

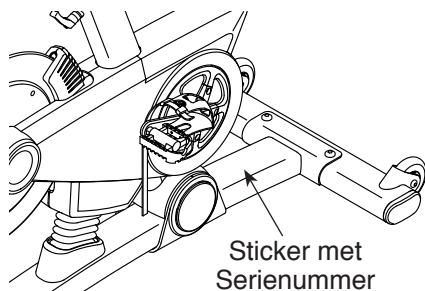
# PRO-FORM®

# Le de TOUR FRANCE

Modelnr. PFEVEX71916.0

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:**

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

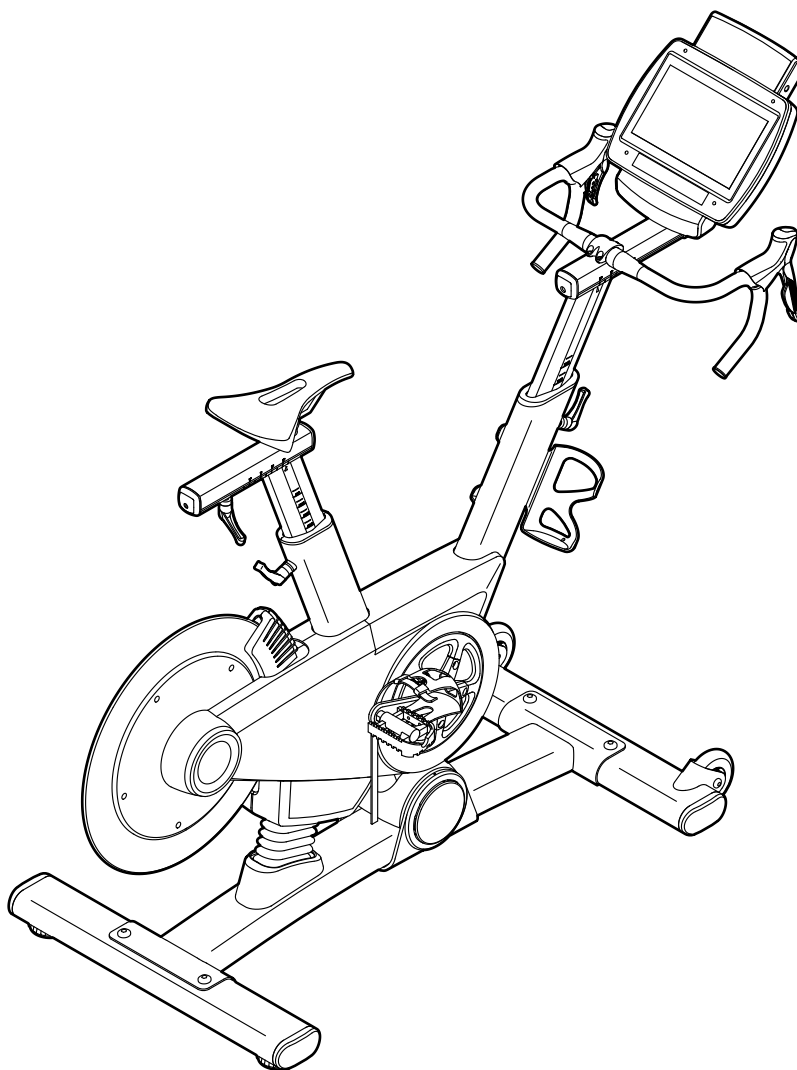
**Email:**

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

## ⚠️ OPGELET

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

## GEBRUIKERSHANDLEIDING



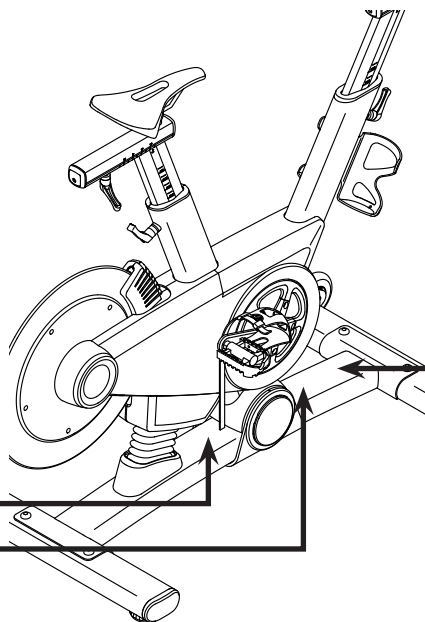
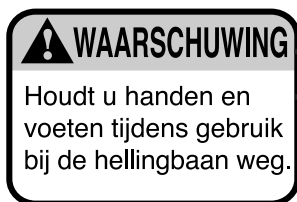
[www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu)

# INHOUD

DE STICKERS MET WAARSCHUWING .....	2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN .....	3
VOORDAT U BEGINT .....	5
ONDERDEEL IDENTIFICATIESHEMA .....	6
MONTAGE .....	7
HET GEBRUIKEN VAN DE TRAININGSFIETS .....	12
ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN .....	30
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN .....	31
LIJST MET ONDERDELEN .....	33
GEDETAILLEERDE TEKENING .....	35
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN .....	Achterzijde
RECYCLING INFORMATIE .....	Achterzijde

## DE STICKERS MET WAARSCHUWING

De hier afgebeelde waarschuwingsstickers worden meegeleverd bij dit product. Bevestig de waarschuwingsstickers bovenop de Engelse waarschuwingen op de aangegeven locatie. De stickers met waarschuwing hier getoond zijn op de aangegeven plaatsen geplakt. **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.



PROFORM is een gedeponeed handelsmerk van ICON Health & Fitness, Inc. IFIT is een gedeponeed handelsmerk van ICON Health & Fitness, Inc. LE TOUR DE FRANCE is een gedeponeed handelsmerk van Société du Tour de France. Google Maps is een handelsmerk van Google Inc. Het woordmerk BLUETOOTH® en de logo's zijn geregistreerde handelsmerken van Bluetooth SIG, Inc. en worden onder licentie gebruikt. Wi-Fi is een geregistreerd handelsmerk van Wi-Fi Alliance. WPA en WPA2 zijn handelsmerken van Wi-Fi Alliance.

# 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 op brandwonden, brand, elektrische schok of ernstig letsel aan personen 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 ervoor te zorgen dat alle gebruikers van de trainingsfiets goed zijn geïnformeerd over 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 wordt.
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 minstens 0,6 m vrije ruimte rondom de fiets. Leg een matje onder de trainingsfiets om uw vloer of vloerbedekking niet te beschadigen.
8. Controleer steeds bij gebruik alle onderdelen van de trainingsfiets en draai ze goed vast. Vervang versleten onderdelen meteen.
9. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 13 en huisdieren bij de trainingsfiets vandaan.
10. Steek de stekker alleen in een geaard stopcontact.
11. Pas het stroomsnoer niet aan en gebruik geen adapter om het stroomsnoer op een onjuist stopcontact aan te sluiten. Houd het stroomsnoer uit de buurt van verwarmde oppervlakken. Gebruik geen verlengsnoer.
12. Gebruik de trainingsfiets niet wanneer het elektrische snoer of de stekker beschadigd is. Gebruik de trainingsfiets niet als hij niet goed werkt.
13. **GEVAARLIJK:** Verwijder altijd de sleutel, trek de stekker uit het stopcontact, en druk de aan/uitschakelaar in de uitstand wanneer u de trainingsfiets niet gebruikt en voordat u de trainingsfiets reinigt. Onderhoud, anders dan de procedures in deze handleiding, dient uitsluitend te worden uitgevoerd door een erkende onderhoudsvertegenwoordiger.

14. Draag geschikte kleding wanneer u de trainingsfiets gebruikt. Draag nooit losse kleding die in de fiets bekneld kan raken. Draag altijd sportschoenen voor voetbescherming.
15. De trainingsfiets mag alleen door mensen die minder dan 160 kg wegen gebruikt worden.
16. Wees voorzichtig bij het monteren en demonteren van de trainingsfiets.
17. Houd tijdens het gebruik van de trainingsfiets uw rug recht. Krom uw rug niet.
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.

