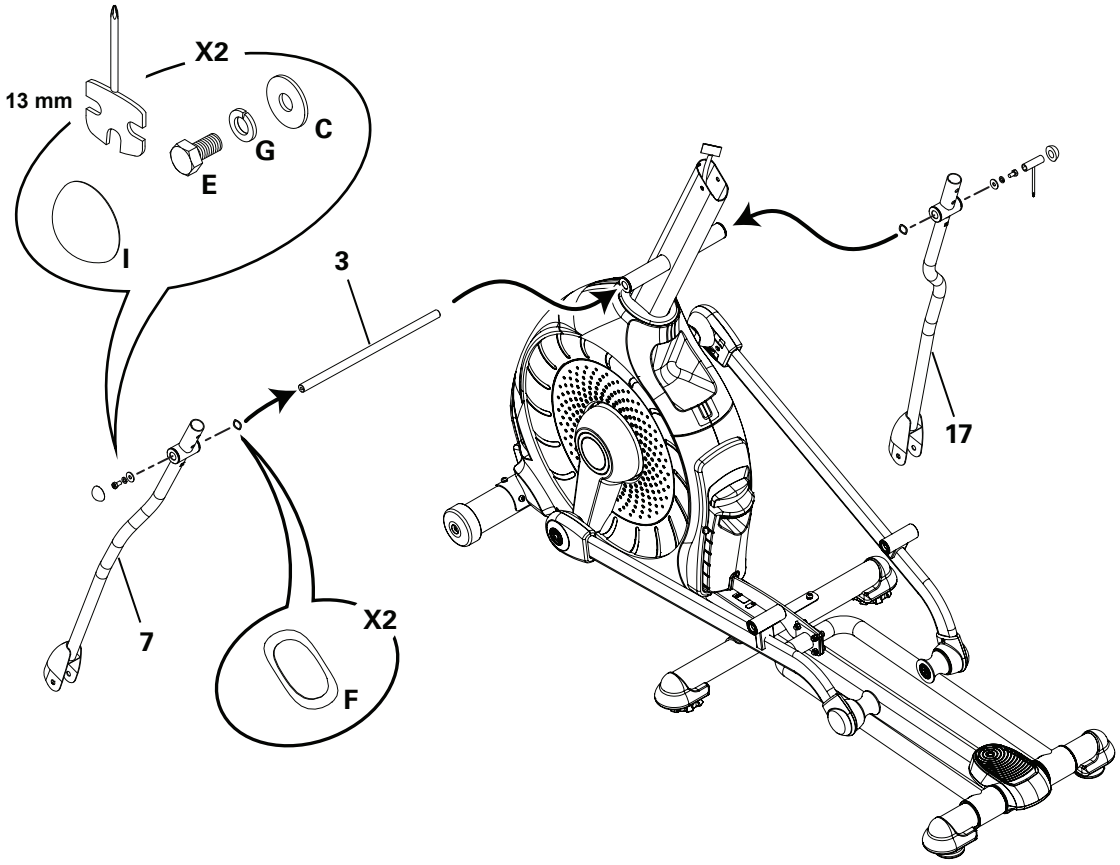
NB: Krimp de consolekabel niet.



5. Bevestig de benen aan het gemonteerde frame

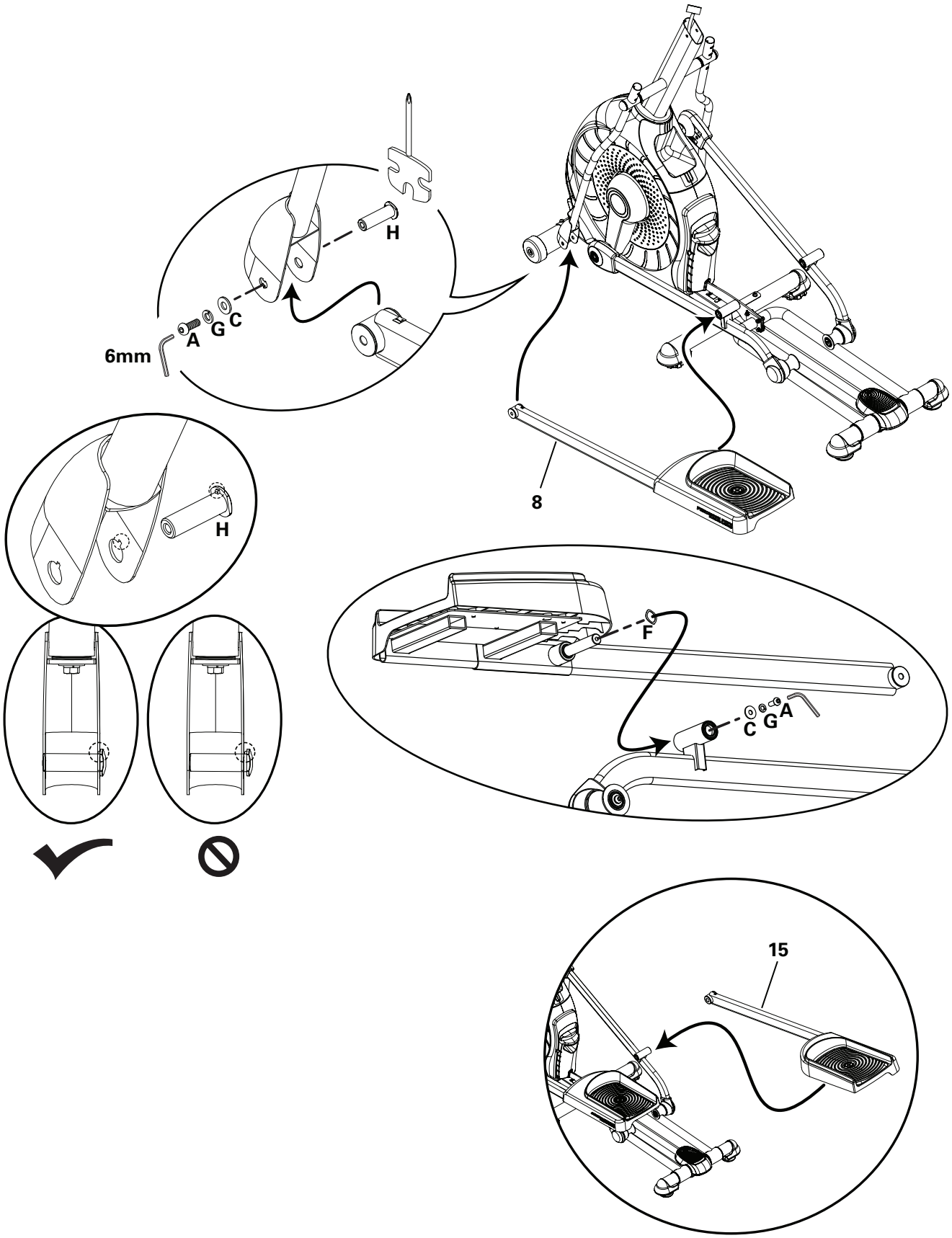


6. **Bevestig de armdraaistang en de onderste handgreeparmen aan het gemonteerde frame**



7. Bevestig de linkerpedaal aan het gemonteerde frame

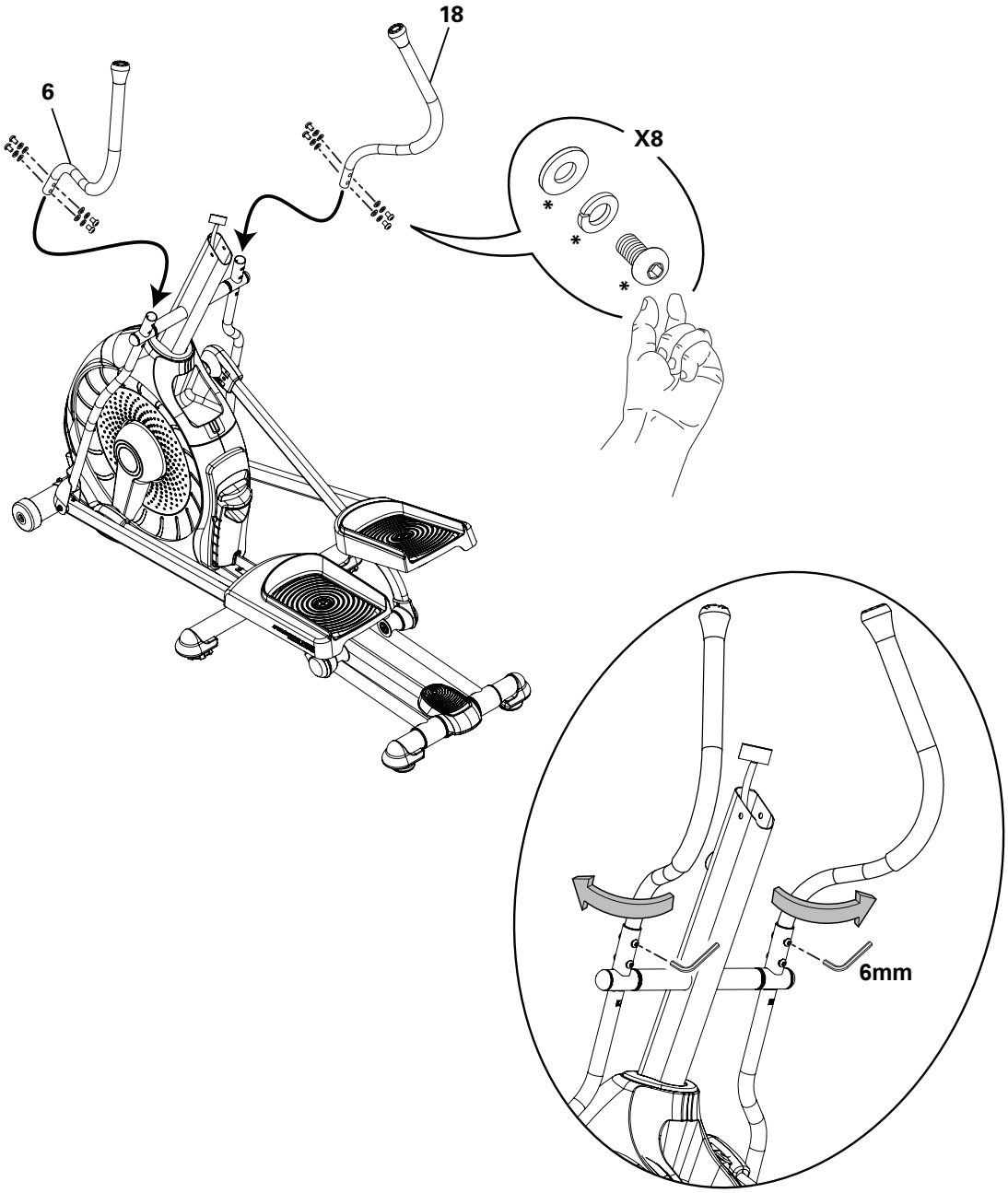
NB: Herhaal deze stap aan de andere kant met de rechterpedaal (item 15).



