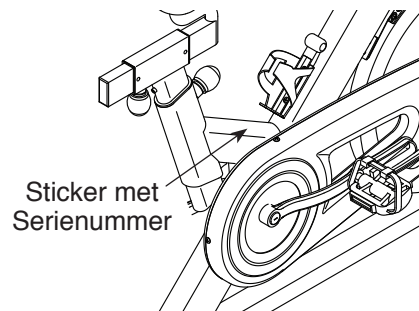


# NordicTrack® GX 3.9 SPORT

Modelnr. NTEVEX90718.0

Serienr. \_\_\_\_\_

Schrijf het serienummer hierboven voor verdere raadpleging.



## KLANTENDIENST

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

**4021 529 7186**

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

**Website:**

[iconsupport.eu](http://iconsupport.eu)

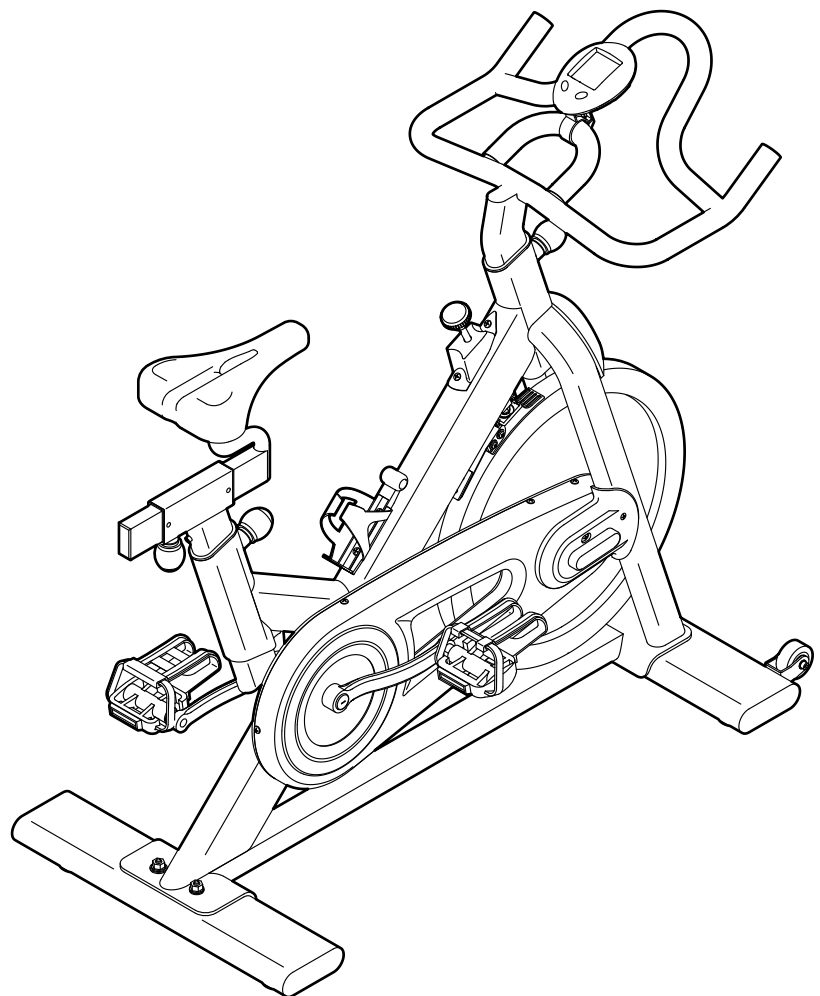
**Email:**

[csuk@iconeurope.com](mailto:csuk@iconeurope.com)

## OPGELET

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

## GEBRUIKERSHANDLEIDING



[iconeurope.com](http://iconeurope.com)

# INHOUDSOPGAVE

PLAATSING WAARSCHUWINGSSTICKER.....	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN .....	3
VOORDAT U BEGINT .....	4
MONTAGE.....	5
HET GEBRUIKEN VAN DE TRAININGSFIETS .....	10
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN .....	13
LIJST MET ONDERDELEN.....	14
GEDETAILLEERDE TEKENING .....	15
BESTELLEN VAN RESERVEONDERDELEN .....	Achterzijde
RECYCLINGINFORMATIE .....	Achterzijde

## PLAATSING WAARSCHUWINGSSTICKER

De hier afgebeelde waarschuwingsstickers worden meegeleverd bij dit product. Bevestig de waarschuwingsstickers bovenop de Engelse waarschuwingen op de aangegeven locatie. **Bel, wanneer een sticker ontbreekt of niet leesbaar is, het nummer op de voorkant van deze handleiding en vraag om een gratis vervangende sticker. Plak de sticker op de aangegeven plaats.** Let op: De stickers worden mogelijk niet op ware grootte weergegeven.

**WAARSCHUWING**

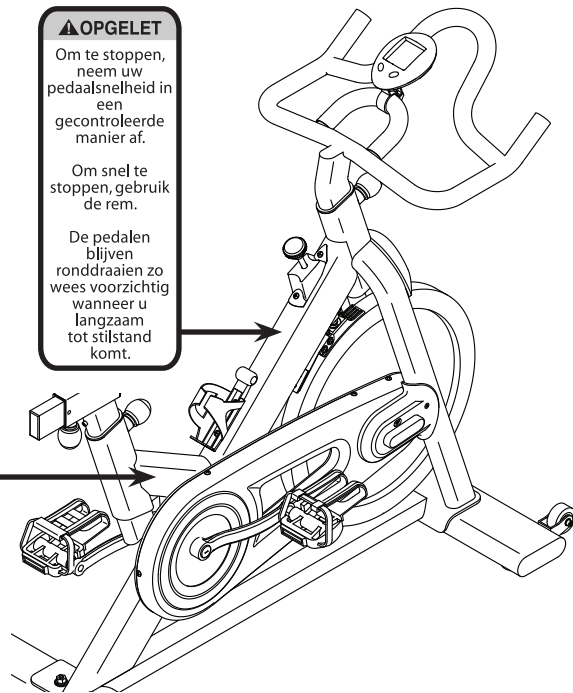
- Foutief gebruik van deze fiets kan leiden tot ernstig letsel.
- Lees de gebruikershandleiding voor gebruik en volg alle waarschuwingen en instructies.
- Houd kinderen uit de buurt van de fiets.
- Pedalen blijven draaien als u stopt met stappen.
- Draaiende pedalen kunnen letsel veroorzaken.
- Verlaag de pedaalnelheid op een gecontroleerde manier.
- Gebruiker mag niet meer wegen dan 115kg.
- Deze fiets dient altijd te worden gebruikt op een vlakke ondergrond.
- Deze fiets is niet bedoeld voor therapeutisch gebruik.
- Stel de weerstand in op maximum wanneer de fiets niet wordt gebruikt.
- Vervang het label indien het beschadigd, onleesbaar of verwijderd is.