**BEWAAR DEZE INSTRUCTIES**

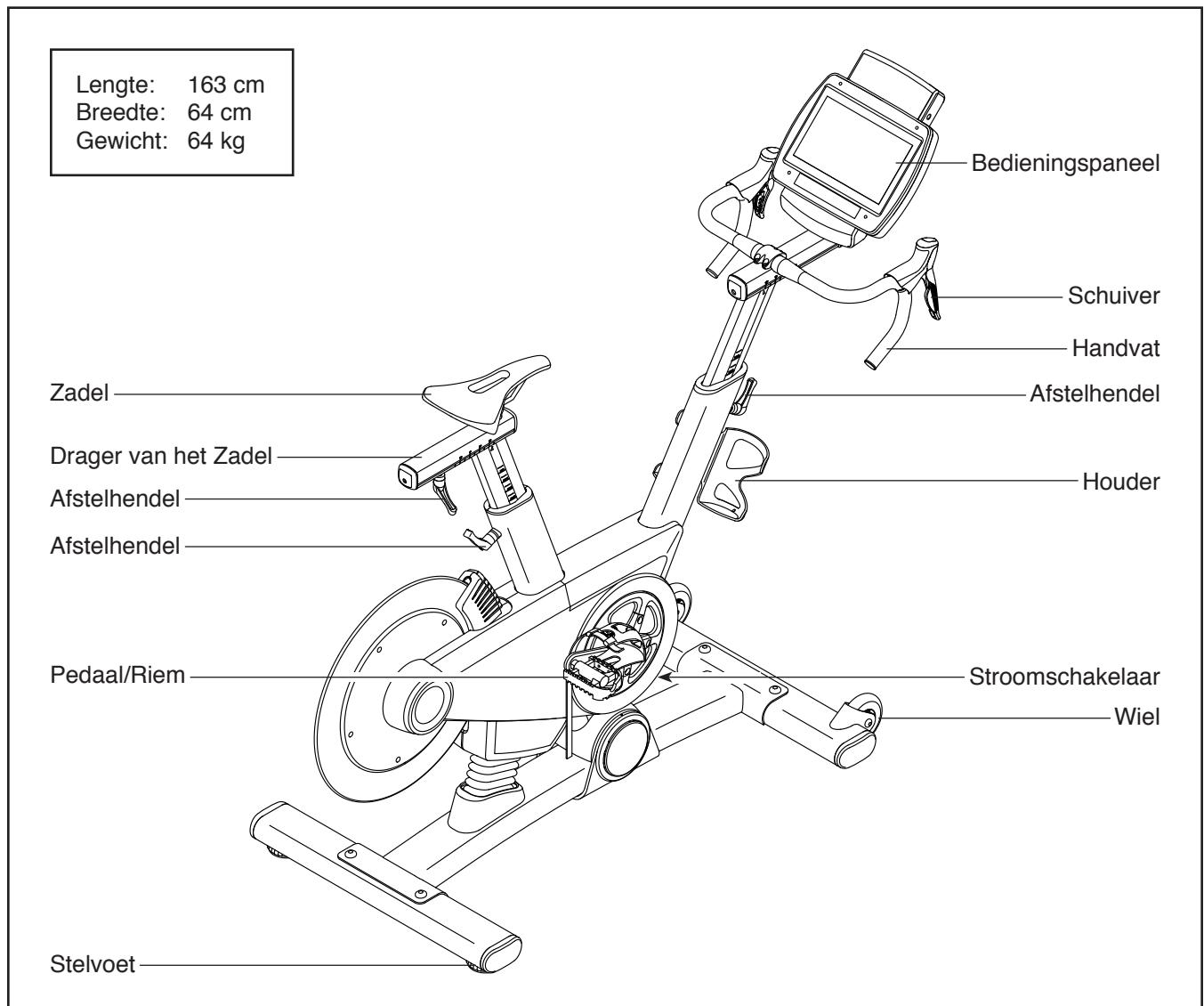
# VOORDAT U BEGINT

Gefeliciteerd met uw keuze voor de revolutionaire PROFORM® LE TOUR DE FRANCE® trainingsfiets. De LE TOUR DE FRANCE trainingsfiets is anders dan elke gewone trainingsfiets. LE TOUR DE FRANCE trainingsfiets is ontwikkeld om u te laten genieten van een fietservaring buiten, volledig instelbaar, met Wi-Fi® fietsbedieningspaneel, een hellingsysteem dat een echt wegterrein simuleert en een reeks innovatieve functies.

de omslag van deze handleiding als u nog vragen hebt. Noteer het productnummer en het serienummer voordat u met ons contact opneemt. De plaats waar u de stickers met het productnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de omslag van de handleiding aangegeven.

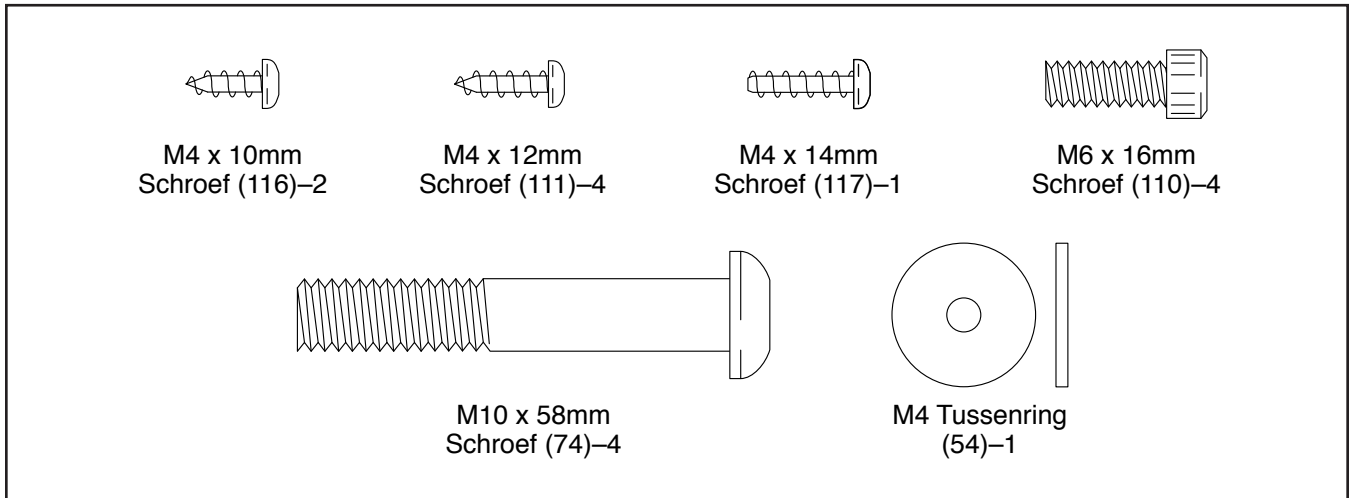
Bekijk eerst aandachtig de tekening hieronder en de verschillende onderdelen, voordat u verder leest.

**Lees, voor uw welzijn, deze handleiding zorgvuldig door voor gebruik van de trainingsfiets. Raadpleeg**

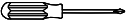


# ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA

Raadpleeg de tekeningen hieronder om de kleine onderdelen voor de montage te herkennen. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN achterin deze handleiding. Het getal tussen de haakjes is de hoeveelheid die nodig is voor de montage. **Let op: Als een onderdeel zich niet in de hardwareset bevindt, controleert u of deze al vooraf is gemonteerd. Er zijn mogelijk extra metalen onderdelen meegeleverd.**



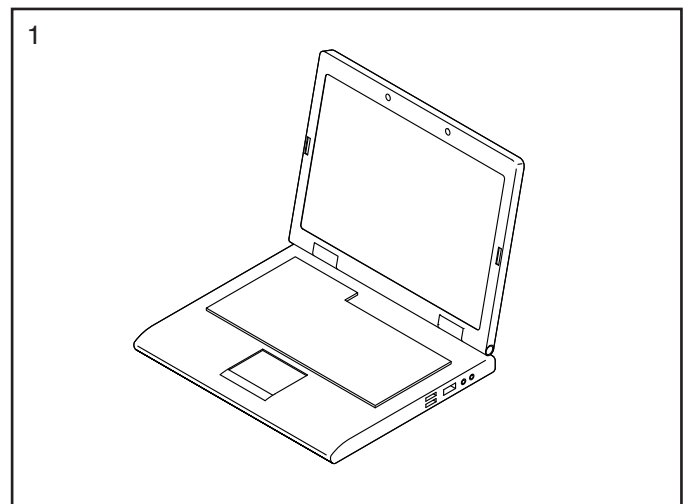
# MONTAGE

- 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".
  - Zie bladzijde 6 om kleine onderdelen te kunnen herkennen.
  - Naast het meegeleverde gereedschap heeft u het volgende gereedschap nodig:  
een kruiskopschroevendraaier 
- Montage is makkelijker met uw eigen set sleutels. Gebruik geen elektrisch gereedschap om schade aan onderdelen te voorkomen.

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

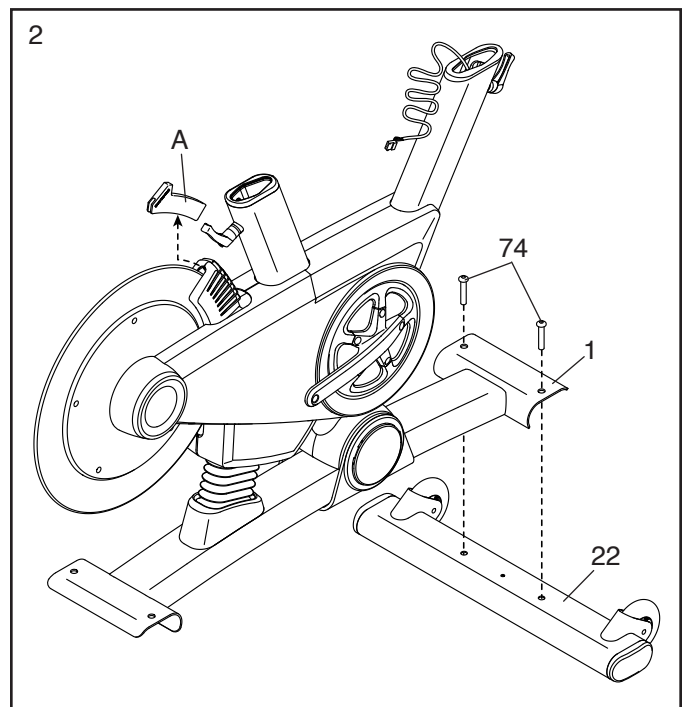
- activeert uw garantie
- bespaart u tijd als u ooit contact moet opnemen met de Klantendienst
- hiermee kunnen wij u op de hoogte stellen van upgrades en aanbiedingen

Let op: Indien u geen internettoegang heeft, belt u met de Klantendienst (zie de voorkant van deze handleiding) om uw product te registreren.



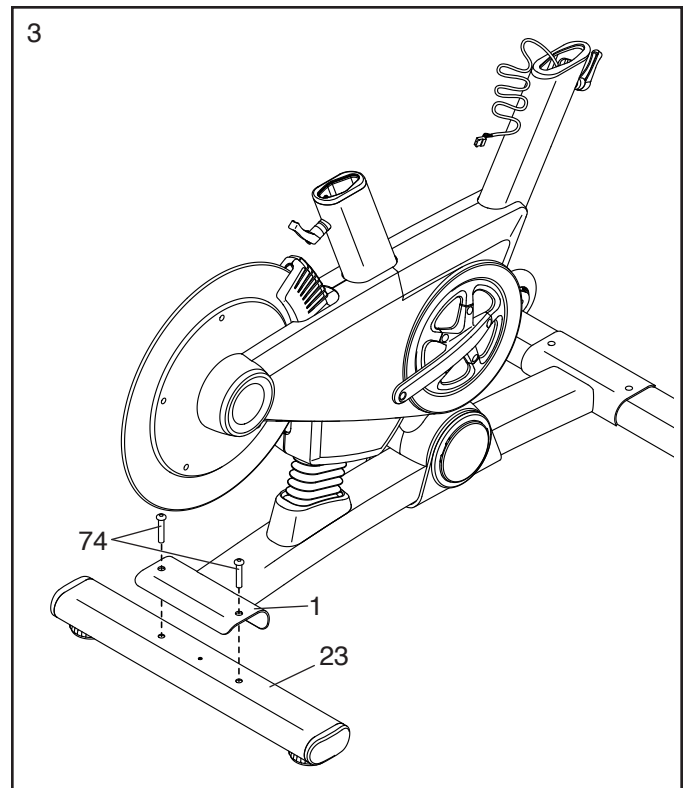
## 2. Verwijder en gooi het inzetstuk voor verzending (A) weg. Als er verzendschroeven in de Voorste Stabilisator (22) zitten verwijderd u deze en gooit u deze weg.