8. Bevestig de bovenste handgreeparmen aan het gemonteerde frame

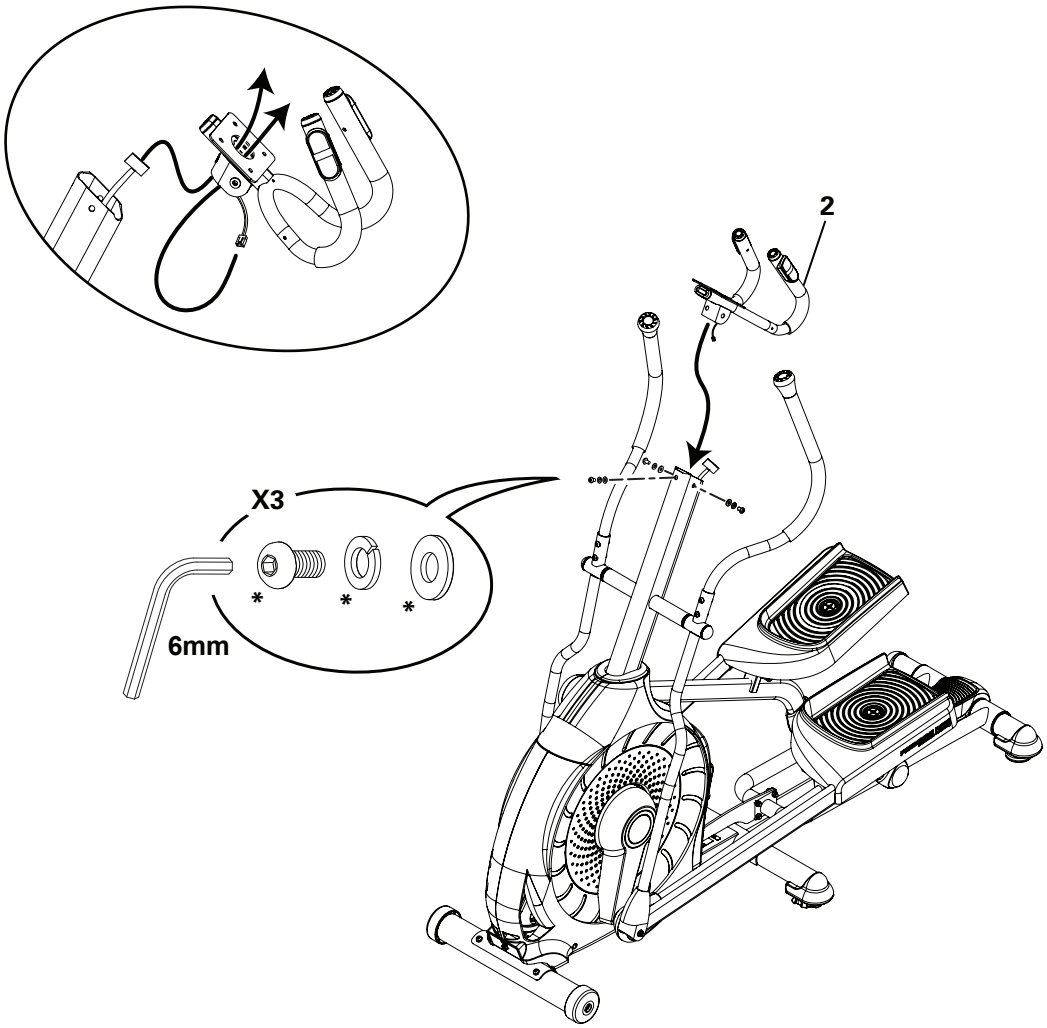
Opmerking: Het montagemateriaal is vooraf geïnstalleerd en is niet aanwezig op de montagekaart. *

Zorg dat de bovenste handgreeparmen veilig bevestigd zijn voordat u gaat trainen.



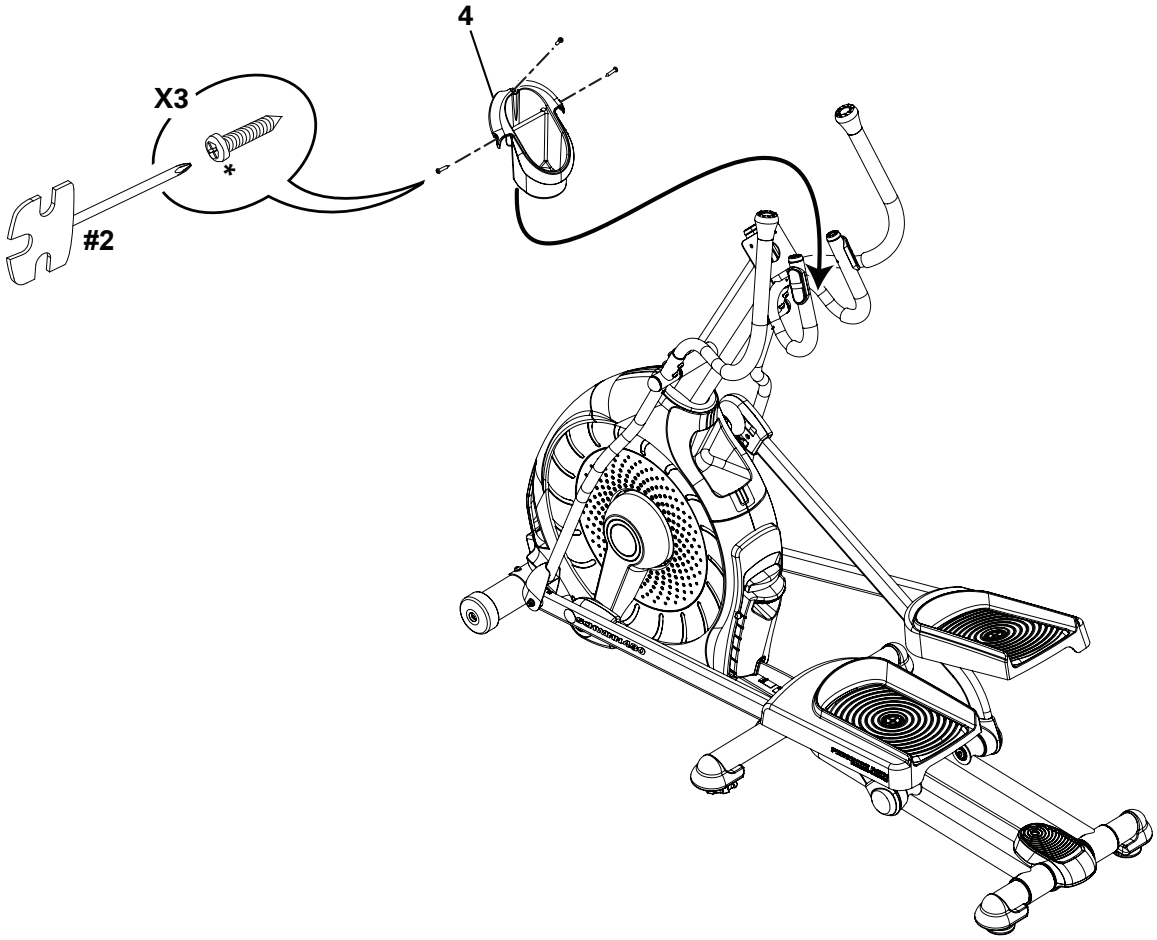
9. Leid de kabels en bevestig het vaste handvat aan het gemonteerde frame

NB: Krimp de consolekabels niet.



10. Bevestig de drinkfleshouder aan het gemonteerde frame

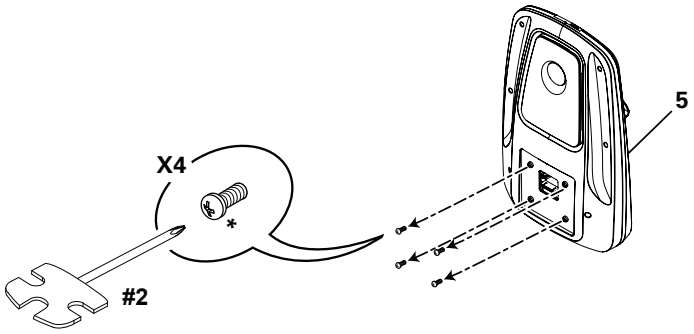
Opmerking: Het montagemateriaal is vooraf geïnstalleerd en is niet aanwezig op de montagekaart. *



11. Schroef het montagemateriaal uit de console

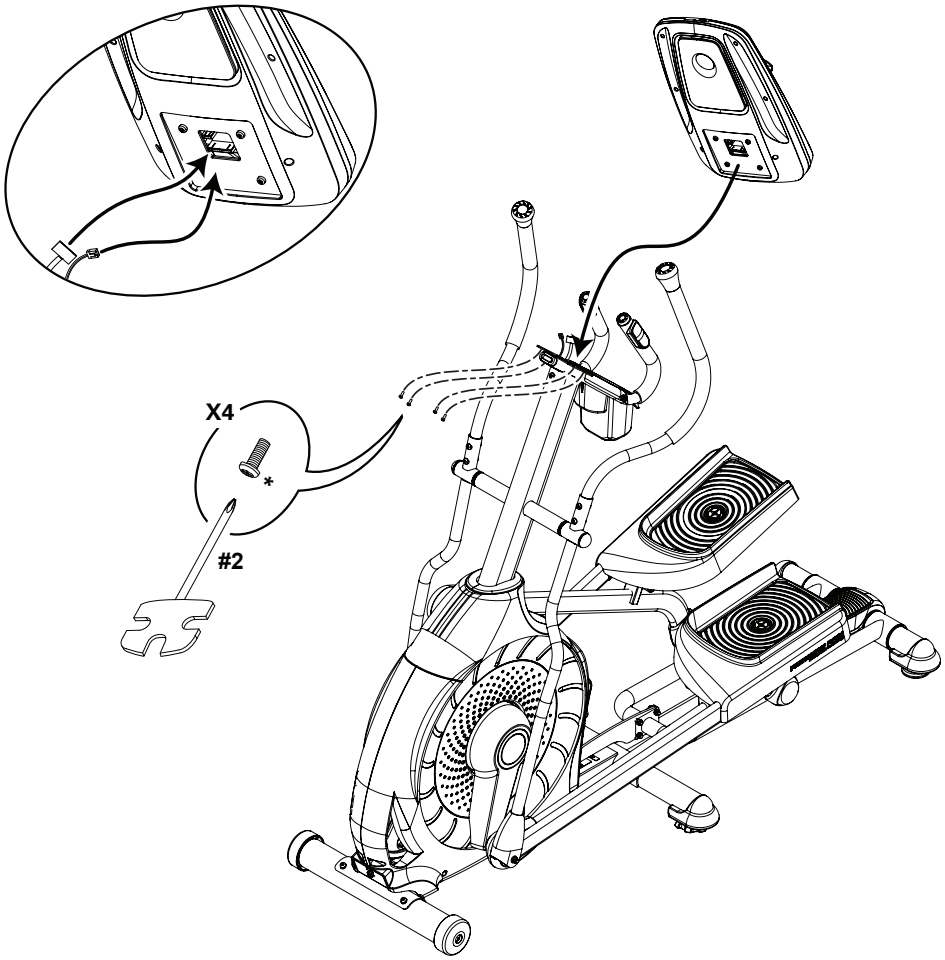
NB: Krimp de kabel niet.