**OPGELET**

Om te stoppen, neem uw pedaalnelheid in een gecontroleerde manier af.

Om snel te stoppen, gebruik de rem.

De pedalen blijven ronddraaien zo wees voorzichtig wanneer u langzaam tot stilstand komt.



# BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

**⚠ WAARSCHUWING:** Lees alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op uw trainingsfiets voordat u deze gebruikt om het risico van ernstig letsel te verminderen. ICON is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik van dit product.

1. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om zich ervan te vergewissen dat alle gebruikers van de trainingsfiets voldoende op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen.
2. Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen boven de 35 jaar, of personen met bestaande gezondheidsproblemen.
3. De trainingsfiets is niet bedoeld om gebruikt te worden door personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of verstandelijke vermogens of met een gebrek aan ervaring en kennis, tenzij er toezicht is of tenzij zij instructie hebben ontvangen over het gebruik van de trainingsfiets door iemand die voor hun veiligheid verantwoordelijk is.
4. Gebruik de trainingsfiets alleen zoals in deze handleiding beschreven.
5. Deze trainingsfiets is alleen voor thuisgebruik bedoeld. Gebruik de trainingsfiets niet commercieel of voor verhuur.
6. Gebruik de trainingsfiets uitsluitend binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats de trainingsfiets niet in een garage, op een overdekt terras of bij water.
7. Plaats de trainingsfiets op een vlakke ondergrond met een matje onder de fiets om uw vloer(bedekking) te beschermen. Zorg dat er tenminste 0,6 m ruimte is rond de trainingsfiets.
8. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 13 en huisdieren bij de trainingsfiets vandaan.
9. Controleer steeds bij gebruik alle onderdelen van de trainingsfiets en draai ze goed vast. Vervang versleten onderdelen meteen.
10. Draag geschikte kleding wanneer u de trainingsfiets gebruikt. Draag nooit losse kleding die in de fiets bekneld kan raken. Draag altijd sportschoenen voor voetbescherming.
11. De trainingsfiets kan alleen gebruikt worden door mensen die niet zwaarder zijn dan 115 kg.
12. Wees voorzichtig bij het monteren en demonteren van de trainingsfiets.
13. Houd uw rug tijdens het gebruik van de trainingsfiets altijd recht. Krom uw rug niet.
14. Met de trainingsfiets kan men niet freewheelen; de pedalen blijven ronddraaien totdat het vliegwiel stopt. Verlaag uw fietssnelheid op een gecontroleerde manier.
15. Om het vliegwiel snel te stoppen, drukt u de weerstandknop omlaag.
16. Als de trainingsfiets niet wordt gebruikt, draai de weerstandknop dan helemaal vast om te voorkomen dat het vliegwiel gaat bewegen.
17. Om schade aan de remmen te vermijden, dient u de remmen niet te smeren.
18. Te veel oefeningen doen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u pijn voelt, kortademig of duizelig wordt tijdens het oefenen, dient u onmiddellijk te stoppen en af te koelen.