Bevestig de Voorste Stabilisator (22) aan de Basis (1) met twee M10 x 58mm Schroeven (74).



3. **Als er verzendschroeven in de Achterste Stabilisator (23) zitten verwijderd u deze en gooit u deze weg.**

Maak de Achterste Stabilisator (23) aan de Basis (1) vast met twee M10 x 58mm Schroeven (74).

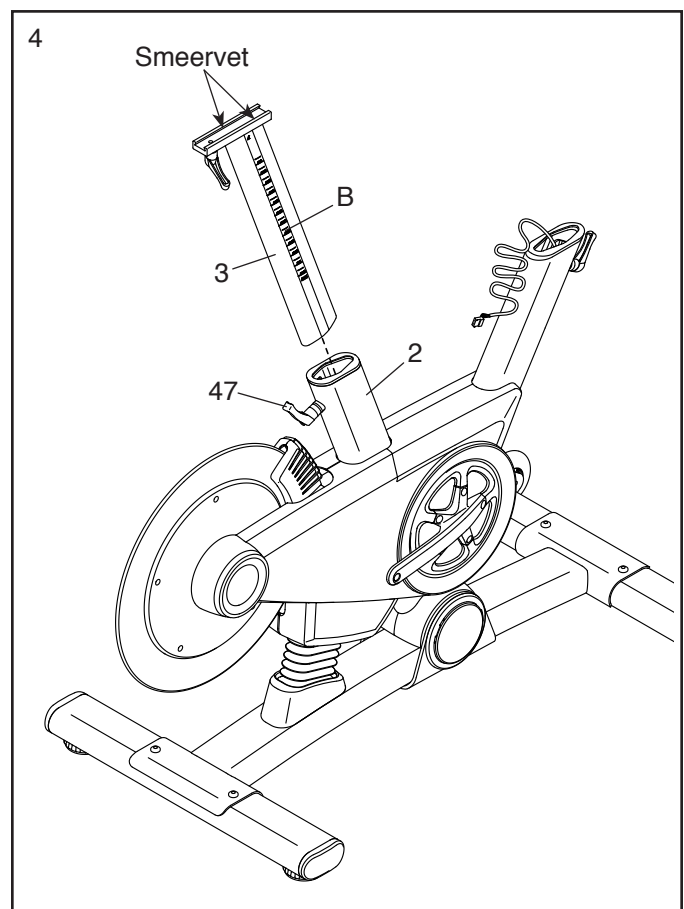


4. Gebruik een klein stukje van een plastic tas om uw vingers schoon te houden en breng wat van het meegeleverde smeervet aan op de zijkanalen van het kanaal aan de bovenkant van de Zadelstang (3).

Richt de Zadelstang (3) zo dat de hoogte-indicatoren (B) gericht zijn naar weergegeven zijde.

Maak de aangegeven Afstelhendel (47) los en steek de Zadelstang (3) in het Onderstel (2). Beweeg de Zadelstang omhoog en omlaag naar de gewenste positie en maak de Afstelhendel vervolgens vast. **Wanneer u klaar bent met het vastmaken van de Afstelhendel, moet u erop letten dat de Afstelhendel omhoog wijst.**

Let op: Het Afstelhendel (47) werkt net als een ratel. Draai de Afstelhendel naar de gewenste richting, trek hem naar buiten, draai hem in de tegenovergestelde richting, druk hem weer naar binnen, en draai opnieuw naar de gewenste richting. Herhaal dit proces zo vaak als nodig is.



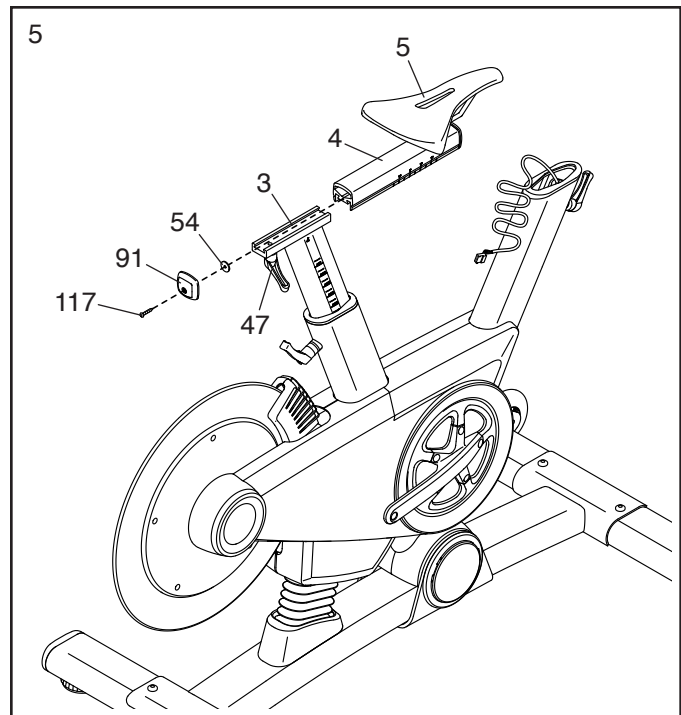


5. **Let op: U kunt uw eigen zadel desgewenst bevestigen aan de Drager van het Zadel (4).** Maak de bevestigingshardware los (niet afgebeeld) onder het Zadel (5) en verwijder het Zadel. Bevestig vervolgens uw eigen zadel en maak de bevestigingshardware weer vast.

Richt de Drager van het Zadel (4) zoals getoond.

Maak de Afstelhendel (47) los en schuif de Drager van het Zadel (4) op de Zadelstang (3). Schuif de Drager van het Zadel naar de gewenste stand en maak de Afstelhendel weer vast.

Maak vervolgens een M4 Tussenring (54) en de Kap van de Drager (91) vast aan de Drager van het Zadel (4) met een M4 x 14mm Schroef (117).



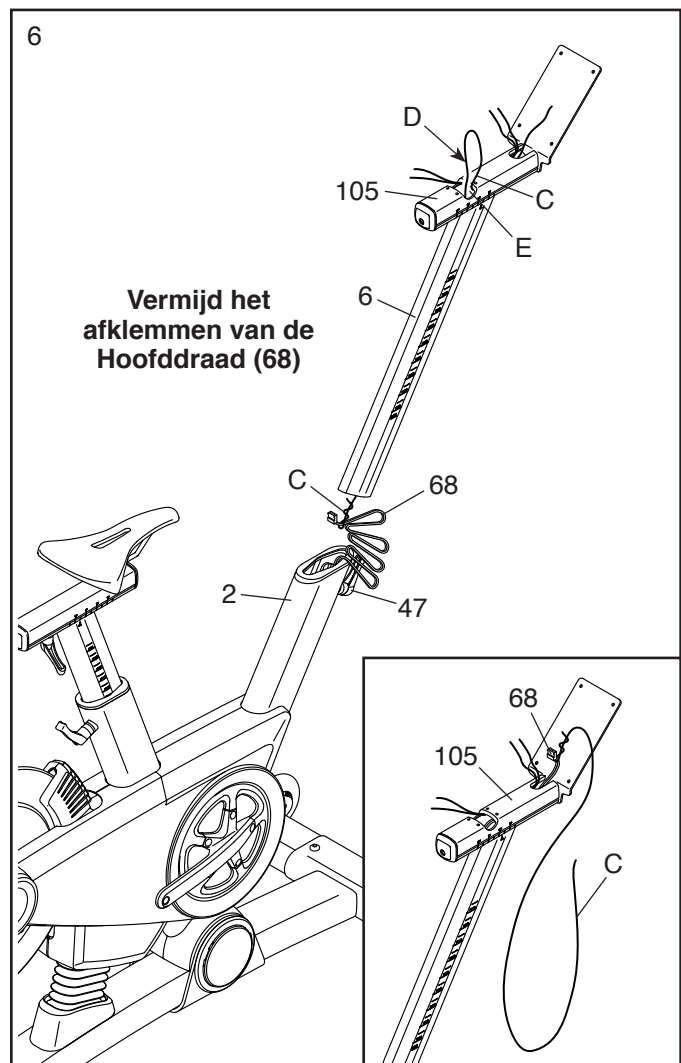
6. **Zie stap 8. Als de Klem van het Handvat (28) en vier M6 x 16mm Schroeven (110) vooraf zijn bevestigd aan de Drager van het Handvat (105) verwijder ze dan zet ze apart tot stap 8.**

Zorg dat een tweede persoon de Buis van het Handvat (6) vasthoudt in de buurt van het Onderstel (2).

Vind het lange draadband (C) in de Buis van het Handvat (6). Bevestig de onderkant van het lange draadband aan de Hoofddraad (68). Zoek vervolgens hetzelfde draadband in het toegangsgat in de Drager van het Handvat (105). Trek het draadband (D) omhoog tot het einde van de Hoofddraad in het toegangsgat (E) is.

**Zie de inzet-tekening.** Trek vervolgens het bovenste stuk van het lange draadband (C) tot de Hoofddraad (68) door de Drager van het Handvat (105) loopt zoals afgebeeld. Maak dan los en gooi het lange draadband weg.