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

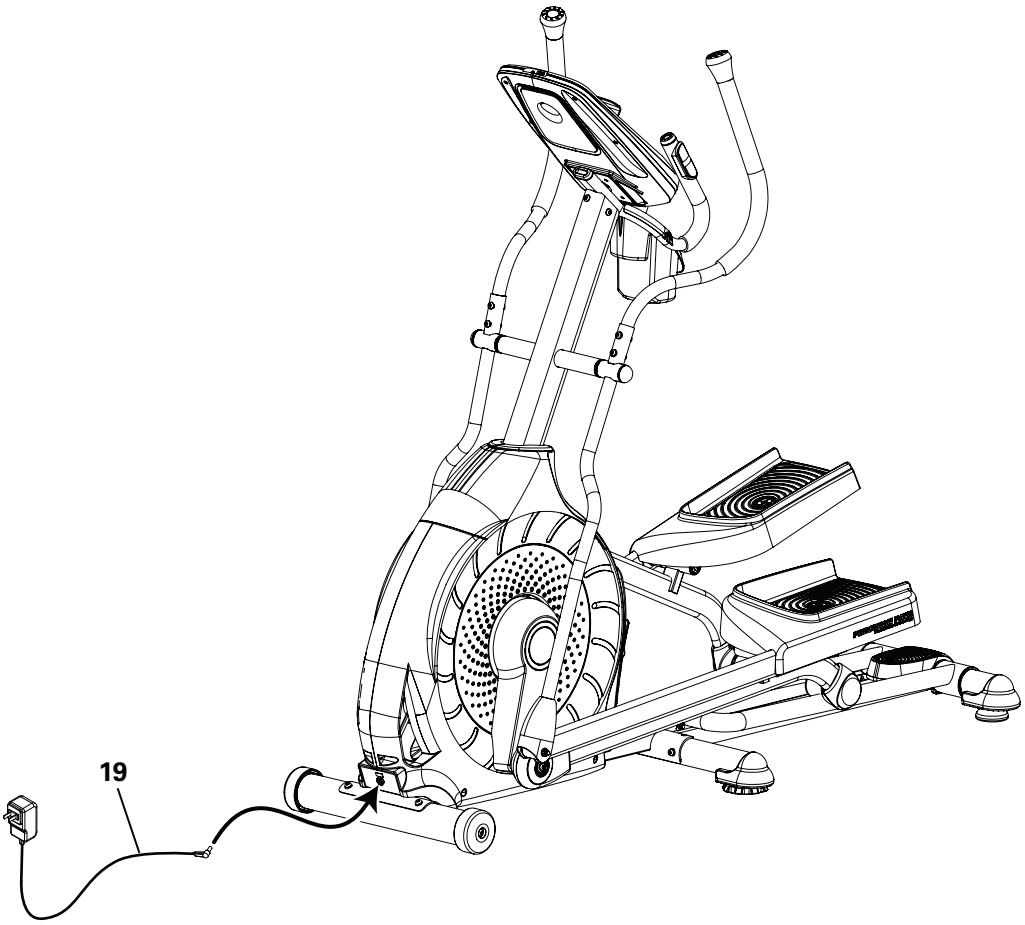


12. Sluit de kabels aan en bevestig de console aan het gemonteerde frame

NB: Plaats de clips tegenover de kabelconnectoren en zorg dat de connectoren vastklikken. Krimp de kabels niet.



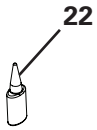
13. Sluit de AC-adapter op het gemonteerde frame aan



14. Laatste controle

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

Opmerking: Breng smeermiddel op basis van silicone aan op een doek en smeer de rails om geluidshinder van de rol te voorkomen



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

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

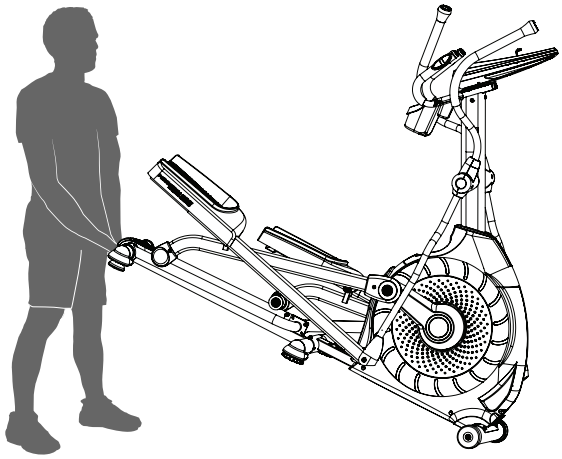
Gebruik het toestel niet totdat het volledig gemonteerd en gecontroleerd is op correcte werking, in overeenstemming met de gebruikershandleiding.

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.

1. Verwijder het netsnoer.
2. Gebruik de transporthendel om het toestel voorzichtig op de transportwielen te tillen.
3. Duw het toestel naar zijn plaats.
4. Laat het toestel voorzichtig op zijn plaats zakken.

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



Het toestel nivelleren

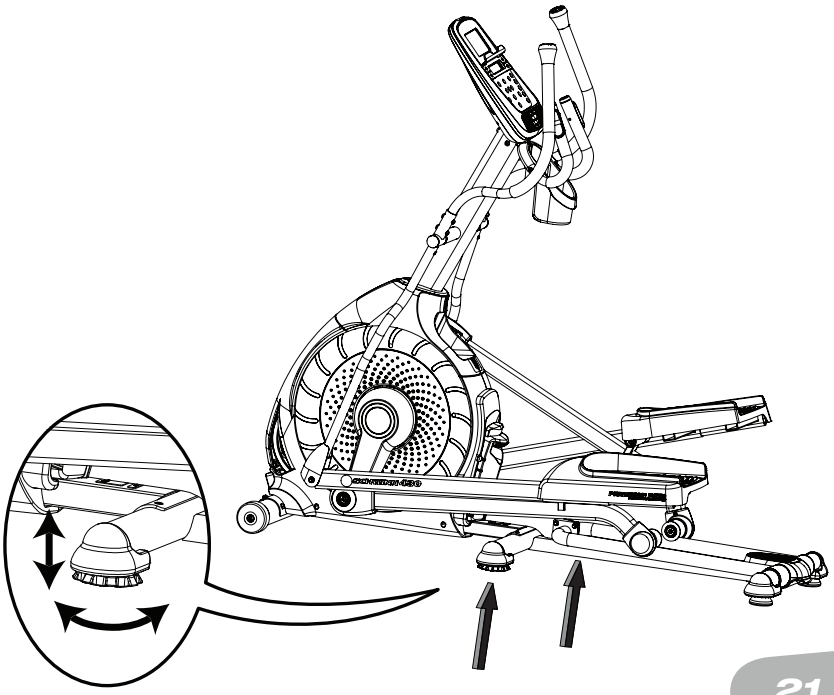
Het toestel moet worden genivelleerd als uw trainingsruimte oneffen is of als de railconstructie lichtjes van de vloer komt. Werkwijze voor het afstellen:

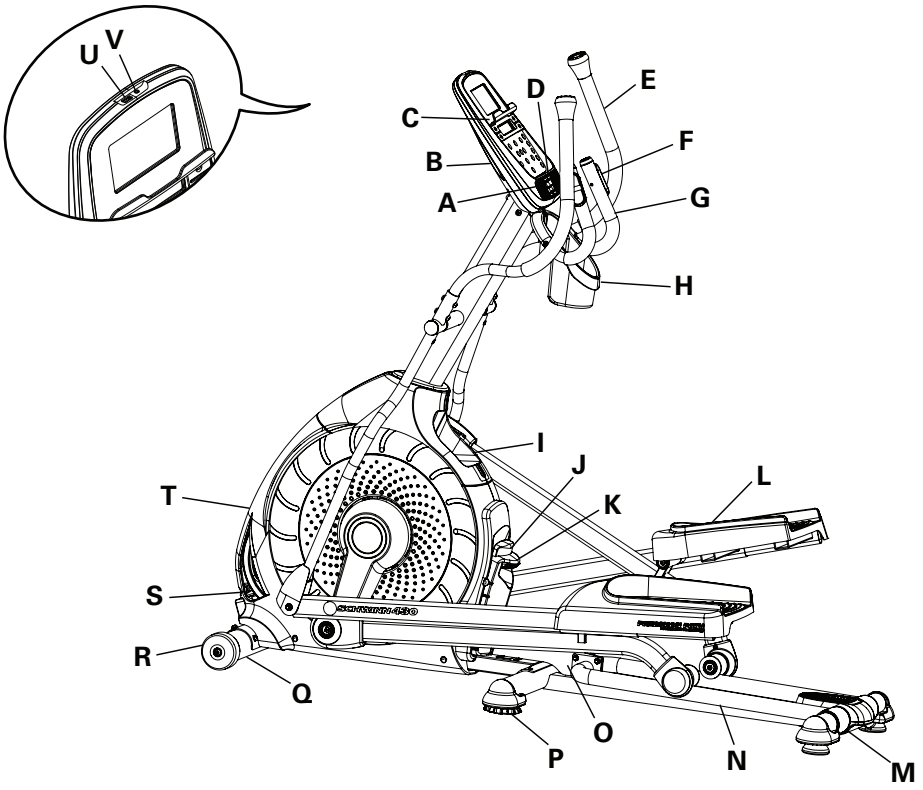
1. Plaats het toestel in uw trainingsruimte.
2. Ga gedurende ongeveer 20 seconden veilig achteraan op de railconstructie staan.
3. Stap van het toestel.
4. Draai de klemvleugelmoeren los en verstel de stelpootjes totdat ze allemaal de vloer raken.

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.

5. Verstel totdat het toestel waterpas staat. Draai de klemvleugelmoeren vast.

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



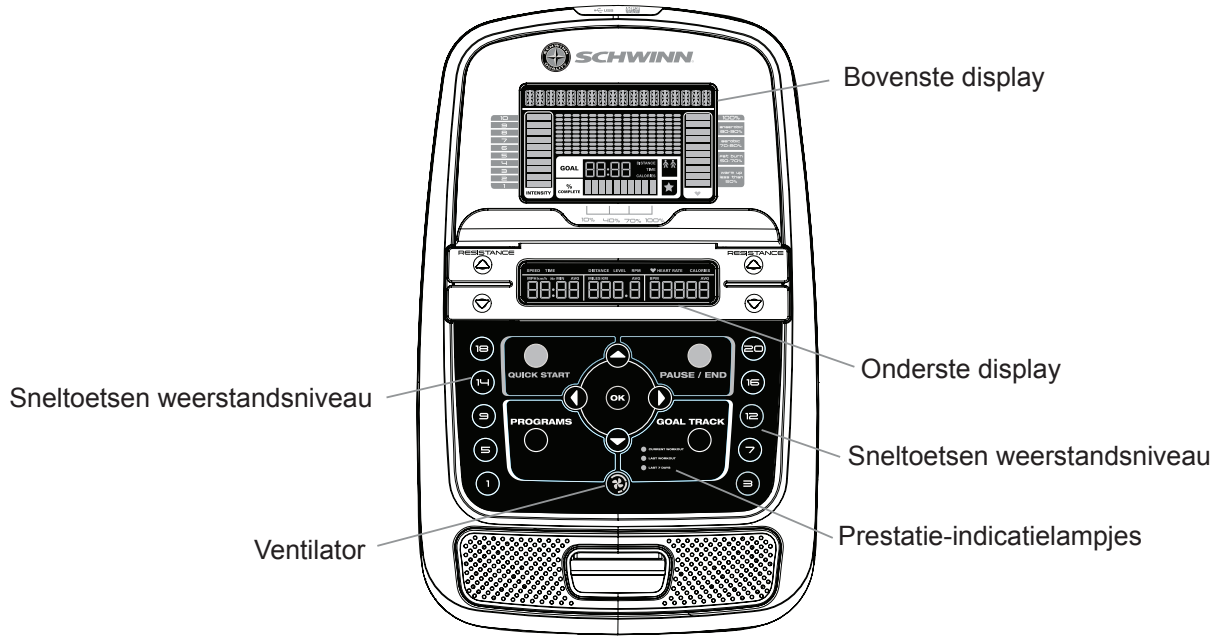


A	Luidsprekers	L	Voetpedaal
B	Console	M	Transportgreep
C	Mediablad	N	Rail
D	Ventilator	O	Hellingsarm
E	Handvatarm	P	Stelpootje
F	Contactsensoren voor hartslagmeting (CHR)	Q	Stabilisatiesteun
G	Vast handvat	R	Transportwiel
H	Drinkfleshouder	S	Stroomaansluiting
I	Opslagbak	T	Volledig overkapt vliegwiel
J	Ontgrendelknop helling	U	USB-poort
K	Verstelhendel helling	V	Mp3-input

⚠ 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 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 belangrijke informatie over uw training en verleent u controle over de weerstandsniveaus tijdens het trainen. De console is voorzien van het Schwinn Dual Track™-display met aanraaktoetsen waarmee u door de trainingsprogramma's kunt navigeren.