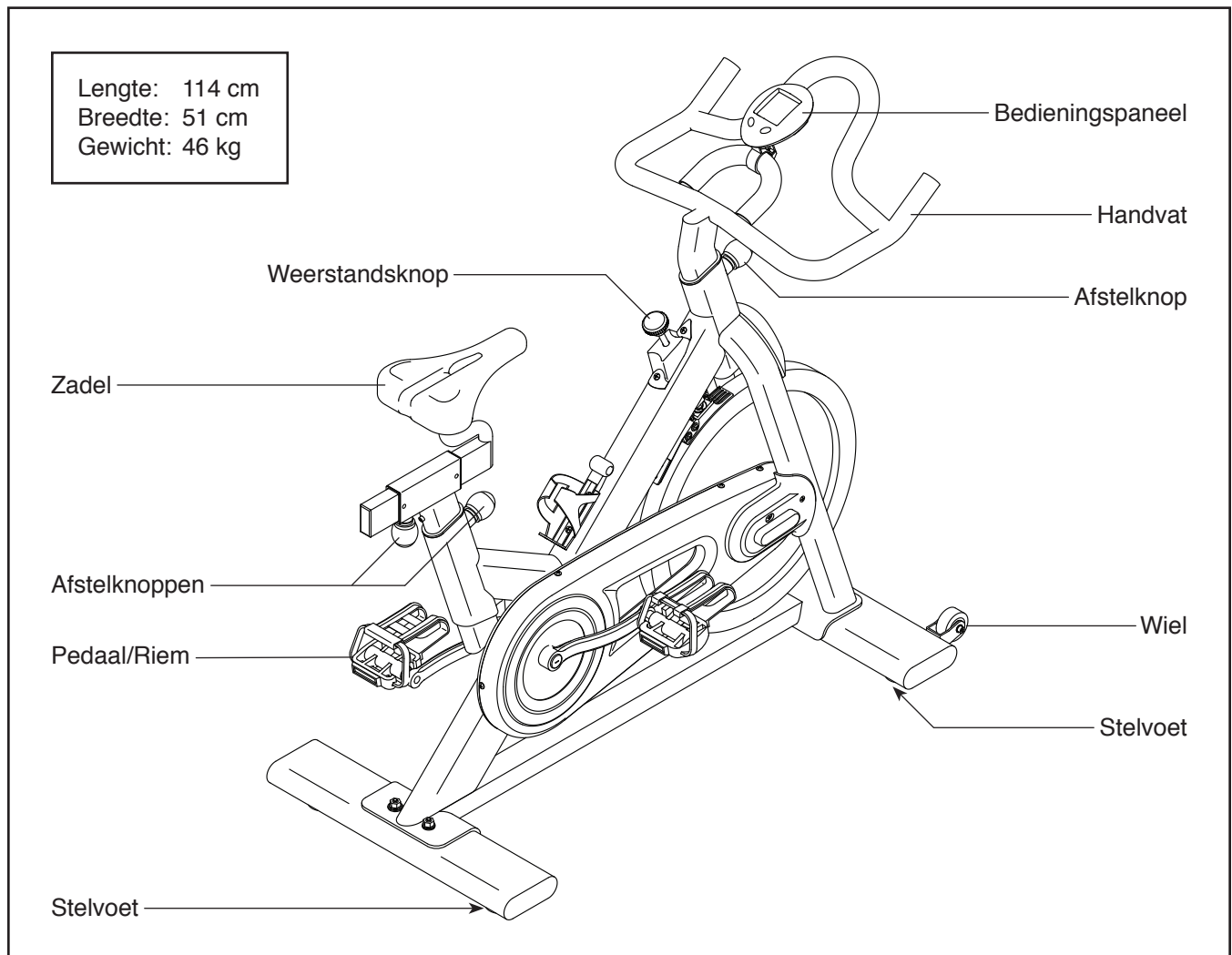
# VOORDAT U BEGINT

Dank u dat u hebt gekozen voor de nieuwe NORDICTRACK® GX 3.9 SPORT trainingsfiets. Fietsen is een effectieve oefening voor het verbeteren van het hart- en vaatstelsel het opbouwen van uithoudingsvermogen en voor het in vorm brengen van uw lichaam. De GX 3.9 SPORT trainingsfiets biedt een reeks functies die zijn ontwikkeld om uw oefeningen thuis effectiever en leuker te maken.


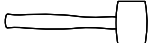
**Lees voor uw eigen welzijn deze handleiding zorgvuldig door voordat u de trainingsfiets gebruikt.**

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

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



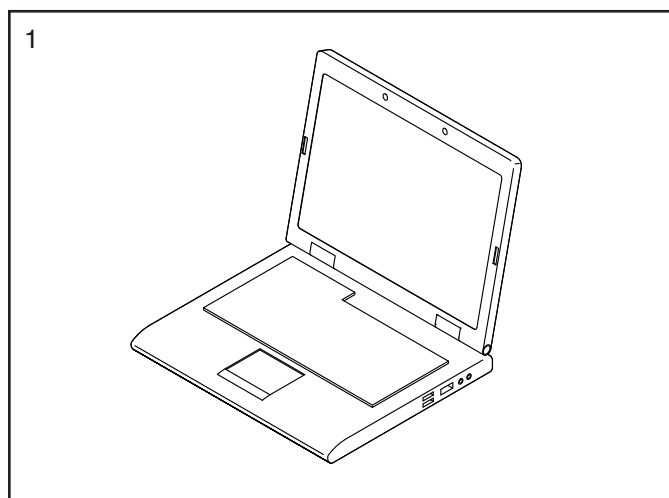
# MONTAGE

- De montage moet door twee personen uitgevoerd worden.
  - Plaats alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal niet weg tot u volledig klaar bent met de montage.
  - De linkeronderdelen staan aangegeven met “L” of “Left” en de rechteronderdelen staan aangegeven met “R” of “Right”.
- Naast het meegeleverde gereedschap heeft u het volgende gereedschap nodig:
    - een instelbare sleutel 
    - een rubber hamer 
- Montage is makkelijker met een set sleutels.  
Gebruik geen elektrisch gereedschap om schade aan onderdelen te voorkomen.

## 1. Ga naar [iconsupport.eu](http://iconsupport.eu) op uw computer en registreer uw product.

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

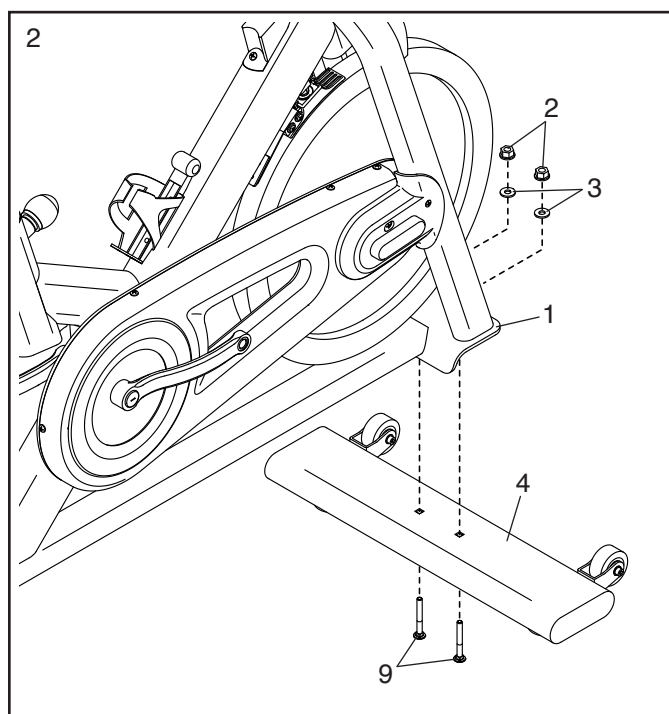
Let op: Bel wanneer u geen toegang tot internet heeft, de Klantendienst (zie de kapt van de deze handleiding) en registreer uw product.



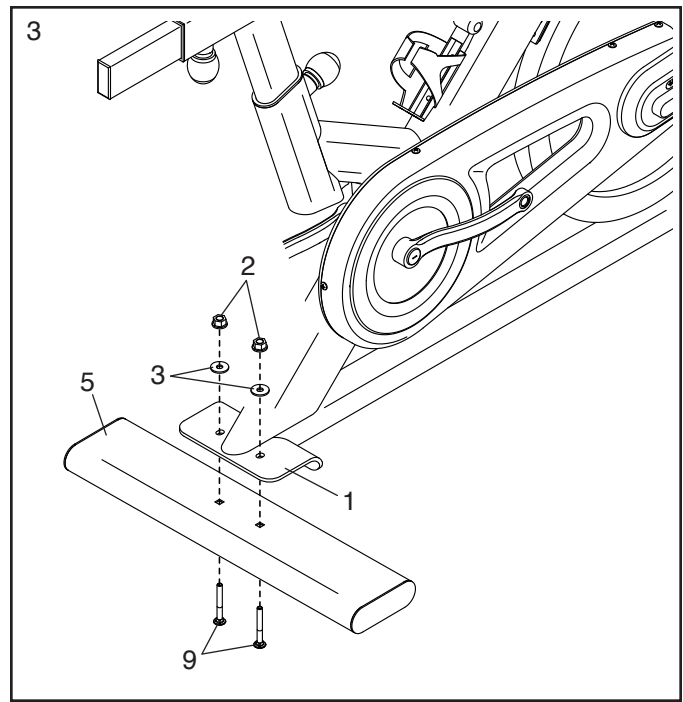
## 2. Als er verzendschroeven (niet afgebeeld) zijn bevestigd aan de voorkant en de achterkant van het Onderstel (1), verwijder de verzendschroeven en de hardware waaraan ze bevestigd zitten dan en gooi ze weg.