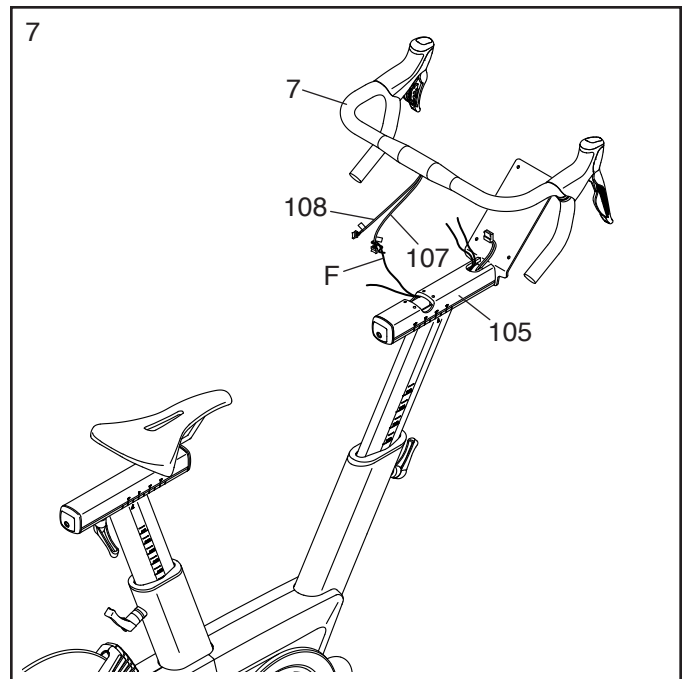
**Tip: Vermijd het afklemmen van de Hoofddraad (68).** Maak de aangegeven Afstelhendel (47) los en schuif de Buis van het Handvat (6) in het Onderstel (2). Verplaats de Buis van het Handvat omhoog of omlaag in de gewenste positie en draai de Afstelhendel dan opnieuw vast.



7. Laat een tweede persoon het Handvat (7) bij de Drager van het Handvat (105) houden.

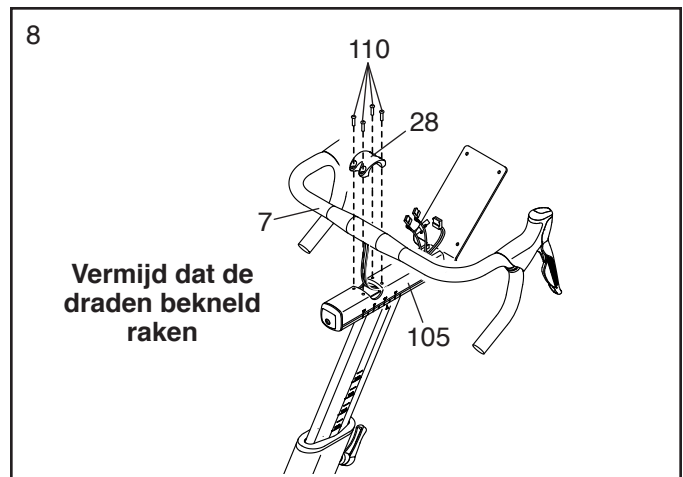
Vind een van de resterende draadbanden (F) in de Drager van het Handvat (105). Bevestig de aangegeven onderkant van het draadband aan het Rechter Verlengsnoer (107). Trek dan aan het andere eind van het binnedraad totdat het Rechter Verlengsnoer door de Drager van het Handvat is getrokken. Maak dan los en gooi het opbinnedraad weg.

**Bevestig het Linker Verlengsnoer (108) door de Drager van het Handvat (105) op dezelfde wijze.**



8. **Tip: Vermijd dat de draden bekneeld raken.** Houd het Handvat (7) op de Drager van het Handvat (105), en draai het Handvat naar de gewenste hoek; **zorg ervoor dat het Handvat zich in het midden van de Drager van het Handvat bevindt.**

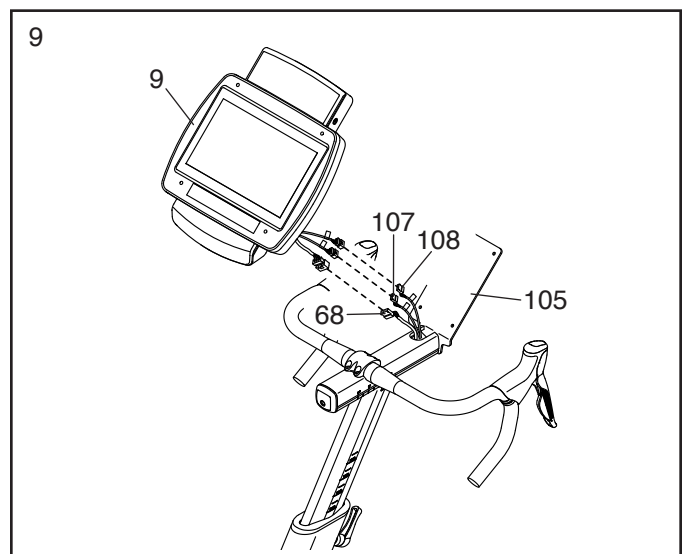
Bevestig het Handvat (7) met de Klem van het Handvat (28) en vier M6 x 16mm Schroeven (110); **draai alle Schroeven aan en draai ze vast.**



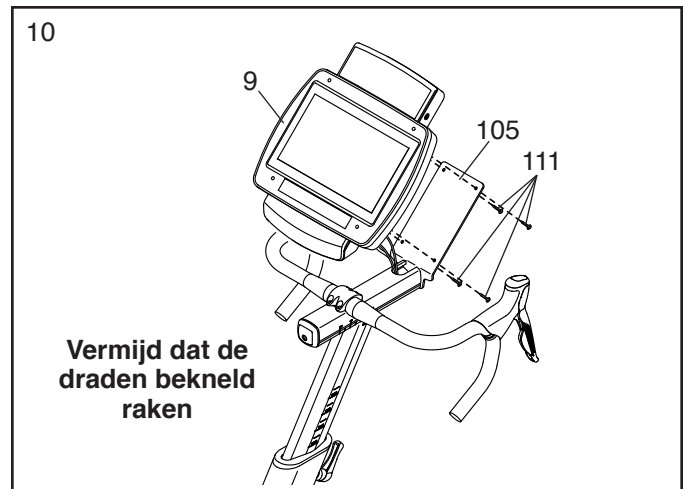
9. Laat een tweede persoon het Bedieningspaneel (9) bij de Drager van het Handvat (105) houden.

Sluit de Draden van het Bedieningspaneel aan op de Hoofddraad (68) en aan de Verlengsnoeren (107, 108); **zorg ervoor dat u het Draad van het Bedieningspaneel met een "L"-label aansluit op het Verlengsnoer met een "L"-label, en het Draad van het Bedieningspaneel met een "R"-label aansluit op het Verlengsnoer met een "R"-label.**

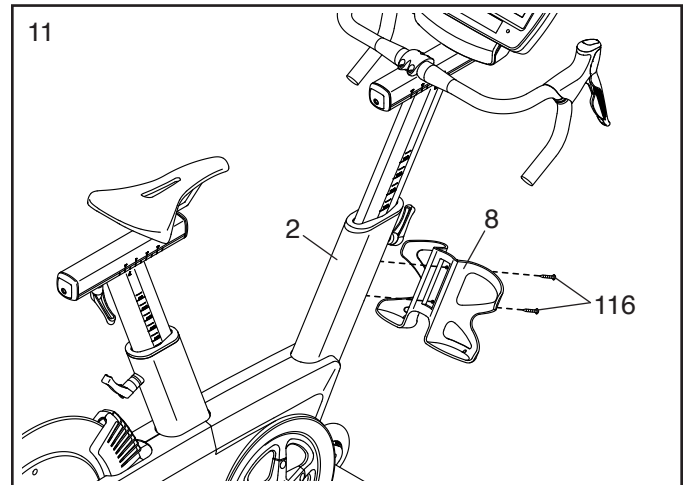
Stop het overmatige draad in het Bedieningspaneel (9).



10. **Tip: Vermijd dat de draden bekneld raken.** Bevestig het Bedieningspaneel (9) aan de Drager van het Handvat (105) met vier M4 x 12mm Schroeven (111); **draai alle Schroeven aan en draai ze vast.**



11. Maak de Houder (8) aan het Onderstel (2) vast met twee M4 x 10mm Schroeven (116).

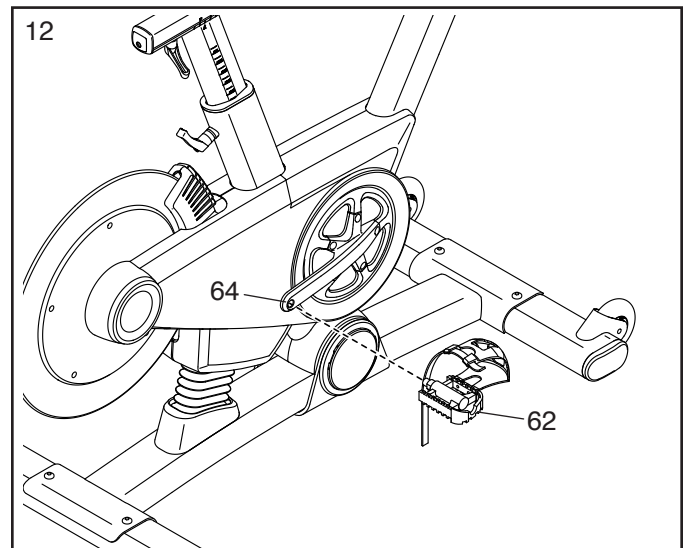


12. **Let op: U kunt desgewenst uw eigen pedalen bevestigen.**

Zoek naar het Rechter Pedaal (62).

Draai met gebruik van de meegeleverde platte sleutel het Rechter Pedaal (62) **naar rechts goed vast** in de Rechter Crankarm (64).

**Draai het Linker Pedaal (niet afgebeeld) stevig naar links in de Linker Crankarm (niet afgebeeld). BELANGRIJK: U moet het Linker Pedaal naar links draaien om het te bevestigen.**



13. **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.** Let op: Er kunnen extra onderdelen zijn meegeleverd. Leg een matje onder de trainingsfiets om uw vloer niet te beschadigen.