Toetsenblokfuncties

Toets weerstandsverhoging (▲) - Verhoogt het weerstandsniveau van de training

Toets weerstandsverlaging (▼) - Verlaagt het weerstandsniveau van de training

QUICK START-toets - Start een Quick Start-training

PROGRAMS-toets - Selecteert een categorie en een trainingsprogramma

PAUSE/END-toets - Pauzeert een actieve training, beëindigt een onderbroken training of gaat terug naar het vorige scherm

GOAL TRACK-toets - Geeft de trainingsresultaten en prestaties voor het geselecteerde gebruikersprofiel weer

Verhoogtoets (▲) - Verhoogt een waarde (leeftijd, tijd, afstand of calorieën) of beweegt door de opties

Toets Links (◄) - Geeft de verschillende trainingswaarden tijdens een training weer en beweegt door de opties

OK-toets - Start een programmatraining, bevestigt informatie of hervat een onderbroken training.

Toets Rechts (►) - Geeft de verschillende trainingswaarden tijdens een training weer en beweegt door de opties

Verlaagtoets (▼) - Verlaagt een waarde (leeftijd, tijd, afstand of calorieën) of beweegt door de opties

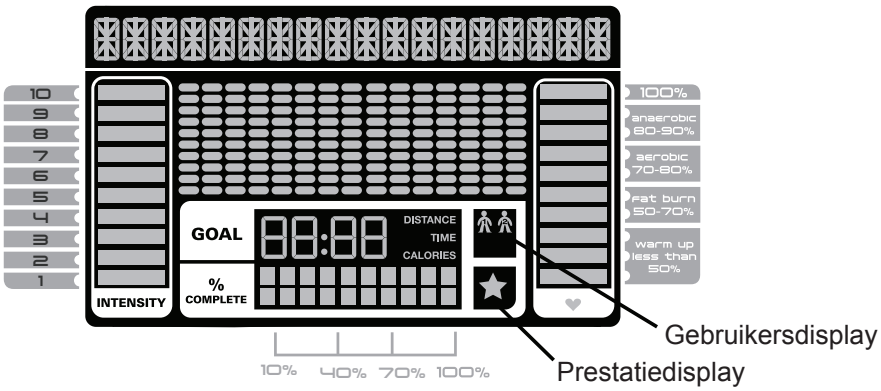
FAN-toets - Bedient de ventilator met drie snelheden

Sneltoetsen weerstandsniveaus - Verschuift de weerstandsniveaus snel tijdens een training naar de instelling

Prestatie-indicatielampen - wanneer een trainingsresultaat wordt bekeken, gaat de prestatie-indicatielamp aan.

Schwinn Dual Track™-display

Gegevens van het bovenste display



Programmadisplay
Het programmadisplay bevat informatie voor de gebruiker en het rasterdisplay geeft het koersprofiel van het programma weer. Elke kolom in het profiel toont één interval (trainingssegment). Hoe hoger de kolom, hoe hoger de weerstand. De knipperende kolom geeft uw huidige interval weer.

Intensiteitsdisplay
Het intensiteitsdisplay toont het intensiteitsniveau op dat moment op basis van de huidige weerstand.

Hartslagzonedisplay
Het hartslagzonedisplay toont in welke zone de huidige hartslagwaarde valt voor de huidige gebruiker. Deze hartslagzones kunnen worden gebruikt als een trainingsrichtlijn voor een bepaalde doelzone (anaeroob, aeroob of vetverbranding).

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. De hartslag die wordt weergegeven, is een benadering en mag alleen ter referentie worden gebruikt.

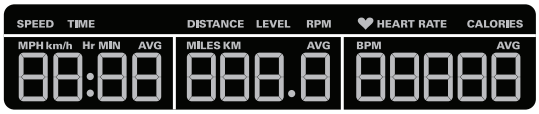
Opmerking: Als er geen hartslag wordt gedetecteerd, dan is het display leeg.

Doeldisplay
Het Doeldisplay geeft het geselecteerde type doel (Afstand, Tijd of Calorieën) weer, de huidige waarde voor het bereiken van het doel en het voltooide percentage van het te bereiken doel.

Gebruikersdisplay
Het Gebruikersdisplay toont welk gebruikersprofiel momenteel is geselecteerd.

Prestatiedisplay
Het Prestatiedisplay wordt geactiveerd wanneer een trainingsdoel is bereikt of wanneer een trainingsmijlpaal wordt overtroffen ten opzichte van vorige trainingen. Het consoledisplay zal de gebruiker feliciteren en hem informeren van zijn prestatie. Dit gaat gepaard met een feestelijk geluidje.

Gegevens van het onderste display



Het onderste display toont de trainingswaarden en kan voor iedere gebruiker worden aangepast. (Raadpleeg de sectie 'Gebruikersprofiel bewerken' in deze handleiding). Gebruik de toets Rechts (►) om door alle trainingsstatistieken te navigeren.

Snelheid

Het Snelheidsdisplay toont de snelheid van het toestel in mijl per uur (mph) of kilometer per uur (km/u).

Tijd
Het Tijdsdisplay toont de totale duur van de training, de gemiddelde duur voor het gebruikersprofiel of de totale werkingstijd van het toestel.

Opmerking: In geval van een Quick Start-training van meer dan 99 minuten en 59 seconden (99:59) verspringen de tijdseenheden naar uren en minuten (1 uur, 40 minuten).

Afstand

Het Afstandsdisplay toont de afgelegde afstand (mijl of km) tijdens de training.

Opmerking: Raadpleeg de sectie 'Instelmodus van de console' van deze handleiding om de meeteenheden te veranderen naar Engelse of metrische maten.

Niveau
Het Niveaudisplay toont het huidige weerstandsniveau in de training.

TPM

Het TPM-display toont de pedaalomwentelingen per minuut (TPM).

Hartslag (pols)
Het Hartslagdisplay toont het aantal slagen per minuut (BPM) vanaf de hartslagmonitor. Wanneer de console een hartslagsignaal opvangt, begint het pictogram te knipperen.

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.

Calorieën
Het Calorieëndisplay toont het aantal calorieën dat u naar schatting tijdens het trainen hebt verbrand.

Exporteer uw trainingsresultaten naar een USB-stick

Dit fitnesstoestel is uitgerust met een USB-poort en kan uw trainingsresultaten naar een USB-stick exporteren. Sluit de USB-stick na het exporteren van de trainingen op een computer aan en upload het bestand naar uw Schwinn Connect™-account.

Opmerking: USB-sticks moeten in FAT32 zijn geformatteerd voor een goede werking.

1. Druk vanaf het opstartscherm op de ‘User’-toets om het gewenste gebruikersprofiel te kiezen.
2. Steek de USB-stick in de USB-poort op de console.
3. Op de console verschijnt de boodschap ‘SAVING TO USB’ (Bezig met opslaan op USB), en vervolgens ‘DO

NOT REMOVE' (Niet verwijderen). Het huidige gebruikersprofiel begint te knipperen, wat aangeeft dat de trainingsresultaten naar de USB-stick worden geëxporteerd. Verwijder de USB-stick niet totdat het gebruikersprofiel niet meer knippert en op de console de boodschap 'REMOVE USB' (USB-stick verwijderen) verschijnt.

Opmerking: Als de trainingsresultaten op de USB-stick actueel zijn, dan zal de console het bestand niet opnieuw exporteren. Als er meerdere trainingen werden voltooid, dan zal de console meer tijd nodig hebben om alle trainingsresultaten te exporteren. Voor langere exports zal de console een exportvoortgangsstatus weergeven (geëxporteerde trainingen/totaal aantal trainingen).

4. Wanneer de export voltooid is, stopt het gebruikersprofiel met knipperen en geeft de console de boodschap 'USB COMPLETE' (USB-export voltooid), gevolgd door 'REMOVE USB' (USB-stick verwijderen). U kunt de USB-stick nu veilig verwijderen.
5. De console keert terug naar het Opstartscherm.

Bij het voltooien van een training zal de console, waarin al een USB-stick steekt, de nieuwe trainingsresultaten niet exporteren totdat de resultatenmodus wordt verlaten en het opstartscherm wordt weergegeven.

Volg uw resultaten op www.schwinnconnect.com

Maak nuttig gebruik van de Schwinn Connect™-website om uw vooruitgang in de tijd te zien en uw gegevens te delen met MyFitnessPal®. Bekijk uw trainingen en resultaten op afstand wanneer het u past. Op de Schwinn Connect™-website kunt u een trainingswaarde kiezen en deze in een week-, maand- of jaargrafiek voorstellen.

Indien u een USB-stick gebruikt om trainingsresultaten naar de Schwinn Connect™-website te importeren:

1. Steek de USB-stick met uw trainingsgegevens in een apparaat dat is aangesloten op het internet.
2. Meld u aan op de Schwinn Connect™-website: www.schwinnconnect.com.
3. Klik op de toets 'Upload' op de website.
4. In het 'Upload'-venster zoekt u uw USB-stick. Selecteer de map met de trainingsgegevens en klik op de uploadtoets. Uw trainingsgegevens worden naar uw account geüpload.

   Opmerking: De naam van het gegevensbestand is ofwel de geselecteerde gebruiker ('USER1.DAT') of de naam van de geïndividualiseerde gebruiker (bv. - 'JOHN.DAT'), gevolgd door de DAT-bestandsindeling.
5. Om uw trainingsgegevens met MyFitnessPal® te synchroniseren kiest u 'Menu' in de linkerbovenhoek van de webpagina en klikt u op 'Sync to MyFitnessPal®' (Synchroniseren naar MyFitnessPal®).

   Opmerking: De Schwinn Connect™-software zal uw trainingen automatisch synchroniseren met MyFitnessPal® na de eerste synchronisatie.

Contactsensoren voor hartslagmeting

Contact Heart Rate-sensoren (CHR) verzenden uw hartslagsignalen naar de console. De CHR-sensoren zijn de roestvrij-stalen onderdelen van de handgrepen. Om deze te gebruiken plaatst u uw handen comfortabel rond de sensoren. Zorg dat uw handen de boven- en de onderkant van de sensoren aanraken. Houd de handgrepen stevig vast, maar niet te vast of te los. Beide handen moeten contact maken met de sensoren, opdat de console een hartslag zou kunnen detecteren. Zodra de console vier stabiele pulssignalen detecteert, wordt uw initiële hartslag weergegeven.