Draai vervolgens de Voorste Stabilisator (4) zoals afgebeeld.

Maak de Voorste Stabilisator (4) aan het Onderstel (1) vast met twee M8 x 55mm Draagbouten (9), twee M8 Tussenringen (3) en twee M8 Flensmoeren (2).

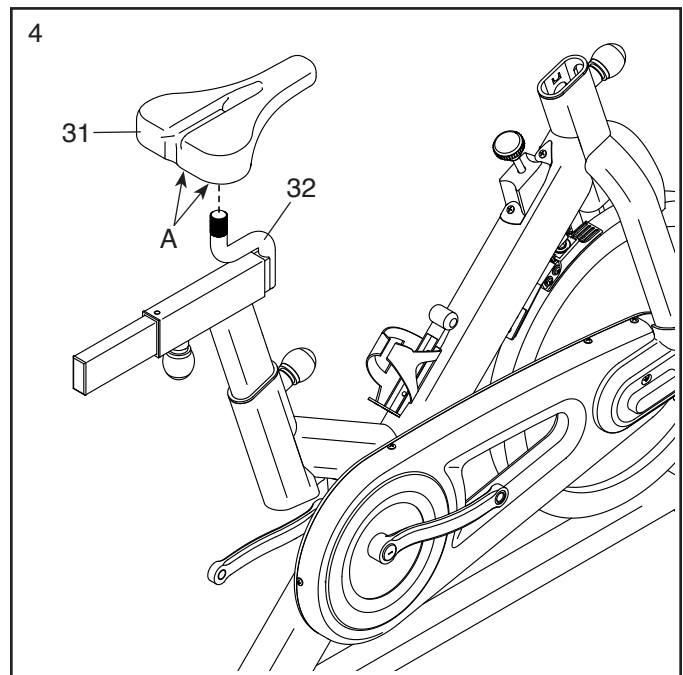


3. Maak de Achterste Stabilisator (5) aan het Onderstel (1) vast met twee M8 x 55mm Draagbouten (9), twee M8 Tussenringen (3) en twee M8 Flensmoeren (2).



4. Richt het Zadel (31) zoals getoond.

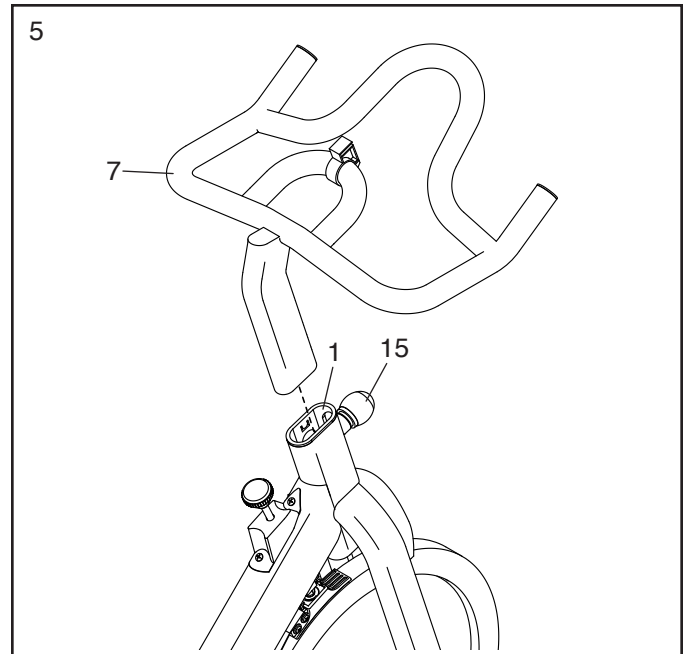
Schuif het Zadel (31) op de Drager van het Zadel (32); **zorg ervoor dat het Zadel waterpas ligt en recht vooruit wijst.** Draai dan de twee moeren (A) onder het Zadel vast.



5. Draai het Handvat (7) zoals afgebeeld.

Zoek de Afstelknop (15) aan de voorkant van het Onderstel (1). Maak de Afstelknop los en trek deze naar buiten. Steek vervolgens het Handvat (7) in het Onderstel.

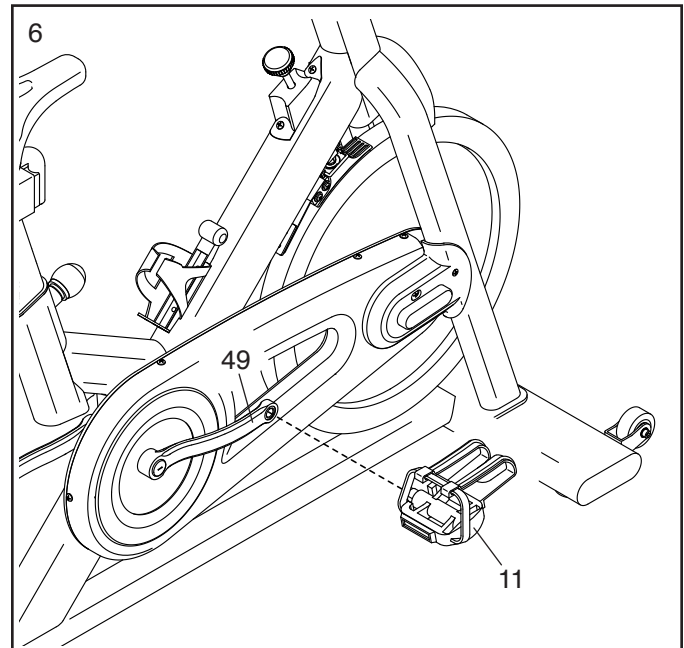
Verplaats het Handvat (7) omhoog of omlaag in de gewenste positie en laat de Afstelknop (15) los in een van de afstelgaten van de Buis van het Handvat en maak de Afstelknop vast. **Zorg ervoor dat de Afstelknop goed vastzit in een afstelgat.**