# HET GEBRUIKEN VAN DE TRAININGSFIETS

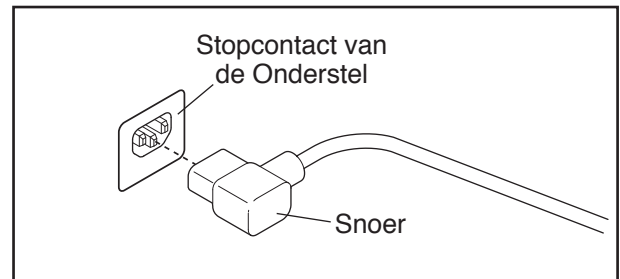
## HOE DE SNOER IN STOPCONTACT TE STEKEN

De snoer moet geaard zijn. Als het niet goed functioneert geeft de aarding de laagste weerstandspad voor de elektriciteit om zodoende het risico van elektrische schok te verminderen. Een snoer en een geaarde stekker zijn bijgeleverd. **BELANGRIJK: Als het snoer beschadigd is moet u het vervangen voor een door de fabrikant aanbevolen snoer.**

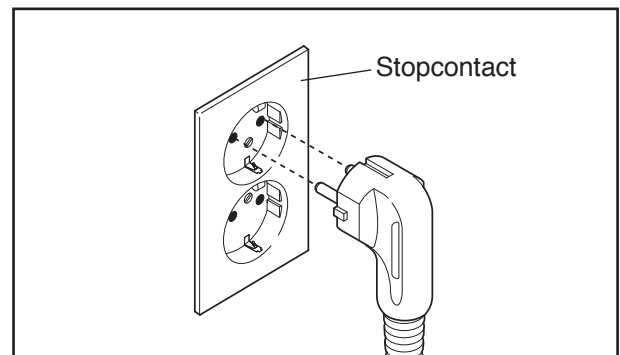
**⚠ GEVAAR:** Een verkeerd stopcontact (zonder aarde) kan tot een elektrische schok leiden. Laat een elektriciën de aarding nakijken als u niet zeker weet of het stopcontact goed geaard is. Breng geen wijzigingen aan de stekker van het apparaat aan. Laat een elektriciën een nieuwe stekker monteren als de stekker niet in het stopcontact past.

Volg deze stappen om de snoer in stopcontact te steken.

1. Steek het aangegeven uiteinde van het snoer in het stopcontact van de onderstel.



2. Steek het snoer in een goed geïnstalleerd en geaard stopcontact die overeenkomt met alle plaatselijke regelingen.



## FUNCTIES VAN DE TRAININGSFIETS

### Watt Meten

Elke trainingsfiets wordt individueel gekalibreerd om het uitgangsvermogen te meten en u in staat te stellen uw watt en tpm direct op het bedieningspaneel te controleren.

Door uw watt en tpm te controleren, kunt u zien hoe hard u traint en ervoor zorgen dat u uzelf blijft uitdagen en verbeteren.

### Het Hellingsysteem

De trainingsfiets kan maximaal 20 procent stijgen en dalen om op realistische wijze een buitenterrein te simuleren. Wanneer u kaarten van uw daadwerkelijke trainingsroutes op iFit.com creëert (zie de bedieningspaneelinstructies die starten op bladzijde 15 voor meer informatie), zal de trainingsfiets automatisch stijgen en dalen om overeen te komen met het terrein van uw trainingsroutes.

### De Handvatverschuivers

Met de trainingsfiets kunt u van versnelling veranderen zoals u dat doet op een normale fiets. De linker en rechter handvatverschuivers simuleren de voorste en achterste versnellingen zodat u deze kunt instellen als de instelling van uw normale fiets (zie de bedieningspaneelinstructies die starten op bladzijde 15 voor meer informatie).

### Fietsvormfuncties

De trainingsfiets heeft meerdere functies om u te helpen de juiste fietsvorm te ontwikkelen:

**Freewheel:** De trainingsfiets heeft een freewheel die een gewone fiets simuleert in plaats van een spinfiets op een vaste plaats beweegt. Dit ontmoedigt u om uw voeten niet meer in te spannen tijdens een fietsbeweging.

**Flywheel:** Het flywheel op de trainingsfiets heeft een correcte rotatietraagheid zodat u soepel kunt fietsen en u wordt aangemoedigd om een goede fietsvorm te gebruiken.

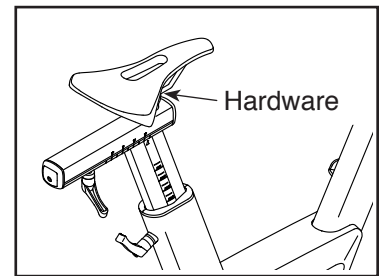
## DE GEOMETRIE VAN DE TRAININGSFIETS AFSTELLEN

De trainingsfiets kan worden afgesteld op de geometrie van uw gewone fiets om een juiste vorm te promoten en om zeker te zijn van een juiste training van de spieren. **Let op: Maak afstellingen in kleine stapjes en fiets op de trainingsfiets om de afstellingen te testen.**

### De Hoek van het Zadel Afstellen

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

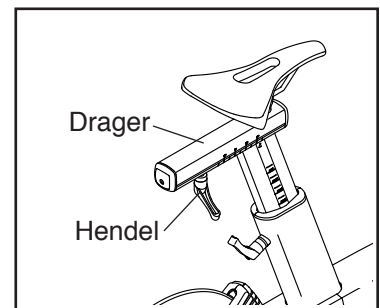
Om de positie van het zadel bij te stellen, dient u de bevestigingshardware onder het zadel een paar slagen los te draaien. Kantel vervolgens het zadel omhoog of omlaag of schuif het zadel naar voren of naar achteren en maak de bevestigingshardware weer vast.



**Let op: U kunt het zadel verwijderen en desgewenst uw eigen zadel bevestigen.**

### De Drager van het Zadel Afstellen

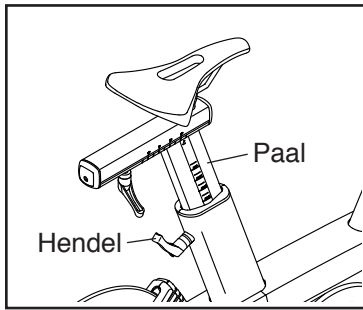
Om de stand van de drager van het zadel aan te passen, draait u de afstelhendel los, beweegt u de drager van het zadel naar voren of naar achteren en draait u de afstelhendel weer stevig vast.



**Let op:** De afstelhendel werkt als een ratel. Draai de afstelhendel naar de gewenste richting, trek hem naar buiten, draai hem in de tegenovergestelde richting, druk hem weer naar binnen, en draai opnieuw naar de gewenste richting. Herhaal dit proces zo vaak als nodig is.

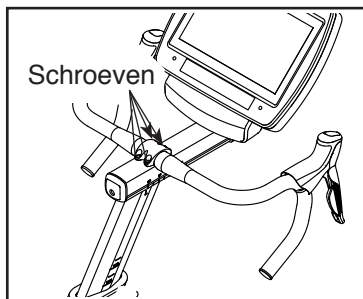
## De Zadelstang Afstellen

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 hoogte van de zadelstang aan te passen, draait u de afstelhendel los, beweegt u de zadelstang omhoog of omlaag en draait u de afstelhendel weer stevig vast. **Wanneer u klaar bent met het vastmaken van de Afstelhendel, moet u erop letten dat de Afstelhendel omhoog wijst.**



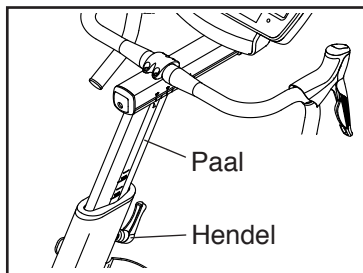
## De Rotatie van het Handvat Afstellen

Om het handvat te draaien om overeen te komen met de positie van het handvat op uw terreinfiets, draait u de aangegeven schroeven los, draait u het handvat en maakt u de schroeven weer vast.



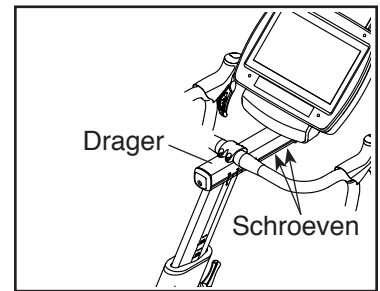
## De Buis van het Handvat Afstellen

Om de hoogte van de buis van het handvat aan te passen, draait u de afstelhendel los, beweegt u de buis van het handvat omhoog of omlaag en draait u de afstelhendel weer stevig vast.



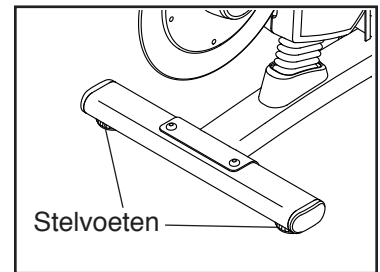
## De Drager van het Handvat Afstellen

Om de stand van de drager van het handvat aan te passen aan uw terreinfiets, maakt u de aangegeven schroeven los, beweegt u de drager van het handvat naar voren of naar achteren en maakt u de schroeven weer vast.



## DE TRAININGSFIETS GOED VLAK STELLEN

Als de trainingsfiets enigszins schommelt tijdens het gebruik, draai dan aan één van de of beide stelvoeten op de achterste stabilisator tot het toestel niet meer schommelt.



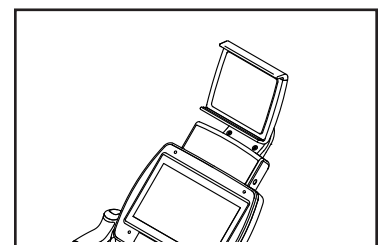
## DE PEDALEN GEBRUIKEN

Om pedalen te gebruiken, steekt u uw schoenen in de teenkooien en trekt u aan de uiteinden van de teenriemen. Om de teenriemen af te stellen, houdt u de lipjes op de gespen ingedrukt, stelt u de teenriemen af op de gewenste stand en laat u de lipjes los.