Zodra de console uw initiële hartslag heeft, blijft u gedurende 10 tot 15 seconden stilstaan zonder uw handen te bewegen. De console gaat de hartslag nu valideren. Heel wat factoren hebben een invloed op het vermogen van de sensoren om uw hartslag te detecteren:

- Beweging van de spieren van het bovenlichaam (met inbegrip van de armen) produceert een elektrisch signaal (spier-artefact) dat de pulsdetectie kan verstoren. Lichte beweging van de handen tijdens het contact met de sensoren kan ook storingen veroorzaken.
- Eelt op de handen en handlotion vormen een isolatielaag en verminderen de signaalsterkte.
- Sommige personen wekken een onvoldoende sterk ECG-signaal op, dat niet kan worden gedetecteerd door de senso-ren.

- De nabijheid van andere elektronische apparaten kan storing veroorzaken.

Als uw hartslagsignaal op enig moment verstoord lijkt te zijn na validatie, maakt u uw handen en de sensoren schoon en probeert u het opnieuw.

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.

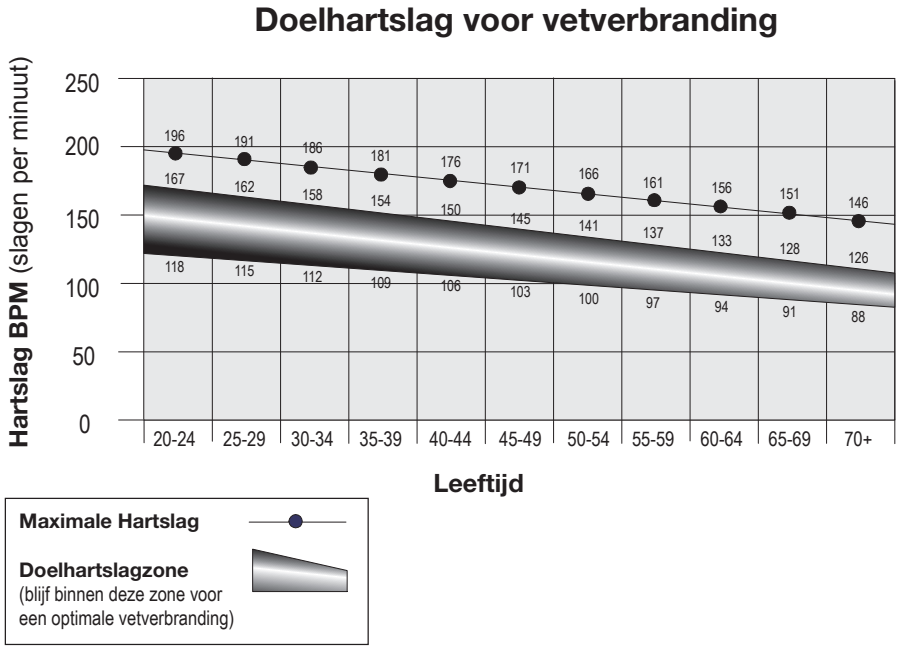
Uw hartslag in rusttoestand wordt beïnvloed door duurtraining. De doorsnee volwassene heeft een hartslag in rusttoestand van ongeveer 72 slagen per minuut, terwijl intensief getrainde lopers 40 slagen per minuut of lager kunnen halen.

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.



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

- 3 keer per week gedurende 30 minuten per dag.
- Plan trainingen op voorhand en probeer het schema te volgen.

Opstappen en afstappen

Wees voorzichtig wanneer u op en af het toestel stapt.

Denk eraan dat de pedalen en het handvat met elkaar zijn verbonden en dat beide onderdelen bewegen wanneer een van deze onderdelen wordt bewogen. Neem alleen het vaste handvat vast om uzelf in evenwicht te houden. U zou zich anders ernstig kunnen verwonden.

Uw fitnesstoestel opstappen:

1. Draai de pedalen totdat het dichtstbijzijnde pedaal helemaal naar onderen staat.
2. Neem het vaste handvat vast onder de console.
3. Houd u vast aan het vaste handvat, ga op het onderste pedaal staan en plaats uw andere voet op het andere pedaal.

Uw fitnesstoestel afstappen:

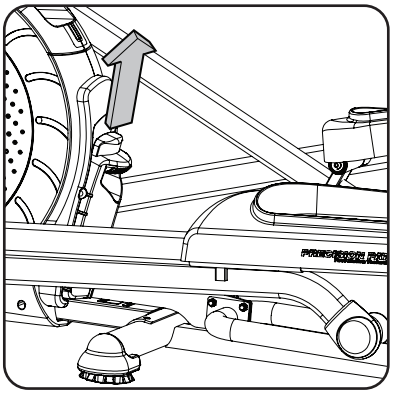
1. Draai het pedaal waarvan u wilt afstappen helemaal naar boven en breng het toestel volledig tot stilstand.

Dit toestel is niet uitgerust met een vrijwielsysteem. Houd de pedaalsnelheid onder controle en vertraag geleidelijk.

2. Neem het vaste handvat vast onder de console om uzelf in evenwicht te houden.
3. Steun met uw gewicht op de onderste voet en zwaai de bovenste voet van het toestel neer op de vloer.
4. Stap van het toestel en laat het vaste handvat los.

Afstelling trainingshoek

De hoek van de rails kan worden vergroot voor een intensievere training.



Pas de trainingshoek niet aan wanneer u op het toestel staat.

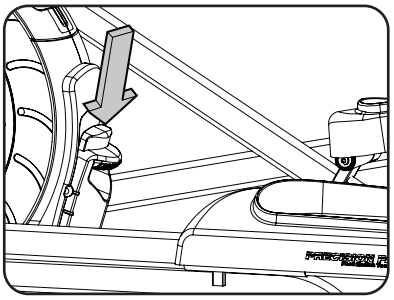
Laat de hellingsinrichting na elke training volledig zakken.

1. Neem de hendel voor het verstellen van de helling vast. Duw de knop voor het ontgrendelen van de helling (bovenaan op de hendel voor het verstellen van de helling) in met de palm van de hand en verplaats de hendel om de trainingshoek aan te passen.
2. Laat de hendel los wanneer de rails zich ongeveer in de gewenste hoek bevinden. Zodra u de hendel loslaat, zal de hellingsinrichting blokkeren en de trainingshoek aanhouden.

3. Duw op de pedalen om zeker te zijn dat de hellingsinrichting de rails heeft geblokkeerd.

   Opmerking: Stap niet op het toestel totdat u zeker weet dat de hellingsinrichting veilig vaststaat. Zorg dat de trainingsruimte die u gebruikt, voldoende hoog is. Houd hierbij rekening met de lengte van de gebruiker en de maximale helling van de crosstrainer.

De hellingsinrichting loskoppelen:



Pas de trainingshoek niet aan wanneer u op het toestel staat.

1. Neem de hendel voor het verstellen van de helling vast en duw de ontgrendelknop in met de palm van uw hand. Denk eraan het gewicht van de verhoogde delen van het toestel te ondersteunen.

Wanneer de hendel wordt ontgrendeld, is het mogelijk dat de hellingsinrichting volledig wordt losgekoppeld. Zorg dat u het gewicht van de verhoogde delen van het toestel veilig kunt ondersteunen.

   Opmerking: De hellingshendel moet mogelijk lichtjes worden opgetild om de hellingsinrichting los te koppelen.

2. Laat de rails tot de gewenste hoogte zakken.

Voorkom mogelijke ernstige verwondingen bij het verlagen van de rails door er op te letten dat uw vingers of handen niet geklemd komen te zitten.

4. Duw de knop voor het ontgrendelen van de helling in.
5. Duw op de pedalen om zeker te zijn dat de hellingsinrichting de rails heeft geblokkeerd.

   Opmerking: Stap niet op het toestel totdat u zeker weet dat de hellingsinrichting veilig vaststaat.

Opstart/Stand-by-modus

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

Automatisch uitschakelen (slaapstand)

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

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

Initiële installatie

Wanneer de console voor de eerste keer wordt opgestart, moeten de datum, de tijd en uw voorkeur van de meeteenheden worden ingesteld.

1. Datum: Druk op de toetsen Hoger/Lager om de huidige actieve waarde (die knippert) aan te passen. Druk op de toetsen Links/Rechts om de selectie van de huidige actieve waarde (maand/dag/jaar) te veranderen.
2. Druk op OK om in te stellen.
3. Tijd: Druk op de toetsen Hoger/Lager om de huidige actieve waarde (die knippert) aan te passen. Druk op de toetsen Links/Rechts om de selectie van de huidige actieve waarde (uur/minuten/AM of PM) te veranderen.
4. Druk op OK om in te stellen.

5. Meeteenheden: Druk op de toetsen Hoger/Lager om te kiezen tussen 'MILES' (Engelse maten) of 'KM' (metrische maten).
6. Druk op OK om in te stellen. De console keert terug naar het Opstart/Stand-by-scherm.

   Opmerking: Om deze instellingen aan te passen gaat u naar de sectie 'Instelmodus console'.

Snelstartprogramma (handmatig)

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

Bij een handmatige training staat iedere kolom voor een periode van 2 minuten. De actieve kolom zal om de 2 minuten verder over het scherm verschuiven. Als de training langer duurt dan 30 minuten, dan wordt de actieve kolom vastgezet op de verste kolom aan de rechterkant en worden de vorige kolommen van het display geduwd.

1. Ga op het toestel staan.
2. Druk op de toetsen Hoger/Lager om het juiste gebruikersprofiel te kiezen. Als u nog geen gebruikersprofiel hebt ingesteld, dan kunt u een profiel zonder aangepaste gegevens kiezen (alleen standaardwaarden).
3. Druk op de QUICK START-knop om het handmatige programma te starten.
4. Om de weerstand te veranderen drukt u op de toetsen voor het verhogen of verlagen van de weerstand. Het huidige interval en de daaropvolgende intervallen worden ingesteld op het nieuwe niveau. De standaardwaarde van de weerstand voor het handmatige programma is 4. De klok telt op vanaf 00:00.

   Opmerking: In geval van een handmatige training van meer dan 99 minuten en 59 seconden (99:59) verspringen de tijdseenheden naar uren en minuten (1 uur, 40 minuten).

5. Stop met trappen en druk op PAUSE/END om de training te pauzeren wanneer u klaar bent. Druk nogmaals op PAUSE/END om de training te beëindigen.

   Opmerking: De trainingsresultaten worden in het huidige gebruikersprofiel opgeslagen.

Gebruikersprofielen

Op de console kunt u 2 gebruikersprofielen opslaan en gebruiken. De resultaten van iedere training worden automatisch in de gebruikersprofielen opgeslagen, waar ze kunnen worden bekeken.

De volgende gegevens worden in het gebruikersprofiel opgeslagen:

- Naam - maximaal 10 tekens
- Leeftijd
- Gewicht
- Lengte
- Geslacht
- Gewenste trainingswaarden

Een gebruikersprofiel kiezen

Iedere training wordt opgeslagen in een gebruikersprofiel. Zorg dat u het juiste gebruikersprofiel kiest voordat u een training start. De laatste gebruiker die een training heeft voltooid, wordt standaard geselecteerd.

Gebruikersprofielen zijn ingesteld op de standaardwaarden totdat ze worden aangepast. Vergeet uw gebruikersprofiel dus niet te bewerken voor meer accurate informatie over calorieverbruik en hartslagwaarden.

Kies op het Opstartscherm een van de gebruikersprofielen met behulp van de toetsen Hoger (▲) of Lager (▼). Op de console wordt de naam en het pictogram van het gebruikersprofiel weergegeven.