6. Zoek naar het Rechterpedaal (11).

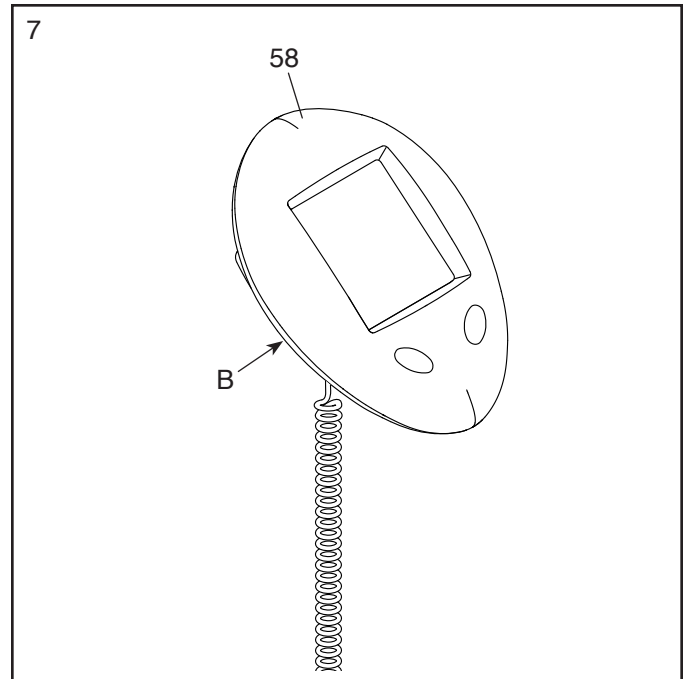
Draai met gebruik van een Engelse sleutel het Rechterpedaal (11) **naar rechts goed vast** in de Rechtercrankarm (49).

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

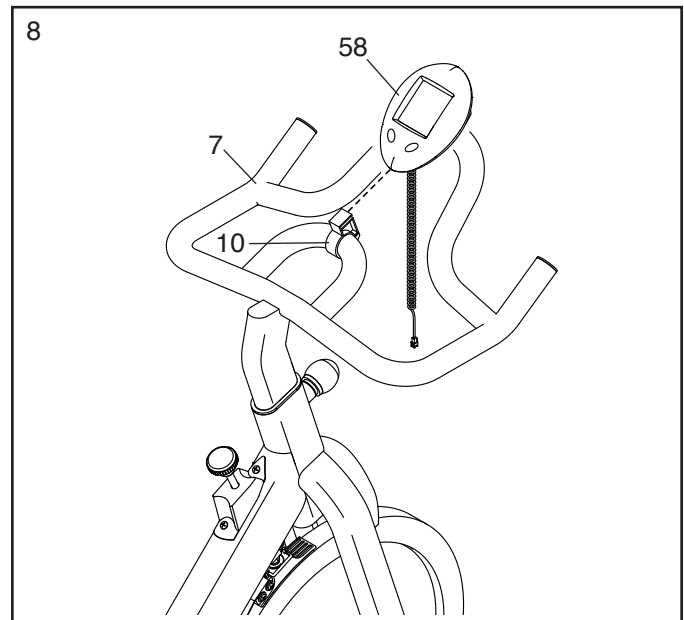


7. Het Bedieningspaneel (58) werkt met twee AAA-batterijen (niet meegeleverd); alkalinebatterijen worden aanbevolen. Gebruik geen oude en nieuwe batterijen of alkaline, standaard en oplaadbare batterijen samen. **BELANGRIJK: Als het bedieningspaneel aan koude temperaturen is blootgesteld geweest, laat deze dan eerst op kamertemperatuur komen voordat u er batterijen insteekt. Anders kunt u de displays van het bedieningspaneel of andere elektrische onderdelen beschadigen.**

Verwijder de batterijklep, en plaats batterijen in het batterijvak (B). **Richt de batterijen zoals wordt aangegeven met de markeringen aan de binnenkant van het batterijvak.** Maak dan de batterijklep opnieuw vast.



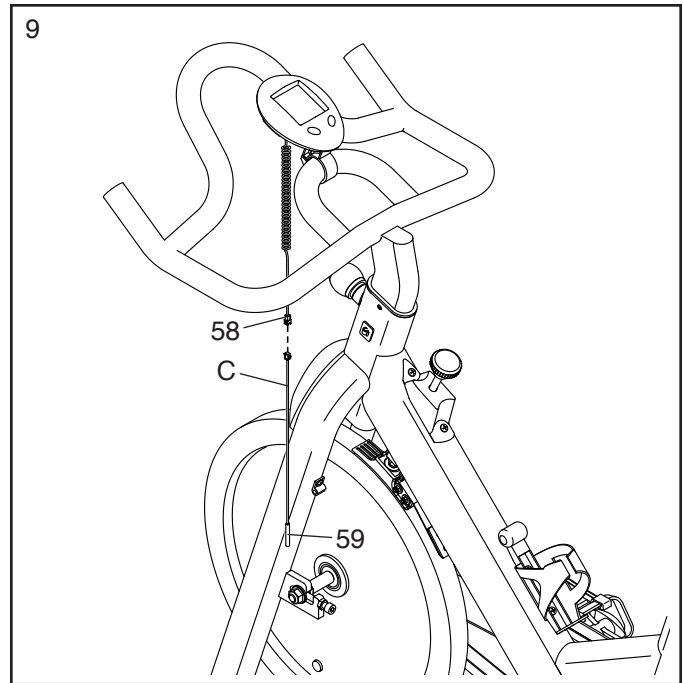
8. Schuif het Bedieningspaneel (58) op de Beugel van het Bedieningspaneel (10) op het Handvat (7).





9. Richt het draad (C) op de Snelheidssensor (59) aan de linkerkant van de trainingsfiets zoals afgebeeld.

Sluit de draad (C) op de Snelheidssensor (59) aan op de draad van het Bedieningspaneel (58).

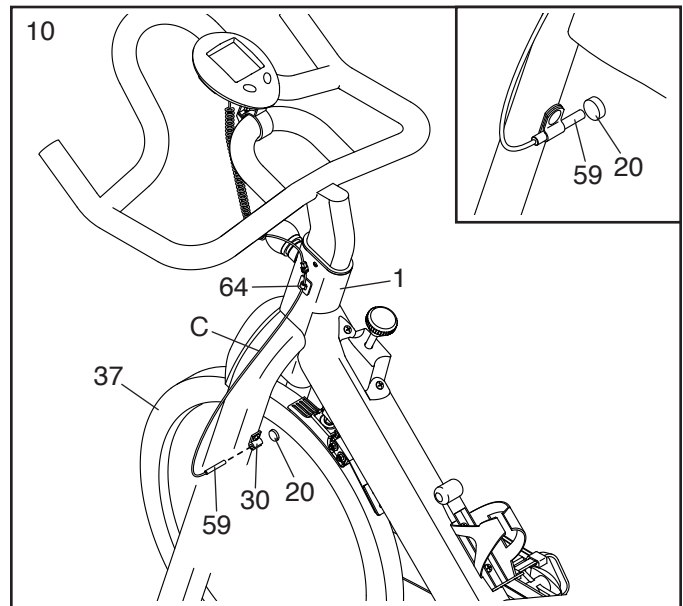


10. Steek de draad (C) op de Snelheidssensor (59) in de Clip (64) aan de linkerkant van het Onderstel (1).

Steek de Snelheidssensor (59) vervolgens in de Klem (30) op het Onderstel (1).