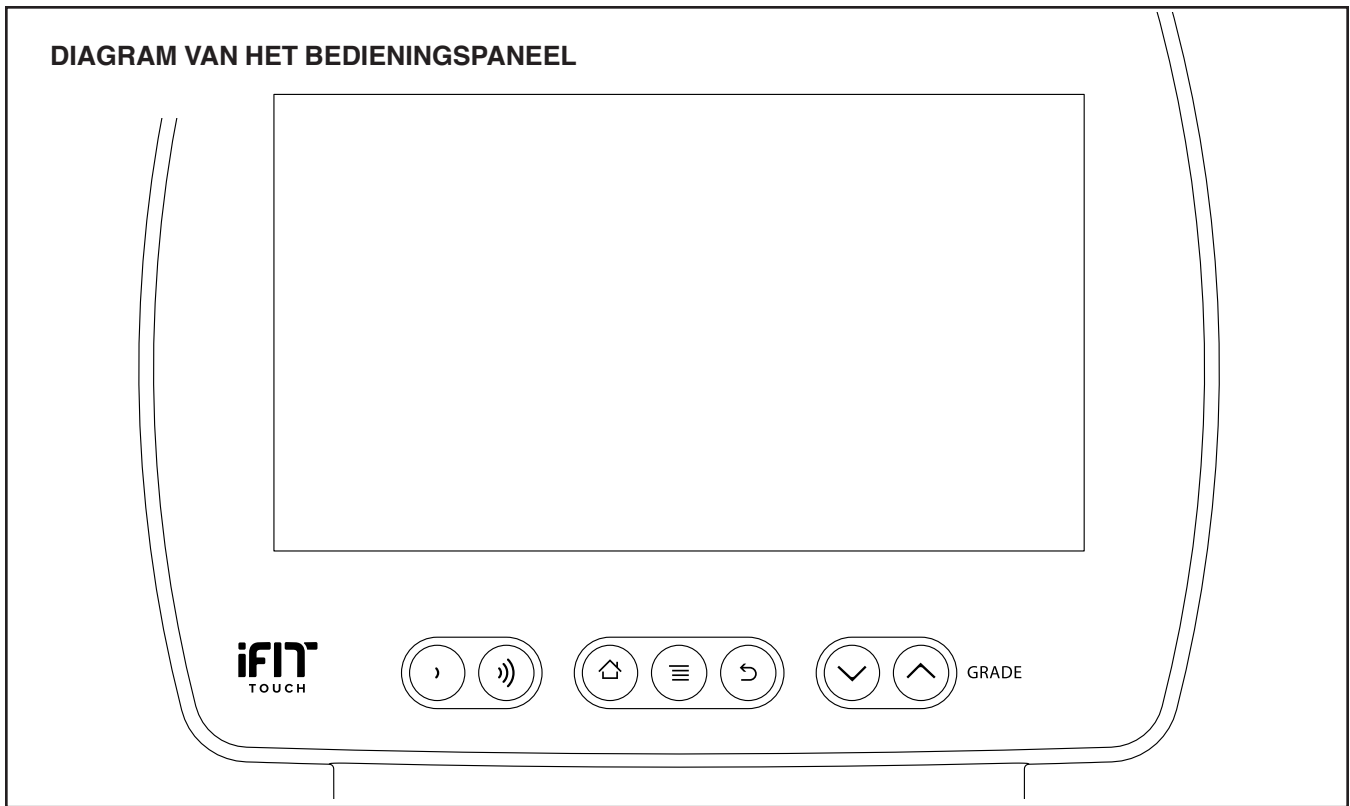
**Let op: U kunt desgewenst uw eigen pedalen aan de trainingsfiets bevestigen.**

## DE OPTIONELE TABLETHOUDER

De optionele tablethouder houdt uw tablet goed op zijn plaats en zorgt ervoor dat u uw tablet tijdens het oefenen kan gebruiken. De optionele tablethouder is ontwikkeld om te gebruiken met de meest gebruikte formaten tablets. **Voor het kopen van een tablethouder, raadpleegt u de omslag van deze handleiding.**



## DIAGRAM VAN HET BEDIENINGSPANEEL



### MAAK UW FITNESSDOELEN WERKELIJKHEID MET IFIT.COM

Met uw nieuw iFit-compatibele fitnessapparatuur, kunt u een diversiteit aan functies gebruiken op iFit.com om uw fitnessdoelen werkelijkheid te maken:



Ga overal ter wereld trainen met instelbare Google Maps™.



Download trainingsoefeningen die zijn ontwikkeld om u te helpen uw persoonlijke doelen te behalen.



Meet uw vooruitgang door tegen andere gebruikers in de iFit-gemeenschap te strijden.



Upload uw oefeningsresultaten naar de iFit cloud en volg uw vooruitgang.



Stel calorie-, tijd-, afstands-, of wattdoelen in voor uw oefeningen.



Bekijk high-definition video's met gesimuleerde oefeningen.



Kies en download sets afvaloefeningen.

**Ga naar [iFit.com](https://www.ifit.com) voor meer informatie.**

## FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het bedieningspaneel bevat bepaalde keuzen om uw oefeningen thuis effectiever en leuker te maken.

U kunt de helling (weerstand) van de trainingsfiets en de versnelling wijzigen wanneer de handmatige instelling van het bedieningspaneel gekozen wordt.

Het bedieningspaneel toont doorlopende oefeningfeedback tijdens het oefenen, inclusief feedback over watt en ritme.

Tijdens uw oefening kunt u op elk moment intervallen gebruiken om uw prestaties voor korte tijdsperiodes te meten. Het bedieningspaneel registreert en toont uw resultaten voor elke interval.

U kunt ook uw hartslag meten met een optionele hartslagmonitor.

Daarnaast biedt het bedieningspaneel een keuze uit Le Tour de France oefeningen. Elke oefening wijzigt automatisch de helling (weerstand) van de trainingfiets net als een echt terrein van de Tour de France waardoor u van versnelling kunt wijzigen om uw gewenste pedaalritme te behouden.

Het bedieningspaneel heeft ook nieuwe iFit-technologie zodat het bedieningspaneel kan communiceren met uw draadloze netwerk. Met de iFit-technologie, kunt u persoonlijke oefeningen downloaden, eigen oefeningen creëren, uw oefeningsresultaten bijhouden en toegang krijgen tot andere functies. **Zie [www.iFit.com](http://www.iFit.com) voor volledige informatie.**

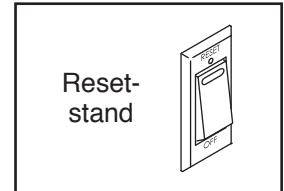
U kunt zelfs uw persoonlijke audiospeler aansluiten op het geluidssysteem van het bedieningspaneel en naar uw favoriete muziek of audioboeken luisteren terwijl u oefent.

**Om het apparaat aan te zetten, zie deze bladzijde. Voor meer informatie over het gebruik van het tip-toets scherm, zie bladzijde 17. Voor het instellen van het bedieningspaneel, zie bladzijde 17.**

## HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN

**BELANGRIJK:** Laat, wanneer de trainingsfiets aan koude temperaturen blootgesteld is geweest, de loopband tot kamertemperatuur komen voordat u de elektriciteit inschakelt. Als u dit niet doet kunt u het bedieningspaneel of andere elektrische onderdelen beschadigen.

Steek het stroomsnoer in (zie HOE DE SNOER IN STOPCONTACT TE STEKEN op bladzijde 12). Zoek vervolgens naar de stroomschakelaar op het onderstel bij het stroomsnoer. Druk de stroomschakelaar in de reset-stand.



Het display gaat dan aan en het bedieningspaneel is klaar voor gebruik.

**Let op: Wanneer u het apparaat voor de eerste keer aanzet, wordt het hellingsysteem mogelijk automatisch gekalibreerd.** Tijdens het kalibreren, beweegt de trainingsfiets omhoog en omlaag. Wanneer de trainingsfiets stopt met bewegen, is het hellingsysteem gekalibreerd.

**BELANGRIJK:** Indien het hellingsysteem niet automatisch kalibreert, zie stap 4 op bladzijde 27 en kalibreert u het hellingsysteem handmatig.

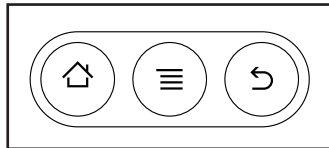
**BELANGRIJK:** Het bedieningspaneel heeft een demo-instelling, die ontwikkeld is voor als de trainingsfiets in een winkel uitgestald wordt. Als de demo-instelling aan staat, gaat het bedieningspaneel niet uit en reset de display niet als u klaar bent met oefenen. Om de demo-instelling uit te zetten, zie stap 8 op bladzijde 25.



## DE TOUCHSCREEN GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel bevat een tablet met een full-color tiptoets scherm. De volgende informatie zal u helpen om u de geavanceerde technologie van de tablet eigen te maken:

- De functies van het bedieningspaneel werken op dezelfde wijze als andere tablets. U kunt met uw vinger schuiven of tikken op het scherm om bepaalde beelden op het scherm, zoals de displays in een oefening te bewegen. U kunt echter niet in- of uitzoomen door met uw vinger over het scherm te schuiven.
- Om informatie in een tekstvak te typen, drukt u eerst op het tekstvak om het toetsenbord te kunnen zien. Om nummers of andere tekens op het toetsenbord te gebruiken, drukt u op de toets 123. Druk op de Alt-toets om meer tekens te bekijken. Druk opnieuw op de Alt-toets om terug te gaan naar het nummer-toetsenbord. Om terug te keren naar het lettertoetsenbord, raakt u de toets ABC aan. Om een teken met een hoofdletter te gebruiken, raakt u de toets aan met de pijl omhoog. Druk nogmaals op de toets met de pijl om meerdere hoofdletters te gebruiken. Om terug te keren naar het lettertoetsenbord, raakt u de pijltoets een derde keer aan. Om het laatste teken te wissen, raakt u de toets aan met de pijl terug en een X.
- Gebruik deze toetsen op het bedieningspaneel om op de tablet te navigeren. Druk dan op de thuis-toets om terug te keren naar het hoofdmenu. Druk op de middelste toets om naar het hoofdinstellingenmenu te gaan (zie bladzijde 24). Druk op de terug-toets om terug te gaan naar het vorige scherm.



## HET BEDIENINGSPANEEL INSTELLEN

Voordat u de trainingsfiets voor de eerste keer kunt gebruiken, dient u het bedieningspaneel in te stellen met onderstaande stappen.

### 1. Maak verbinding met een draadloos netwerk.

Let op: U moet op een draadloos netwerk aangesloten zijn, om toegang tot internet te krijgen, om iFit-oefeningen te downloaden, en om andere functies van het bedieningspaneel te gebruiken. Zie DE DRAADLOZE NETWERKMODUS GEBRUIKEN op bladzijde 28, om het bedieningspaneel aan te sluiten op uw draadloze netwerk.

### 2. Controleer op firmware updates.

Bekijk eerst stap 1 op bladzijde 24 en stap 2 op bladzijde 27 en selecteer de onderhoudsmodus. Raadpleeg dan stap 3 op bladzijde 27 en controleer voor firmware updates.