Gebruikersprofiel bewerken

1. Kies op het Opstartscherm een van de gebruikersprofielen met behulp van de toetsen Hoger (▲) of Lager (▼).
2. Druk op de OK-toets om het juiste gebruikersprofiel te kiezen.
3. Op het consoledisplay verschijnt de boodschap EDIT en de naam van het huidige gebruikersprofiel. Druk op OK om de optie 'Gebruikersprofiel bewerken' te starten.

   Druk op de toets PAUSE/END om de optie 'Gebruikersprofiel bewerken' te verlaten. De console zal naar het Opstartscherm terugkeren.
4. Op het consoledisplay verschijnt de boodschap NAME en de naam van het huidige gebruikersprofiel.

   Opmerking: Het veld voor de naam van de gebruiker is leeg als dit de eerste bewerking is. De naam van een gebruikersprofiel is beperkt tot 10 tekens.

   Het huidige actieve segment knippert. Gebruik de toetsen Hoger/Lager om door het alfabet en een spatie (te vinden tussen A en Z) te navigeren. Voor het instellen van elk segment gebruikt u de toetsen Links (◄) of Rechts (►) om van het ene segment naar het andere te gaan.

   Druk op OK om de weergegeven gebruikersnaam te accepteren.
5. Voor het bewerken van de andere gebruikersgegevens (EDIT AGE, EDIT WEIGHT, EDIT HEIGHT, EDIT GENDER) gebruikt u de toetsen Hoger/Lager om de waarden aan te passen en drukt u op OK om iedere invoer vast te leggen.
6. Op het consoledisplay verschijnt de boodschap SCAN. Met deze optie controleert u hoe de trainingswaarden worden weergegeven tijdens een training. Wanneer deze optie is uitgeschakeld, kan de gebruiker met behulp van de toetsen RECHTS of LINKS de andere trainingswaarden bekijken wanneer hij dat wenst. Wanneer de optie is ingeschakeld, geeft de console om de 5 seconden een andere trainingswaarde weer.

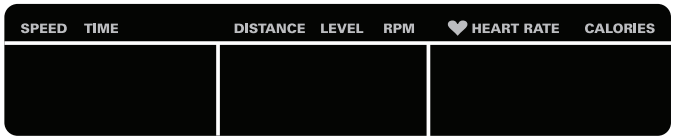
   De optie is standaard uitgeschakeld.

   Druk op de OK-toets om de manier waarop de trainingswaarden worden weergegeven, vast te leggen.
7. Op het consoledisplay verschijnt de boodschap EDIT LOWER DISPLAY. Met deze optie bepaalt u welke trainingswaarden worden weergegeven tijdens een training.

   Op het bovenste display ziet u de actieve waarde-instelling: 'ON' of 'OFF'. Druk op de toetsen Hoger of Lager om de actieve trainingswaarde te verbergen en gebruik de toetsen Links of Rechts om de actieve trainingswaarde te veranderen.

   Opmerking: Om een verborgen trainingswaarde zichtbaar te maken herhaalt u de procedure en verandert u de instelling voor die waarde op het bovenste display naar 'ON'.

   Wanneer u klaar bent met het bewerken van het onderste display, drukt u op OK om de instellingen vast te leggen.



8. De console keert terug naar het Opstartscherm met de geselecteerde gebruiker.

Een gebruikersprofiel resetten

1. Kies op het Opstartscherm een van de gebruikersprofielen met behulp van de toetsen Hoger (▲) of Lager (▼).
2. Druk op de OK-toets om het juiste gebruikersprofiel te kiezen.
3. Op het consoledisplay verschijnt de naam van het huidige gebruikersprofiel en de boodschap EDIT. Druk op de toetsen Hoger (▲) of Lager (▼) om de boodschap te veranderen.

   Opmerking: Druk op de toets PAUSE/END om de optie 'Gebruikersprofiel bewerken' te verlaten. De console zal naar het Opstartscherm terugkeren.
4. Op het consoledisplay verschijnt de boodschap RESET en de naam van het huidige gebruikersprofiel. Druk op OK om de optie 'Gebruikersprofiel resetten' te starten.

5. De console zal nu vragen om het verzoek voor het resetten van het gebruikersprofiel te bevestigen (de standaardkeuze is 'NO'). Druk op de toetsen Hoger (▲) of Lager (▼) om de keuze aan te passen.
6. Druk op OK om uw keuze te maken.
7. De console keert terug naar het Opstartscherm.

De weerstand aanpassen

Druk op de toetsen voor het verhogen (▲) of verlagen (▼) van het weerstandsniveau om de weerstand op ieder gewenst moment in een trainingsprogramma te wijzigen. Om de weerstand snel aan te passen drukt u op de gewenste weerstandssneltoets. De console zal de weerstand aanpassen tot het ingestelde weerstandsniveau van de sneltoets.

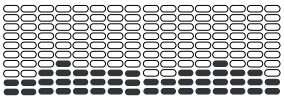
Profielprogramma's

Deze programma's automatiseren verschillende weerstands- en trainingsniveaus. De profielprogramma's zijn georganiseerd in categorieën (Fun Rides, Mountains en Challenges).

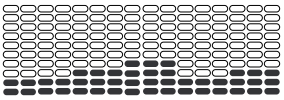
> **Opmerking:** Zodra een gebruiker alle categorieën ziet, worden ze uitgevouwen zodat de programma's binnen elke categorie worden weergegeven.

FUN RIDES

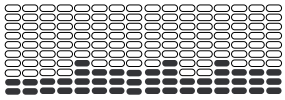
Rolling Hills



Ride in the Park

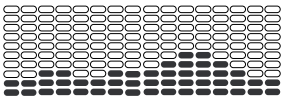


Easy Tour

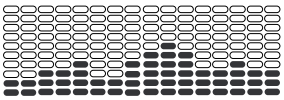


MOUNTAINS

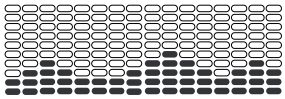
Pike’s Peak



Mount Hood

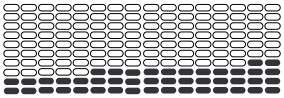


Pyramids

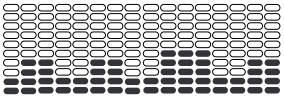


CHALLENGES

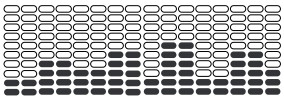
Uphill Finish



Cross-Training



Interval



Trainingsprofiel en doelprogramma

Op de console kunt u het profielprogramma en het type doel voor uw training kiezen (Afstand, Duur of Calorieën). U kunt ook de doelwaarde instellen.

1. Ga op het toestel staan.
2. Druk op de toetsen Hoger (▲) of Lager (▼) om het juiste gebruikersprofiel te kiezen.
3. Druk op de toets Programs.
4. Druk op de toetsen Links (◄) of Rechts (►) om een trainingscategorie te kiezen.
5. Druk op de toetsen Hoger (▲) of Lager (▼) om een profieltraining te kiezen en druk op OK.
6. Gebruik de toetsen Hoger (▲) of Lager (▼) om een doeltype (Afstand, Duur of Calorieën) te kiezen en druk op OK.
7. Gebruik de toetsen Hoger (▲) of Lager (▼) om de trainingswaarde aan te passen.
8. Druk op OK om de doelgerichte training te starten. De GOAL-waarde neemt af naarmate de waarde voor voltooid percentage toeneemt.

Opmerking: Bij een caloriedoel staat iedere kolom voor een periode van 2 minuten. De actieve kolom zal om de 2 minuten verder over het scherm verschuiven. Als de training langer duurt dan 30 minuten, dan wordt de actieve kolom vastgezet op de laatste kolom aan de rechterkant en worden de vorige kolommen van het display geduwd.

Conditietestprogramma

De Fitness Test meet de verbeteringen van uw fysieke conditie. De test vergelijkt uw afgeleverde vermogen (in watt) met uw hartslag. Als uw conditie verbetert, dan zal uw afgeleverde vermogen bij een bepaalde hartslag stijgen.

Opmerking: Voor een goede werking moet de console de hartslaggegevens van de Contact Heart Rate-sensoren (CHR) kunnen aflezen.

U kunt de Fitness Test starten vanuit de categorie FEEDBACK. Het Fitness Test-programma vraagt u eerst om uw conditieniveau te kiezen - Beginner ('BEG') of Advanced ('ADV'). De console zal op basis van de leeftijds- en gewichtwaarden van het geselecteerde gebruikersprofiel uw conditiescore berekenen.

Start de training en houd de hartslagsensoren vast. Wanneer de test start, wordt de intensiteit van de training langzaam opgevoerd. Dit betekent dat u harder moet werken en uw hartslag zal toenemen. De intensiteit blijft automatisch toenemen totdat uw hartslag de 'Test Zone' bereikt. Deze zone is individueel berekend op ongeveer 75 procent van de maximale hartslag van uw gebruikersprofiel. Wanneer u de 'Test Zone' bereikt, houdt het toestel de intensiteit constant gedurende 3 minuten. Hierdoor kunt u een stabiele toestand bereiken (waarin uw hartslag constant wordt). Na deze 3 minuten meet de console uw hartslag en het afgeleverde vermogen. De computer gebruikt deze waarden, samen met uw leeftijd en gewicht, om een conditiescore te berekenen.

Opmerking: Fitness Test-scores mogen alleen worden vergeleken met uw vorige scores en niet met andere gebruikersprofielen.

Vergelijk uw conditiescores om uw vooruitgang te zien.

Trainingsprogramma's met hartslagcontrole (HRC)

In de programma's met hartslagcontrole (HRC) kunt u een hartslagdoel voor uw training instellen. Het programma bewaakt uw hartslag in slagen per minuut (BPM) door middel van de CHR-sensoren op het toestel en past de training zo aan dat uw hartslag in de geselecteerde zone blijft.

Opmerking: Voor een goede werking van het HRC-programma moet de console de hartslaggegevens van de CHR-sensoren kunnen aflezen.

De programma's met doelhartslag gebruiken uw leeftijd en andere gebruikersinformatie om de hartslagzonewaarden voor uw training in te stellen. Op het consoledisplay verschijnen vervolgens boodschappen voor het instellen van uw training:

1. Kies het niveau van de Heart Rate Control-training: BEGINNER ('BEG') of ADVANCED ('ADV') en druk op OK.
2. Gebruik de toetsen Hoger (▲) of Lager (▼) om het percentage van de maximale hartslag te selecteren: 50–60 %, 60–70 %, 70–80 %, 80–90 %.

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. Druk op de toetsen Hoger (▲) of Lager (▼) om het doeltype te kiezen en druk op OK.
4. Druk op de toetsen Hoger (▲) of Lager (▼) om de doelwaarde voor de training in te stellen.

   Opmerking: Voorzie bij het instellen van het doel tijd voor het bereiken van de gewenste hartslagzone.

5. Druk op OK om de training te starten.

Van trainingsprogramma veranderen tijdens een training

Via de console kunt u vanuit een actieve training een ander trainingsprogramma starten.

1. Druk tijdens een actieve training op PROGRAMS.
2. Druk op de toetsen Hoger (▲) of Lager (▼) om het gewenste trainingsprogramma te kiezen en druk op OK.
3. Druk op de toetsen Hoger (▲) of Lager (▼) om het doeltype te kiezen en druk op OK.
4. Druk op de toetsen Hoger (▲) of Lager (▼) om de waarde voor de training in te stellen.
5. Druk op OK om de actieve training te stoppen en de nieuwe training te starten.