Draai vervolgens het Vliegwiel (37) totdat een Magneet (20) op gelijke hoogte komt met de Snelheidssensor (59).

**Raadpleeg de inzet-tekening.** Beweeg de Snelheidssensor (59) zodat deze op 1–2 cm is van de Magneet (20).



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

# HET GEBRUIKEN VAN DE TRAININGSFIETS

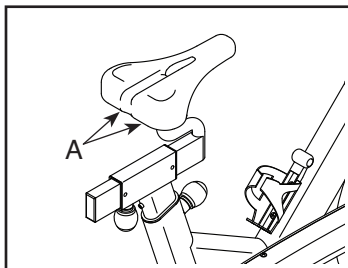
## DE FIETS GOED VLAK STELLEN

Draai, wanneer de trainingsfiets tijdens het gebruik wat op uw vloer wiebelt, aan een of aan beide stelvoeten (zie de tekening op bladzijde 4) onder de voorste en achterste stabilisator totdat het toestel niet meer wiebelt.

## DE HOEK VAN HET ZADEL AFSTELLEN

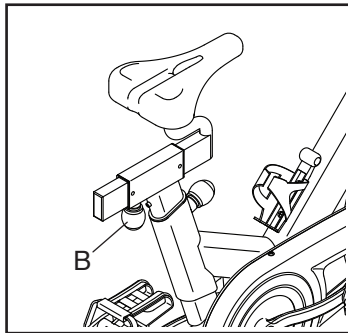
U kunt de hoek van het zadel afstellen in de meest comfortabele positie. U kunt ook het zadel naar voren of achteren schuiven om uw comfort te verhogen, of om de afstand tot het handvat af te stellen.

Om het zadel af te stellen, draait u de twee moeren (A) op de zadelklem een paar draaien los, en kantelt u het zadel omhoog of omlaag of schuift u het zadel naar voren of naar achteren naar de gewenste stand. Maak de moeren weer vast.



## DE POSITIE VAN HET ZADEL HORIZONTAAL AFSTELLEN

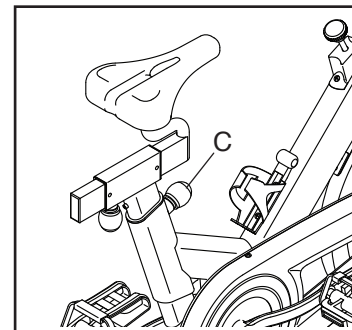
Om de positie van het zadel af te stellen, draait u de afstelknop (B) eerst met een paar slagen los en duwt u het omlaag. Beweeg het zadel naar voren of naar achteren in de gewenste positie, laat de afstelknop in een van de afstelgaten in de drager van het zadel los en draai de afstelknop opnieuw vast. **Zorg ervoor dat de afstelknop goed vastzit in het afstelgat.**



## DE BUIS VAN HET ZADEL AFSTELLEN

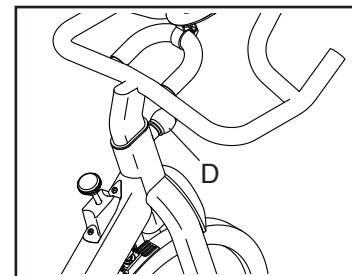
Voor een effectieve oefening moet het zadel op de juiste hoogte zijn. Wanneer de pedalen in de laagste stand staan moeten uw knieën tijdens het fietsen wat gebogen zijn.

Om de buis van het zadel af te stellen, draait u de afstelknop (C) eerst met een paar slagen los en duwt u het naar buiten. Beweeg de buis van het zadel omhoog of omlaag, laat de afstelknop in een van de afstelgaten in de stang van het zadel los en draai de afstelknop opnieuw vast. **Zorg ervoor dat de afstelknop goed vastzit in het afstelgat. Stel de buis van het zadel niet hoger af dan de markering voor maximale hoogte.**



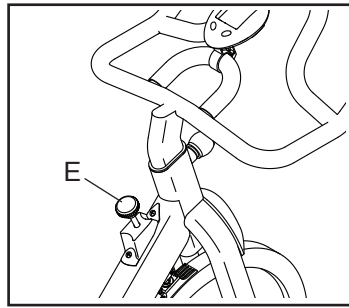
## HET HANDVAT AFSTELLEN

Om de hoogte van het handvat af te stellen, maakt u de afstelknop (D) los en trekt u deze naar buiten. Beweeg het handvat naar omhoog of omlaag in de gewenste positie, laat de afstelknop in een van de afstelgaten in het handvat los en draai de afstelknop opnieuw vast. **Zorg ervoor dat de afstelknop goed vastzit in het afstelgat. Stel het handvat niet hoger af dan de markering voor maximale hoogte.**



## DE PEDAALWEERSTAND INSTELLEN

Om de weerstand van de pedalen te verhogen moet u de weerstandsknop (E) met de klok mee draaien. Om de weerstand te verlagen moet u de weerstandsknop naar links draaien.



**Om het vliegwiel te stoppen, drukt u de weerstandsknop omlaag. Het vliegwiel moet geheel tot stilstand gebracht worden.**

**BELANGRIJK: Als de trainingsfiets niet wordt gebruikt, draait u de weerstandsknop helemaal vast.**

## DE TRAININGSFIETS ONDERHOUDEN

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

Gebruik een vochtige doek en een klein beetje milde zeep om de trainingsfiets te reinigen. **BELANGRIJK: Houd vloeistoffen uit de buurt van het bedieningspaneel om schade te voorkomen. Houd het bedieningspaneel uit direct zonlicht.**

## PROBLEMEN MET HET BEDIENINGSPANEEL OPLOSSEN

Als er externe draden zijn op het bedieningspaneel, moet u ervoor zorgen dat de connectoren op de draden correct zijn geplaatst en stevig zijn aangesloten.

Wanneer het bedieningspaneel niet goed meer oplicht moeten de batterijen vervangen worden (zie montage-stap 7 op bladzijde 8). De meeste problemen ontstaan door lege batterijen.