### 3. Het hellingsysteem kalibreren.

Bekijk eerst stap 1 op bladzijde 24 en stap 2 op bladzijde 27 en selecteer de onderhoudsmodus. Zie vervolgens stap 4 op bladzijde 27 en kalibreer het hellingsysteem van de trainingsfiets.

### 4. Creëer een iFit-account.

Open op uw computer, smartphone, tablet, of ander internetgeschikt apparaat een internet browser en ga naar [www.iFit.com](http://www.iFit.com). Volg dan de informatie op de website om u te registreren voor uw iFit-lidmaatschap. Indien u een activeringscode heeft, selecteert u de code-activeringsoptie.

Het bedieningspaneel is nu klaar zodat u met oefenen kunt beginnen. De volgende bladzijden geven uitleg over de verschillende oefeningen en andere functies die het bedieningspaneel biedt.

**Voor gebruik van de handmatige modus**, zie bladzijde 18. **Voor gebruik van een Le Tour de France oefening**, zie bladzijde 20. **Voor gebruik van een oefening met een vooraf ingesteld doel**, zie bladzijde 21. **Voor gebruik van een iFit-oefening**, zie bladzijde 22.

**Voor gebruik van de instellingenmodus van het apparaat**, zie bladzijde 24. **Voor gebruik van de onderhoudsmodus**, zie bladzijde 27. **Voor gebruik van de draadloze netwerkmodus**, zie bladzijde 28. **Voor gebruik van het geluidssysteem**, zie bladzijde 29. **Voor gebruik van de internet browser**, zie bladzijde 29.

Let op: Als er een laagje plastic op het display ligt, moet u dat verwijderen.

Het bedieningspaneel kan de snelheid en de afstand in kilometers of mijlen weergeven. Om te zien welk meetsysteem is gekozen, zie stap 15 op bladzijde 26. Om het eenvoudig te houden, verwijzen alle instructies in deze paragraaf naar mijlen.

## HOE DE HANDMATIGE INSTELLING TE GEBRUIKEN

### 1. Druk op het scherm of begin met fietsen om het bedieningspaneel te activeren.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 16.

### 2. Kies het hoofdmenu.

Wanneer u het apparaat aan zet, zal het hoofdmenu verschijnen nadat het bedieningspaneel is opgestart.

Raak de thuis-toets aan onderaan op het scherm om te allen tijde terug te keren naar het hoofdmenu.

Druk op de toets Start om met de handmatige oefening te starten.

### 3. De helling (weerstand) van de trainingsfiets veranderen zoals gewenst.

Tijdens het fietsen kunt u de helling (weerstand) van de trainingsfiets veranderen door op de toename- of afname-toetsen Grade (rang) te drukken.

U kunt ook de helling van de trainingsfiets wijzigen door te drukken op de schuivertoetsen. Druk voor toename van de helling tegelijkertijd op de voorste en achterste toetsen op de rechterschuiver; voor afname van de helling drukt u tegelijkertijd op de voorste en achterste toetsen op de linkerschuiver.

Let op: Als u een toets hebt gedrukt, zal het een tijdje duren voordat de trainingsfiets het geselecteerde hellingniveau bereikt. **U hoort de hellingmotor terwijl de helling wijzigt. Dit is normaal.**

**OPGELET: De trainingsfiets kan een breed scala aan hellingniveaus doorlopen. Houd de handvaten vast en wees erop voorbereid dat de trainingsfiets beweegt als u van helling wisselt.**

### 4. Wijzig desgewenst van versnelling.

U kunt de trainingsfiets zo instellen dat hij een gewone fiets simuleert. Om de versnellingsoptie(s) voor de trainingsfiets te selecteren, zie stap 7 op bladzijde 24.

Let op: De trainingsfiets simuleert versnellingen; er is geen echte versnelling.

Wijzig van versnelling door te drukken op de toetsen op de schuivers. Let op: Als u een toets hebt gedrukt, zal het een tijdje duren voordat de trainingsfiets de geselecteerde versnelling bereikt. **Om schade aan de schuivers te voorkomen, dient u niet te trekken aan, of te knijpen in de schuivers.**

Druk op de toetsen op de linker schuiver om de voorste versnelling te wijzigen; druk op de toetsen op de rechter schuiver om de achterste versnelling te wijzigen.

Druk op de voorste toets op de linker schuiver voor het verhogen van de weerstand, druk op de achterste toets voor het verlagen van de weerstand.

Druk op de voorste toets op de rechter schuiver voor het verhogen van de weerstand, druk op de achterste toets voor het verlagen van de weerstand.

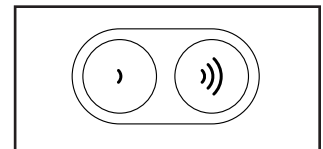
De nummers van de momenteel geselecteerde voorste en achterste versnellingen verschijnen in de display op het scherm.

### 5. Volg uw voortgang.

Het bedieningspaneel biedt verschillende display-opties. De gekozen display mode zal aangeven welke informatie wordt weergegeven.

Tik op of schuif over het scherm om de gewenste displaymodus te kiezen. U kunt ook de rode velden op het scherm aanraken om aanvullende oefening-informatie te bekijken.

Indien gewenst kunt u ook de volume bijstellen door op de toename- of afname-toetsen Volume op het bedieningspaneel te drukken.



Om de oefening te pauzeren, stopt u met fietsen of drukt u op de terug- of thuis-toets onderaan het scherm. Om verder te gaan met de oefening drukt u op de toets Resume (hervatten). Om de oefeningssessie te stoppen, drukt u lichtjes op de toets End Workout (oefening beëindigen).

Indien u drukt op de toets End Workout, verschijnt een samenvatting van de oefening op het scherm. Druk op de toets Finish (beëindigen) om terug te keren naar het hoofdscherm als u het oefeningsoverzicht hebt bekeken. U kunt ook uw resultaten bewaren of publiceren met een van de opties op het scherm.

## 6. Gebruik desgewenst intervals.

Tijdens een oefening kunt u het scherm met intervals gebruiken om uw prestaties voor korte tijdsperiodes te meten. Tik op of schuif over het scherm om het gewenste interval scherm te kiezen.

Druk op de toets Start om met een interval te beginnen. Om de huidige interval te stoppen, drukt u lichtjes op de toets Lap (ronde). U kunt zoveel intervallen aan uw oefening toevoegen als gewenst.

Het bedieningspaneel registreert gegevens voor elke interval die u op elk moment tijdens de oefening kunt bekijken. Het interval scherm toont een lijst met geregistreerde intervallen. Blader op het scherm naar beneden om de gegevens van de gewenste interval te zien.

## 7. Draag desgewenst een hartslagmonitor en meet uw hartslag.

U kunt een optionele hartslagmonitor dragen om uw hartslag te meten. Voor meer informatie over de optionele hartslagmonitor, zie bladzijde 29. Let op: Het bedieningspaneel is compatibel met BLUETOOTH® Smart hartslagmonitoren.

Als uw hartslag wordt gedetecteerd, zal uw hartslag worden getoond op het display op het scherm.

## 8. Trek de stekker uit het stopcontact wanneer u klaar bent met oefenen.

Druk de stroomschakelaar in de stand Off (uit) en trek de stekker uit wanneer u met oefenen klaar bent. **BELANGRIJK: Als u dit niet doet, kunnen de elektrische onderdelen van de trainingsfiets voortijdig slijten.**

## EEN LE TOUR DE FRANCE OEFENING GEBRUIKEN

### 1. Druk op het scherm of begin met fietsen om het bedieningspaneel te activeren.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 16.

### 2. Kies het hoofdmenu.

Zie stap 2 op bladzijde 18.

### 3. Selecteer een Le Tour de France oefening.

Om een Le Tour de France oefening te kiezen, drukt u op het fietsertje onderaan het scherm. Het oefeningenmenu zal op het scherm verschijnen.

Druk vervolgens op de toets Tour de France. Kies dan de gewenste oefening. Let op: Het kan nodig zijn om het scherm naar beneden te bladeren om alle oefeningsopties te zien.

Het scherm toont ook de naam, geschatte duur en de afstand van de oefening. Het scherm toont ook het geschatte aantal calorieën dat u tijdens de oefening zal verbranden en een kaart van de oefening. Let op: U kunt mogelijk andere variabelen kiezen voor de oefening op dit scherm.

### 4. Start de oefening.

Druk op de toets Start Workout (oefening starten) om de oefening te laten beginnen.

De oefening kan een warm-up segment hebben. Druk op de toets Skip (overslaan) om het warm-up segment over te slaan. Om de warm-up segmentopties voor de trainingsfiets te selecteren, zie stap 16 op bladzijde 26.

Elke oefening is in verschillende onderdelen ingedeeld. Er wordt één hellingsniveau (weerstand) voor ieder segment geprogrammeerd. Let op: Hetzelfde hellingsniveau kan voor meerdere opeenvolgende segmenten geprogrammeerd zijn.

Tijdens de oefening toont het scherm een kaart van de route en een markering die uw voortgang weergeeft. Druk op de toetsen op het scherm om de gewenste kaartopties te selecteren.

Het oefeningdisplay geeft uw vorderingen weer. Tik of schuif op het scherm om uw profieldisplay te bekijken.

Aan het einde van het eerste onderdeel van de oefening, zal de helling zich automatisch aanpassen aan het hellingsniveau voor het volgende onderdeel.

Wanneer de helling verandert, zal ook de weerstand van de pedalen veranderen. Om een gelijkmatig pedaalritme te behouden, wijzigt u van versnelling door te drukken op de toetsen op de verschuivers.

Let op: U kunt handmatig de hellinginstellingen overschrijven door te drukken op de toetsen Grade (rang). **Om terug te keren naar de geprogrammeerde hellinginstelling van de oefening, raakt u de toets Follow Workout (volg oefening) aan.**

**Let op: Het calorieëndoel is een schatting van het aantal calorieën dat u tijdens de oefening zult verbranden. Het feitelijke aantal calorieën dat u verbrandt zal van verschillende factoren, zoals uw gewicht, afhangen. Daarnaast heeft uw trapsnelheid invloed op het aantal calorieën dat u verbrandt.**

Om de oefening te pauzeren, stopt u met fietsen of drukt u op de terug- of thuis-toets onderaan het scherm. Om verder te gaan met de oefening drukt u op de toets Resume (hervatten). Om de oefening te stoppen, drukt u lichtjes op de toets End Workout (oefening beëindigen).