De vorige trainingswaarden worden opgeslagen in het gebruikersprofiel.

Pauzeren of stoppen

De console wordt in de pauzestand gezet als de gebruiker tijdens een training stopt met trappen en op PAUSE/END drukt, of wanneer er gedurende 5 seconden geen toerentalsignaal meer is (gebruiker trapt niet). De console doorloopt een reeks berichten die om de 4 seconden veranderen:

- WORKOUT PAUSED (Training op pauze gezet)
- PEDAL TO CONTINUE (Trap om verder te gaan - indien een fiets) / STRIDE TO CONTINUE (Stap om verder te gaan - indien een crosstrainer)
- PUSH END TO STOP (Druk op END om te stoppen)

Tijdens een onderbroken training kunt u de toetsen Hoger/Lager gebruiken om handmatig door de resultaten te navigeren.

1. Stop met trappen en druk op de toets PAUSE/END om uw training te onderbreken.

2. Om uw training voort te zetten drukt u op OK of begint u te trappen.

   Om de training te stoppen drukt u op de PAUSE/END-toets. De console wordt in de Resultaten/Afkoel-modus geplaatst.

Resultaten/Afkoel-modus

Na een training wordt op het GOAL-display de resterende tijd van de afkoelperiode weergegeven, waarbij er wordt afgeteld vanaf 03:00. Tijdens deze afkoelperiode verschijnen de trainingsresultaten op de console. Alle trainingen, behalve Quick Start, hebben een afkoelperiode van 3 minuten.

Na een training wordt op het GOAL-display de resterende tijd van de afkoelperiode weergegeven, waarbij er wordt afgeteld vanaf 03:00. Tijdens deze afkoelperiode verschijnen de trainingsresultaten op de console. Alle trainingen, behalve Quick Start, hebben een afkoelperiode van 3 minuten.

Op het lcd-scherm worden de huidige trainingswaarden weergegeven in drie kanalen:

a.) TIJD (totaal), AFSTAND (totaal) en CALORIEËN (totaal)

b.) SNELHEID (gemiddeld), TPM (gemiddeld) en HARTSLAG (gemiddeld)

c.) TIJD (gemiddeld), NIVEAU (gemiddeld) en CALORIEËN (gemiddeld).

Druk op de toetsen Links (◄) of Rechts (►) om handmatig door de resultaten te navigeren.

Tijdens de afkoelperiode wordt de weerstand aangepast naar een derde van het gemiddelde niveau van de training. De weerstand in de afkoelperiode kan met behulp van de toetsen voor het verhogen en verlagen van de weerstand worden aangepast. De console zal de waarde echter niet weergeven.

Met de PAUSE/END-toets kunt u de afkoelperiode onderbreken en naar de opstartmodus terugkeren. Zonder toerental- of hartslagsignaal wordt de console automatisch in slaapstand gezet.

GOAL TRACK-statistieken (en prestaties)

De statistieken van elke training worden opgeslagen in een gebruikersprofiel.

De Schwinn Dual Track™-console geeft de Goal Track-trainingsstatistieken weer op het onderste display in drie kanalen:

a.) TIJD (totaal), AFSTAND (totaal) en CALORIEËN (totaal)

b.) SNELHEID (gemiddeld), TPM (gemiddeld) en HARTSLAG (gemiddeld)

c.) TIJD (gemiddeld), AFSTAND (gemiddeld) of NIVEAU (gemiddeld) * en CALORIEËN (gemiddeld)

   * Als de Goal Track-statistiek een enkele training betreft, dan wordt NIVEAU (gemiddeld) weergegeven. Als de Goal Track-statistiek een combinatie van meerdere trainingen betreft, dan wordt AFSTAND (gemiddeld) weergegeven in plaats van NIVEAU (gemiddeld).

De GOAL TRACK-statistieken van een gebruikersprofiel bekijken:

1. Druk vanaf het opstartscherm op de toetsen Hoger (▲) en Lager (▼) om een gebruikersprofiel te kiezen.
2. Druk op de GOAL TRACK-toets. Op de console worden de meest recente trainingswaarden weergegeven en wordt het overeenkomstige prestatielampje geactiveerd.

   Opmerking: Goal Track-statistieken kunnen zelfs tijdens een training worden bekeken. Druk op GOAL TRACK om de meest recente trainingswaarden weer te geven. De trainingswaarden voor de huidige training zullen worden verborgen, behalve voor het GOAL-display. Druk nogmaals op GOAL TRACK om terug te keren naar het opstartscherm.

3. Druk op de toets Hoger (▲) om naar de volgende GOAL TRACK-statistiek te gaan, 'LAST 7 DAYS' (afgelopen 7 dagen). Op de console worden de verbruikte calorieën weergegeven (50 calorieën per segment) voor de afgelopen zeven dagen, samen met de totalen van de trainingswaarden. Gebruik de toetsen Links (◄) of Rechts (►) om door alle trainingsstatistieken te navigeren.
4. Druk op de toets Hoger (▲) om naar 'BMI', of Body Mass Index, te gaan. Op de console wordt de BMI-waarde weergegeven op basis van de gebruikersinstellingen. Zorg ervoor dat uw lengte correct is ingevoerd in uw gebruikersprofiel, en dat uw gewicht actueel is.

De BMI-meting is een nuttig hulpmiddel dat de verhouding tussen gewicht en lengte aantoont, die verband houdt met lichaamsvet en gezondheidsrisico. In de onderstaande tabel vindt u een algemene beoordeling van de BMI-score:

Ondergewicht	Onder 18,5
Normaal	18,5 – 24,9
Overgewicht	25,0 – 29,9
Zwaarlijvigheid	30,0 en hoger

Opmerking: De beoordeling overschat mogelijk het lichaamsvet bij atleten en andere personen die atletisch gebouwd zijn. De beoordeling kan het lichaamsvet echter ook onderschatten, onder andere bij oudere mensen en andere personen die spiermassa hebben verloren.

Raadpleeg uw arts voor meer informatie over de 'Body Mass Index' (BMI) en het gewicht dat voor u ideaal is. Gebruik de waarden die door de computer van het toestel worden berekend of opgemeten uitsluitend ter informatie.

5. Druk op de toets Hoger (▲) om naar de boodschap 'SAVE TO USB - OK?' (Opslaan op USB - OK?) te gaan. Druk op OK. Nu verschijnt de boodschap 'ARE YOU SURE? - NO' (Bent u zeker? - Nee'). Druk op de toets Hoger (▲) om 'Ja' te selecteren en druk op OK. De console zal u vragen om de USB-stick in te voeren ('INSERT USB'). Steek een USB-stick in de USB-poort. De console zal de statistieken op de USB-stick opslaan.

   Op de console verschijnt eerst 'SAVING' (Bezig met opslaan), en vervolgens 'REMOVE USB' (Verwijder USB-stick) wanneer het veilig is om de USB-stick te verwijderen.

   Opmerking: Druk op de PAUSE/END-toets om de boodschap 'SAVING' te stoppen.
6. Druk op de toets Hoger (▲) om naar de boodschap 'CLEAR WORKOUT DATA - OK?' (Trainingsgegevens wissen - OK?) te gaan. Druk op OK. Nu verschijnt de boodschap 'ARE YOU SURE? - NO' (Bent u zeker? - Nee'). Druk op de toets Hoger (▲)om 'ARE YOU SURE? - YES' te selecteren, en druk op OK. De trainingen van de gebruiker werden gereset.
7. Druk op GOAL TRACK om terug te keren naar het opstartscherm.

In de Instelmodus van de console kunt u de datum en de tijd invoeren, de meeteenheden instellen op Engelse of metrische maten, het toesteltype wijzigen, de geluidsinstellingen regelen (aan/uit) of onderhoudsstatistieken bekijken (foutenlog en werkuren – alleen voor de onderhoudsmonteur).

1. Houd de PAUSE/END-toets en de toets Rechts gedurende 3 seconden samen ingedrukt terwijl u in de Opstartmodus bent om naar de Instelmodus van de console te gaan.

   Opmerking: Druk op PAUSE/END om de Instelmodus van de console te verlaten en naar het Opstartscherm terug te keren.

2. Op het consoledisplay verschijnt de boodschap 'Date' (Datum) met de huidige instelling. Druk op de toetsen Hoger/Lager om de huidige actieve waarde (die knippert) aan te passen. Druk op de toetsen Links/Rechts om de selectie van de huidige actieve waarde (maand/dag/jaar) te veranderen.
3. Druk op OK om in te stellen.
4. Op het consoledisplay verschijnt de boodschap 'Time' (Tijd) met de huidige instelling. Druk op de toetsen Hoger/Lager om de huidige actieve waarde (die knippert) aan te passen. Druk op de toetsen Links/Rechts om de selectie van de huidige actieve waarde (uur/minuten/AM of PM) te veranderen.
5. Druk op OK om in te stellen.
6. Op het consoledisplay verschijnt de boodschap 'Units' (Eenheden) met de huidige instelling. Om deze instelling te wijzigen drukt u op OK om de optie 'Units' te starten. Druk op de toetsen Hoger/Lager om te kiezen tussen 'MILES' (Engelse maten) of 'KM' (metrische maten).

   Opmerking: Als de eenheden worden gewijzigd wanneer er in de gebruikersstatistieken gegevens aanwezig zijn, dan worden de statistieken omgezet naar de nieuwe eenheden.

7. Druk op OK om in te stellen.
8. Op het consoledisplay verschijnt de boodschap 'Machine Type' (Toesteltype) met de huidige instelling. Druk op de toetsen Hoger/Lager om te kiezen tussen 'BIKE' (Fiets) en 'ELIP' (Crosstrainer).
9. Druk op OK om in te stellen.
10. Op het consoledisplay verschijnt de boodschap 'Sound Settings' (Geluidsinstellingen) met de huidige instelling. Druk op de toetsen Hoger/Lager om te kiezen tussen 'ON' (Aan) en 'OFF' (Uit).
11. Druk op OK om in te stellen.
12. Op de console verschijnen de totale werkuren ('TOTAL RUN HOURS') van het toestel.
13. Druk op OK voor de volgende boodschap.
14. Op het consoledisplay verschijnt de boodschap 'Software Version'.
15. Druk op OK voor de volgende boodschap.
16. De console keert terug naar het Opstartscherm.

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

De apparatuur 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 distributeur om de klevers te vervangen.

GEVAAR **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.**

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. Veeg na elke training zweet van het toestel en de console met behulp van een vochtige doek.

Opmerking: Gebruik voor de console niet te veel water.

Wekelijks: Controleer of de rol nog vlot draait. Veeg het toestel schoon om stof, vuil of viezigheid te verwijderen. Maak de rails en het oppervlak van de rol schoon met een vochtige doek.

Breng smeermiddel op basis van silicone aan op een droge doek en smeer de rails om geluidshinder van de rol te voorkomen.