## DE SNELHEIDSSENSOR AFSTELLEN

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

**Om de snelheidssensor af te stellen, kijk u eerst bij montagesap 10 op bladzijde 9.** Schuif de Snelheidssensor (59) wat dichterbij of verder van de Magneet (20). Draai even aan het Vliegwiel (37).

Herhaal deze procedure tot het bedieningspaneel de juiste informatie weergeeft.

## FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het makkelijk te gebruiken bedieningspaneel heeft vijf modi die een directe oefeningfeedback geven tijdens uw oefeningen.

**SCAN**—Deze modus geeft de tijd-, snelheid-, afstand-, calorieën- en odometermodus weer, elk voor een paar seconden in een herhalende cyclus.

**TIME (tijd)**—Deze modus geeft de verstreken tijd weer. Let op: Indien u een tijdsdoel instelt (zie stap 2 op bladzijde 12), zal deze display de resterende tijd van uw oefening weergeven.

**SPEED (snelheid)**—Deze modus toont uw trapsnelheid in kilometers per uur.

**DISTANCE (afstand)**—Deze modus toont de afstand die u heeft gefietst tijdens uw oefening in kilometers. Let op: Indien u een afstandsdoel instelt (zie stap 2 op bladzijde 12), zal deze display de resterende tijd van uw oefening weergeven.

**CAL (calorieën)**—Deze modus toont het geschatte aantal calorieën dat u heeft verbrand tijdens uw oefening. Let op: Indien u een calorieverbrandingsdoel instelt (zie stap 2 op bladzijde 12), zal deze display het aantal te verbranden calorieën van uw oefening weergeven.

**ODO (odometer)**—Deze modus toont de totale afstand in kilometers, die zijn gefietst sinds de laatste keer waarop de odometer is gereset. Let op: Om de odometer te resetten haalt u de batterijen uit het bedieningspaneel en plaatst ze weer terug.

## HET BEDIENINGSPANEEL GEBRUIKEN

Zorg ervoor dat de batterijen (niet meegeleverd) in het bedieningspaneel zijn geplaatst (zie montagesap 7 op bladzijde 8). Als er een velletje plastic op het bedieningspaneel zit, verwijder dat dan.

### 1. Het bedieningspaneel aanzetten.

Druk, om het bedieningspaneel in werking te stellen, op een toets of begin gewoon te trappen.

### 2. Stel indien gewenst een oefeningsdoel in.

Om een tijd-, afstand- of calorieverbrandingsdoel voor uw oefening in te stellen druk u herhaaldelijk op de toets Mode (modus) tot het woord TIME (tijd), DIS (afstand) of CAL (calorieën) in de display verschijnt. **Zorg ervoor dat het woord SCAN niet in de display verschijnt.**

Druk vervolgens herhaaldelijk op de toets Set (instellen) om een doel in te stellen. Om snel een doel in te stellen houd u de toets Set (instellen) ingedrukt. Om het doel te resetten, houd u de toets Mode (modus) enkele seconden ingedrukt tot nullen verschijnen op de display.

### 3. Begin met fietsen en volg uw vorderingen op de display.

**Scan-modus**—Om een scanmodus te selecteren drukt u herhaaldelijk op de toets Mode (modus) tot het woord SCAN in de display verschijnt.

**Modus tijd, snelheid, afstand, calorieën of odometer**—Om een van deze modi voor doorlopende weergave te selecteren, drukt u herhaaldelijk op de toets Mode (modus) tot de naam van de gewenste modus op het display verschijnt. Zorg ervoor dat het woord SCAN niet in de display verschijnt.

Het bedieningspaneel zal tijdens uw oefening constant informatie over uw oefening geven.

**Wanneer er geen oefeningsdoel is ingesteld**, verschijnt er een pijl die omhoog wijst in de display als de tijd, afstand, of caloriemodus is geselecteerd. **Wanneer er een oefeningsdoel is ingesteld**, verschijnt er een pijl die omlaag wijst in de display als de tijd, afstand, of caloriemodus is geselecteerd.

Indien u een oefeningsdoel heeft ingesteld, zal het display aftellen en nullen tonen als uw doel is bereikt, als u verder gaat met de oefening, zal de display verder tellen.

### 4. Het bedieningspaneel zal automatisch uitgaan wanneer u klaar bent met uw oefening.

Als de pedalen een aantal seconden niet bewegen, zal het bedieningspaneel pauzeren.

Het bedieningspaneel heeft een automatische uitschakelfunctie. Als de pedalen niet bewegen en de toetsen van het bedieningspaneel een paar minuten niet worden ingedrukt gaat het paneel uit om de batterijen te sparen.

# RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

## **⚠ WAARSCHUWING:**

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

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

## INTENSITEIT VAN OEFENINGEN

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

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

Voor het vinden van het juiste intensiteitsniveau, zoekt u uw leeftijd onderaan de grafiek (leeftijden worden afgerond naar het dichtstbijzijnde tiental). De drie getallen boven uw leeftijd bepalen uw "trainingszone". Het laagste nummer is uw hartslag voor het verbranden van vet, het middelste nummer is uw hartslag voor het maximaal verbranden van vet en het hoogste nummer is de hartslag voor de aerobic-oefening.

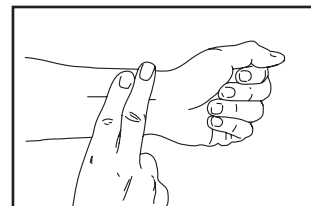
**Vet Verbranden**—Om op doeltreffende wijze vet te verbranden moet u gedurende een aanhoudende periode oefeningen doen op een laag intensiteitsniveau. Tijdens de eerste minuten van de oefening gebruikt uw lichaam *koolhydraatcalorieën* voor de energie. Pas na de eerste minuten van de oefening gebruikt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

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

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

## HET METEN VAN UW HARTSLAG

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



## RICHTLIJNEN VOOR EEN TRAINING

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

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

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

## FREQUENTIE VAN DE OEFENINGEN

Om uw conditie te behouden of te verbeteren dient u drie trainingen per week te doen, met ten minste één rustdag tussen de trainingen. Na een aantal maanden regelmatig oefeningen doen, kunt u, als u dat wenst, tot vijf trainingen per week doen. Onthoud dat het dagelijks regelmatig oefeningen doen en hier plezier in hebben, de sleutel tot uw succes is.

# LIJST MET ONDERDELEN

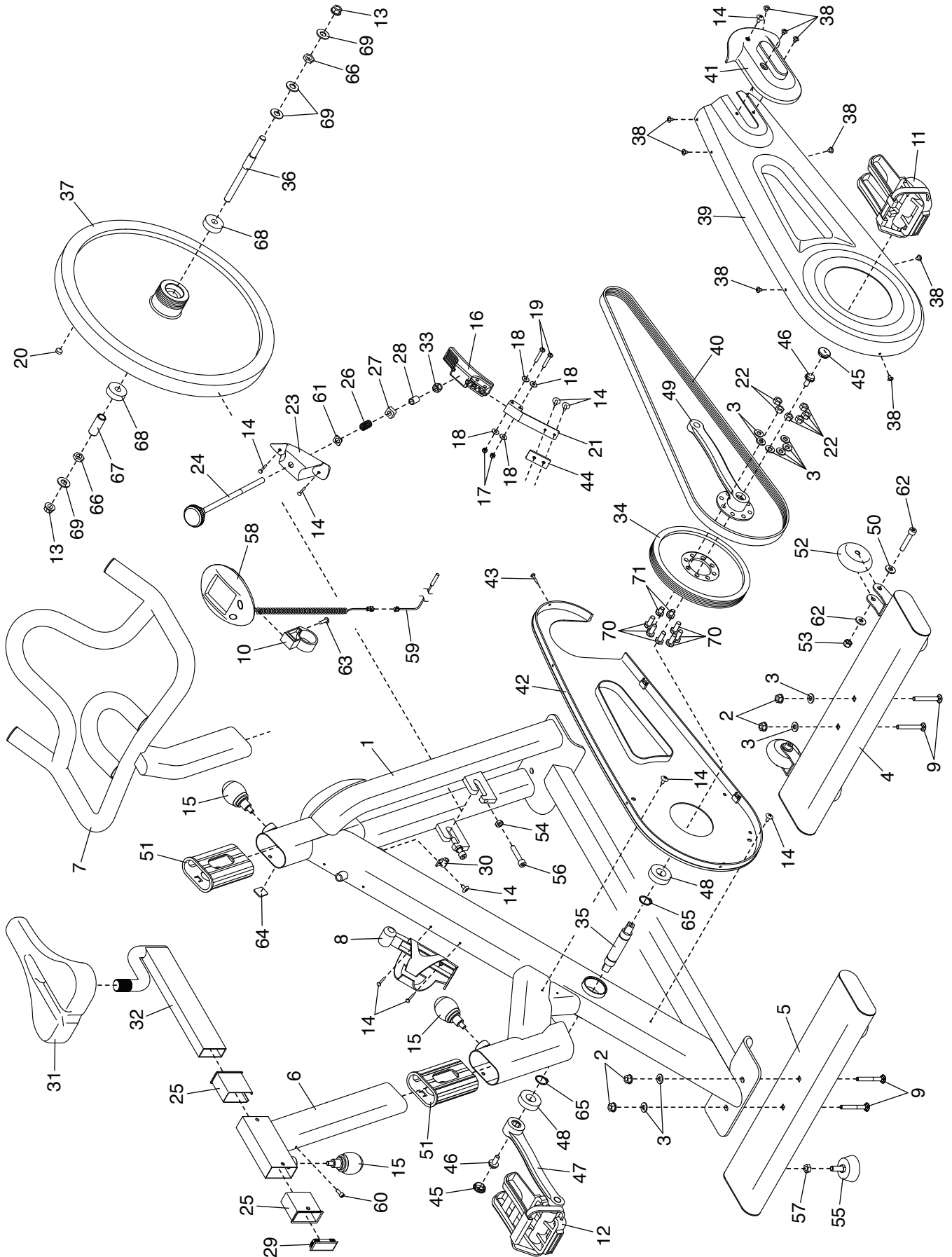
Modelnr. NTEVEX90718.0 R0918A

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Onderstel	38	9	#M10 x 12mm Schroef
2	4	M8 Flensmoer	39	1	Buitenste Scherm
3	10	M8 Tussenring	40	1	Aandrijfriem
4	1	Voorste Stabilisator	41	1	Schermkap van de Aandrijfriem
5	1	Achterste Stabilisator	42	1	Binnenste Scherm
6	1	Buis van het Zadel	43	1	#M12 x 15mm Schroef
7	1	Handvat	44	1	Rembeugelpad
8	1	Waterfleshouder	45	2	Crankdop
9	4	M8 x 55mm Draagbout	46	2	M8 x 16mm Schroef
10	1	Beugel van het Bedieningspaneel	47	1	Linkercrankarm
11	1	Rechterpedaal	48	2	Cranklager
12	1	Linkerpedaal	49	1	Rechtercrankarm/Kettingwiel
13	2	M10 Flensmoer	50	2	M10 x 40mm Bout
14	10	#M8 x 20mm Schroef	51	2	Huls van het Onderstel
15	3	Afstelknop	52	2	Wiel
16	1	Rempadmodule	53	2	M6 Slotmoer
17	2	M5 Slotmoer	54	2	M8 Moer
18	4	M5 Tussenring	55	4	Stelvoet
19	2	M5 x 30mm Bout	56	2	M8 x 55mm Bout
20	1	Magneet	57	4	3/8" Moer
21	1	Rembeugel	58	1	Bedieningspaneel
22	6	M8 Borgmoer	59	1	Snelheidssensor/Draad
23	1	Remkap	60	1	M5 x 12mm Schroef
24	1	Weerstandknop	61	1	Tussenstuk van de Remkap
25	2	Huls van de Drager	62	4	M6 Tussenring
26	1	Veer	63	1	Schroef van de Beugel van het Bedieningspaneel
27	1	Vierkant Tussenstuk	64	1	Clip
28	1	Weerstandtussenstuk	65	2	Borgring
29	1	Dop van de Drager	66	2	M8 Klemmoer
30	1	Klem	67	1	Tussenstuk van de As
31	1	Zadel	68	2	Lager van het Vliegwiel
32	1	Drager van het Zadel	69	4	M12 Grote Tussenring
33	1	3/8" Moer	70	6	M8 x 20mm Schroef
34	1	Aandrijfkatrol	71	2	M8 x 10mm Schroef
35	1	Crank	*	–	Gereedschap voor het Monteren
36	1	As	*	–	Gebruikershandleiding
37	1	Vliegwiel			

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

# GEDETAILEERDE TEKENING

Modelnr. NTEVEX90718.0 R0918A



---

## BESTELLEN VAN RESERVEONDERDELEN

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

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

---

## RECYCLINGINFORMATIE

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

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