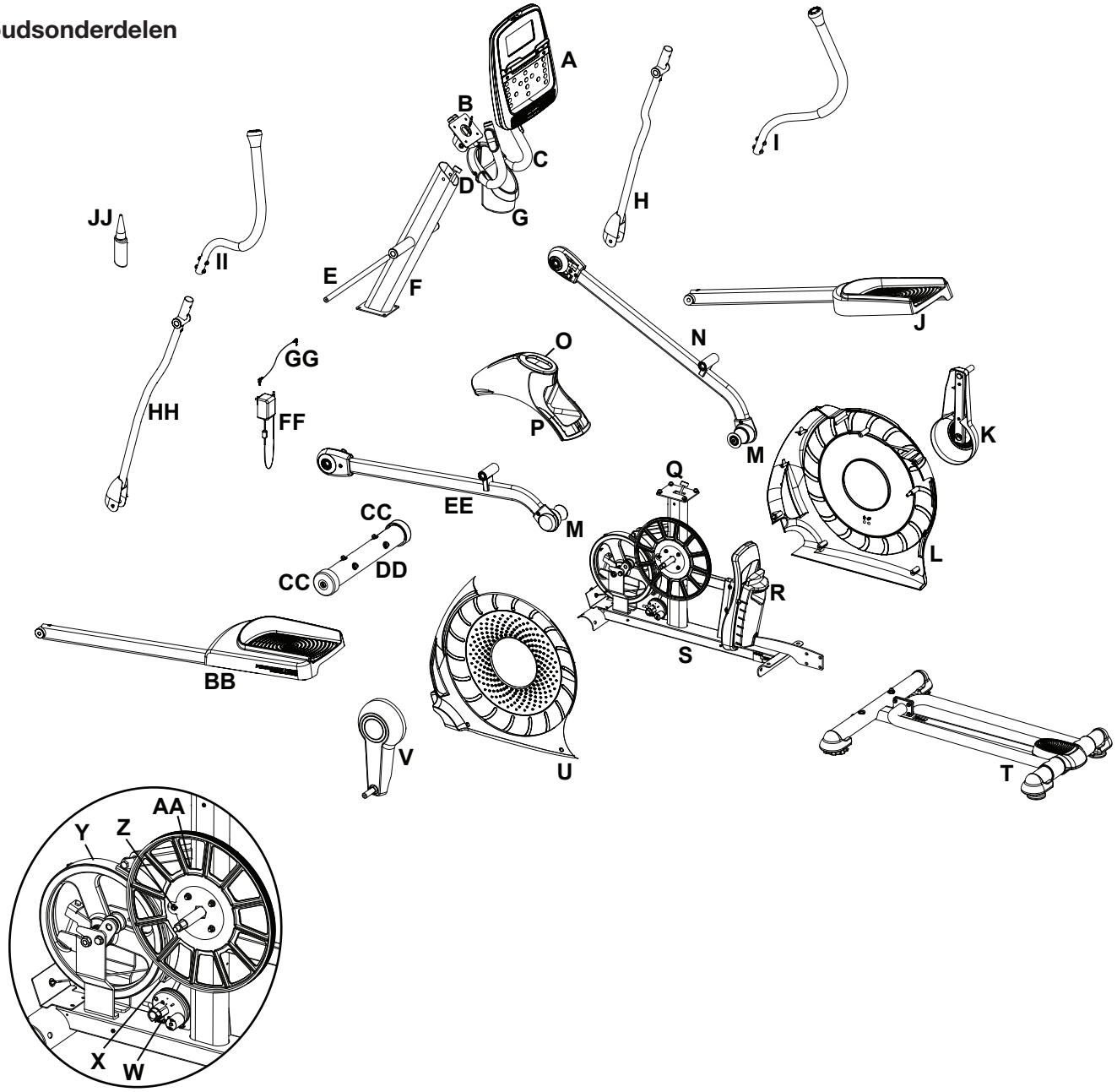
Smeermiddel op basis van siliconen is niet bedoeld voor consumptie door de mens. Buiten het bereik van kinderen houden. Opbergen op een veilige plaats.

Opmerking: Gebruik geen producten op basis van aardolie.

Maandelijks of na 20 uur: Controleer of alle bouten en schroeven zijn aangedraaid. Zet ze indien nodig beter vast.

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

Onderhoudsonderdelen

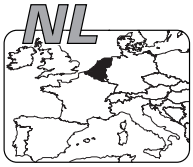


A	Console	M	Rol	G	Vliegwiel
B	Hartslagkabel, bovenaan	N	Been, rechts	Z	Snelheidssensormagneet
C	Vast handvat	O	Dop beschermkap	AA	Snelheidssensor
D	Consolekabel, bovenaan	P	Beschermkap, bovenaan	BB	Pedaalarm, links
E	Armdraaistang	Q	Consolekabel, onderaan	CC	Transportwiel
F	Consolemast	R	Hellingsinrichting	DD	Voorste stabilisatiesteun
G	Drinkfleshouder	S	Gemonteerd frame	EE	Been, links
H	Handgreep, rechts onderaan	T	Railconstructie	FF	Wisselstroomadapter
I	Handgreep, rechts bovenaan	U	Beschermkap, links	GG	Mp3-kabel
J	Pedaalarm, rechts	V	Gemonteerde krukas, links	HH	Handgreep, links onderaan
K	Gemonteerde krukas, rechts	W	Servomotor	II	Handgreep, links bovenaan
L	Beschermkap, rechts	X	Reminrichting	JJ	Smeermiddel op basis van silicone, fles

Situatie/Probleem	Te controleren	Oplossing
Geen weergave/gedeeltelijke weergave/toestel wil niet opstarten	Controleer het stopcontact	Zorg dat het toestel is aangesloten op een werkend stopcontact.
	Controleer de aansluiting aan de voorkant van het toestel.	De aansluiting moet veilig en onbeschadigd zijn. Vervang de adapter of aansluiting van een toestel als een van beide beschadigd is.
	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.
	Consoledisplay	Als alle aansluitingen prima zijn en de console toch niet alles behoorlijk weergeeft, moet u hem vervangen.
		Als de bovenstaande stappen het probleem niet oplossen, neem dan contact op met uw lokale verdeler voor verdere hulp.
Het toestel werkt, maar de contactsensoren voor de hartslagmeting worden niet weergegeven.	Hartslagkabel aangesloten op console	Zorg dat de kabel veilig op de console is aangesloten.
	Aansluiting aftakdoos van hartslagkabel	Zorg dat de kabels van het handvat en de kabel naar de console veilig en onbeschadigd zijn.
	Sensorgreep	Zorg dat uw handen goed op de hartslagsensoren geplaatst zijn. U moet uw handen stil houden met een relatief gelijke drukuitoefening aan beide kanten.
	Droge of eeltige handen	Sensoren kunnen moeite hebben met uitgedroogde of eeltige handen. Een geleidende elektrodecrème (hartslaggel) kan de geleiding beter maken. Deze crèmes zijn verkrijgbaar op het internet, in medische winkels of in enkele grotere fitnesscentra.
	Vast handvat	Als uit tests blijkt dat er geen andere problemen zijn, dan moet het handvat worden vervangen.
Op de console verschijnt de foutcode 'E2'.	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.
	Elektronica van de console	Als uit tests blijkt dat er geen andere problemen zijn, neem dan contact op met uw lokale verdeler voor verdere hulp.

Geen weergave van snelheid/toerental, console geeft foutmelding 'Gelieve te stappen' weer	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 magneet (hiervoor moet de beschermkap worden verwijderd)	De magneet moet op de katrol bevestigd zijn.
	Controleer de snelheidssensor (hiervoor moet de beschermkap worden verwijderd)	De snelheidssensor moet gelijk worden gezet met de magneet en op de datakabel worden aangesloten. Verplaats de sensor indien nodig. Vervang de sensor als u schade vaststelt aan de sensor of de aansluitdraad.
De console wordt uitgeschakeld (slaapstand) tijdens het gebruik	Controleer het stopcontact	Zorg dat het toestel is aangesloten op een werkend stopcontact.
	Controleer de aansluiting aan de voorkant van het toestel.	De aansluiting moet veilig en onbeschadigd zijn. Vervang de adapter of aansluiting van een toestel als een van beide beschadigd is.
	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.
	Het toestel resetten	Trek de stekker uit het stopcontact gedurende 3 minuten. Steek de stekker terug in het stopcontact.
	Controleer de positie van de magneet (hiervoor moet de beschermkap worden verwijderd)	De magneet moet op de katrol bevestigd zijn.
	Controleer de snelheidssensor (hiervoor moet de beschermkap worden verwijderd)	De snelheidssensor moet gelijk worden gezet met de magneet en op de datakabel worden aangesloten. Verplaats de sensor indien nodig. Vervang de sensor als u schade vaststelt aan de sensor of de aansluitdraad.
De ventilator start of stopt niet	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.
	Het toestel resetten	Trek de stekker uit het stopcontact gedurende 3 minuten. Steek de stekker terug in het stopcontact.
De ventilator start niet, maar de console werkt	Controleer of de ventilator niet geblokkeerd is	Trek de stekker uit het stopcontact gedurende 5 minuten. Verwijder materiaal van de ventilator. Maak de console indien nodig los om dit te vergemakkelijken. Vervang de console als u niet in staat bent om de blokkering te verhelpen.

Situatie/Probleem	Te controleren	Oplossing
Het toestel schommelt/ staat niet gelijk	Controleer de afstelling van de stelpootjes	Verstel de stelpootjes totdat het toestel waterpas staat.
	Controleer de vloer onder het toestel	Het verstellen van de stelpootjes is mogelijk niet voldoende in het geval van extreem oneffen vloeren. Verplaats het toestel naar een effen ruimte.
Losse voetpedalen/toestel moeilijk te bedienen	Bevestigingsmateriaal	Draai al het bevestigingsmateriaal op de pedaalarmen en de handvatarmen stevig aan.
Klik/tik-geluid aandrijflijn eenmaal per volledige krukasomwenteling	Controleer krukas/ka-trol-assemblage	Koppel de linker- en rechtervoetassemblages los en draai de krukas om. Vervang de krukas/katrol-assemblage als het geluid aanhoudt. Als het geluid niet van de draaiende krukas komt, controleer dan de voetassemblages en de bovenste/onderste handvatten.
	Controleer de voet-, been- en handvat-assemblages	Beweeg de voet-, been- en handvatassemblages met de hand om het geluid te isoleren. Vervang het onderdeel dat lawaai maakt.
	Controleer op loszittend montagemateriaal.	Draai al het montagemateriaal op de stabilisatiesteunen en de basis van de consolemast stevig aan.
Piepend geluid dat enkele minuten na het starten van een training optreedt en normaal gezien geleidelijk erger wordt naarmate de training vordert	Bout die de bewegingsarmen met de as verbindt die door de consolemast loopt	Draai de draaistangbout lichtjes los totdat het lawaai verdwijnt. Wit lithiumvet kan ook worden aangebracht voor een tijdelijke oplossing. Neem contact op met uw lokale verdeler voor hulp.
	Rol piept op rail	Breng smeermiddel op basis van silicone aan op een droge doek en smeer de rails om geluidshinder van de rol te voorkomen.
Klopgeluiden tijdens de werking van het toestel.	Controleer het montage-materiaal aan de verbin-ding tussen de onderste handgreeparm en het pedaal.	Controleer of het gelijkstellipje op de ashuls in de sleuf in de opening zit. Zorg dat de ashuls ook door de tegenoverliggende opening in de afdekking van de verbinding doorloopt.
Hellingsinrichting kleeft/is moeilijk te verstellen	Controleer de stand van de hellingsinrichting	Verstel de stelpootjes om de voorkant van de railconstructie te verhogen totdat er 0,6 - 1,25 cm ruimte is tussen de bo-venkant van de hellingsinrichting en de hoofdeenheid van de beschermkap.



Nautilus® Bowflex® Schwinn® Fitness Universal®

8012226.060116.A