De oefening gaat zo verder tot het laatste onderdeel is uitgevoerd. Een samenvatting van de oefening zal dan op het scherm verschijnen. Druk lichtjes op de toets Finish (beëindigen) om terug te keren naar het hoofdscherm als u het oefeningsoverzicht hebt bekeken. U kunt ook uw resultaten bewaren of publiceren met een van de opties op het scherm.

### 5. Volg uw voortgang.

Zie stap 5 op bladzijde 18.

### 6. Gebruik desgewenst intervallen.

Zie stap 6 op bladzijde 19.

### 7. Draag desgewenst een hartslagmonitor en meet uw hartslag.

Zie stap 7 op bladzijde 19.

### 8. Trek de stekker uit het stopcontact wanneer u klaar bent met oefenen.

Zie stap 8 op bladzijde 19.

## EEN OEFENING MET EEN VOORAF INGESTELD DOEL GEBRUIKEN

### 1. Druk op het scherm of begin met fietsen om het bedieningspaneel te activeren.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 16.

### 2. Kies het hoofdmenu.

Zie stap 2 op bladzijde 18.

### 3. Selecteer een oefening met een vooraf ingesteld doel.

Voor het selecteren van een oefening met een ingesteld doel, drukt u lichtjes op de toets Set A Goal (ingesteld doel) op het scherm.

Om een aangepast doel voor uw oefening in te stellen, drukt u op de toets voor het gewenste doel. Druk vervolgens lichtjes op de toename- en afname-toetsen op het scherm om uw doel en andere variabelen voor de oefening te selecteren. Het scherm zal de duur en de afstand van de oefening en het geschatte aantal calorieën dat u tijdens de oefening zult verbranden aangeven.

### 4. Start de oefening.

De oefening kan een warm-up segment hebben. Druk op de toets Skip (overslaan) om het warm-up segment over te slaan. Om de warm-up segmentopties voor de trainingsfiets te selecteren, zie stap 16 op bladzijde 26.

Druk op de toets Start om met de oefening te starten.

De oefening werkt op dezelfde wijze als de handmatige modus (zie bladzijde 18).

Let op: U kunt handmatig de hellinginstellingen overschrijven door te drukken op de toetsen Grade (rang). **Om terug te keren naar de geprogrammeerde hellinginstelling van de oefening**, raakt u de toets Follow Workout (volg oefening) aan.

De oefening duurt zolang tot u uw ingestelde doel bereikt. Er zal een samenvatting van de oefening op het scherm verschijnen. Druk lichtjes op de toets Finish (beëindigen) om terug te keren naar het hoofdscherm als u het oefeningoverzicht hebt bekeken. U kunt ook uw resultaten bewaren of publiceren met een van de opties op het scherm.

**Let op: Het calorieëndoel is een schatting van het aantal calorieën dat u tijdens de oefening zult verbranden. Het feitelijke aantal calorieën dat u verbrandt zal van verschillende factoren, zoals uw gewicht, afhangen. Daarnaast heeft een handmatige wijziging van de versnelling of de helling tijdens de oefening effect op het aantal calorieën dat u zult verbranden.**

### 5. Volg uw voortgang.

Zie stap 5 op bladzijde 18.

### 6. Gebruik desgewenst intervallen.

Zie stap 6 op bladzijde 19.

### 7. Draag desgewenst een hartslagmonitor en meet uw hartslag.

Zie stap 7 op bladzijde 19.

### 8. Trek de stekker uit het stopcontact wanneer u klaar bent met oefenen.

Zie stap 8 op bladzijde 19.

## EEN IFIT-OEFENING GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel heeft toegang nodig tot een draadloos netwerk (zie DE DRAADLOZE NETWERK-MODUS GEBRUIKEN op bladzijde 28) om een iFit-oefening te gebruiken. Een iFit-account is ook vereist.

### 1. Voeg oefeningen aan uw schema op iFit.com.

Open een internetbrowser op uw computer, smart phone, tablet of ander apparaat, ga naar [www.iFit.com](http://www.iFit.com), en log in op uw iFit-account.

Ga vervolgens naar Menu > Library (bibliotheek) op de website. Bekijk de oefening-programma's in de bibliotheek en volg de gewenste oefeningen.

Ga vervolgens naar Menu > Schedule (schema) om uw schema te bekijken. Alle gekozen oefeningen zullen dan op uw schema verschijnen. U kunt dan desgewenst uw oefeningen op uw schema rangschikken of verwijderen.

Neem wat tijd om de iFit.com website te bekijken voordat u uitlogt.

### 2. Begin met trappen of druk op een toets op het bedieningspaneel om het bedieningspaneel te activeren.

Zie HOE HET APPARAAT AAN TE ZETTEN op bladzijde 16.

### 3. Kies het hoofdmenu.

Zie stap 2 op bladzijde 18.

### 4. Log in op uw iFit-account.

Raak, indien u dat nog niet heeft gedaan de toets Login (inloggen) aan om in te loggen op uw iFit-account. Vul uw iFit.com gebruikersnaam en wachtwoord in en druk op de toets Login.

Om van gebruiker te wisselen binnen uw iFit-account, drukt u op de gebruiker-toets onderaan het scherm. Indien uw iFit-account meerdere gebruikers heeft, verschijnt er een lijst met gebruikers. Druk op de naam van de gewenste gebruiker.

### 5. Kies een iFit-oefening.

**BELANGRIJK: Voordat u iFit-oefeningen kunt downloaden, moet u ze toevoegen aan uw schema op iFit.com (zie stap 1).**

Druk op de toets Map (Kaart), Train (Oefenen), Video, of Lose Wt. (afvallen) om een iFit-oefening te downloaden van iFit.com naar het bedieningspaneel. De volgende oefening van dat type in uw schema zal dan gedownload worden. Let op: U heeft mogelijk toegang tot demo-oefeningen via deze toetsen, zelfs als u niet inlogt op uw iFit-account.

**Om aan een race deel te nemen die u al eerder gekozen heeft op iFit.com**, drukt u op de toets Compete (competitie). **Om uw oefeninggeschiedenis te zien**, drukt u op de toets Track (route). **Om een oefening met een ingesteld doel te kiezen**, raakt u de toets Set A Goal (ingesteld doel) aan (zie bladzijde 21).

**Voor meer informatie over iFit-oefeningen, ga naar [www.iFit.com](http://www.iFit.com).**

Wanneer u een iFit-oefening selecteert toont het scherm de naam en de geschatte duur van de oefening. Het scherm geeft bij benadering ook het aantal calorieën dat u zult verbranden tijdens de oefening.

De display zal, als de iFit-oefening een race of uitdaging is, aftellen totdat de race begint.

## 6. Start de oefening.

Zie stap 4 op bladzijde 20. Tijdens sommige oefeningen zal een audio coach u begeleiden tijdens de oefening.

Let op: U kunt handmatig de hellinginstellingen overschrijven door te drukken op de toetsen Grade (rang). **Om terug te keren naar de geprogrammeerde hellinginstelling van de oefening**, raakt u de toets Follow Workout (volg oefening) aan.

## 7. Volg uw voortgang.

Zie stap 5 op bladzijde 18. De display toont ook een kaart van de route en een marker geeft uw voortgang aan. Druk op de toetsen op het scherm om de gewenste kaartopties te selecteren.

Tijdens een race of uitdaging, toont het scherm uw positie in de race ten opzichte van de andere deelnemers.

## 8. Gebruik desgewenst intervallen.

Zie stap 6 op bladzijde 19.

## 9. Draag desgewenst een hartslagmonitor en meet uw hartslag.

Zie stap 7 op bladzijde 19.

## 10. Trek de stekker uit het stopcontact wanneer u klaar bent met oefenen.

Zie stap 8 op bladzijde 19.

**Ga, voor meer informatie over iFit-functies naar [www.iFit.com](http://www.iFit.com).**

## DE STAND APPARATUURINSTELLINGEN GEBRUIKEN

**BELANGRIJK: Een aantal van de beschreven functies is mogelijk niet ingeschakeld.** Soms kan een firmware update ertoe leiden dat uw bedieningspaneel iets anders functioneert.

### 1. Selecteer het hoofdmenu van de instellingen.

Zet het bedieningspaneel aan en selecteer het hoofdmenu (zie stappen 1 en 2 op bladzijde 18). Druk dan op de toets met de toestellen onderaan het scherm om het hoofdmenu van de instellingen te selecteren.

Let op: U kunt ook op de middelste toets op het bedieningspaneel drukken voor toegang tot het hoofdmenu met instellingen.

### 2. Selecteer de stand apparatuurinstellingen.

Druk in het hoofdmenu van de instellingen, op de toets Equipment Settings (apparatuurinstellingen).

Let op: Het kan nodig zijn om het scherm naar beneden te bladeren om alle menu-opties te zien.

### 3. De functie automatisch opnieuw inloggen in- of uitschakelen.

Schakel deze functie in als u wilt dat uw bedieningspaneel automatisch inlogt op uw iFit account wanneer u het apparaat aanzet. Let op: Deze functie wordt alleen aanbevolen voor privé-eigenaren van de trainingsfiets.

Voor het in- of uitschakelen van de functie voor automatisch opnieuw inloggen, drukt u eerst op de toets Auto Relogin (automatisch opnieuw inloggen). Druk vervolgens op het keuzevakje Enable (inschakelen) of Disable (uitschakelen). Druk daarna lichtjes op de terug-toets op het scherm.

### 4. Automatische bedieningspaneel-updates in- of uitschakelen.

Voor het in- of uitschakelen van automatische bedieningspaneel-updates, drukt u eerst op de toets Auto Update (automatisch updaten). Druk vervolgens op het keuzevakje Enable (inschakelen) of Disable (uitschakelen). Druk daarna lichtjes op de terug-toets op het scherm.

Let op: Voor het selecteren van een tijd voor automatische bedieningspaneel-updates, zie stap 14.

### 5. Schakel de internetbrowser in- of uitschakelen.

Voor het in- of uitschakelen van de internetbrowser, drukt u eerst op de toets Browser. Druk vervolgens op het keuzevakje Enable (inschakelen) of Disable (uitschakelen). Druk daarna lichtjes op de terug-toets op het scherm.

### 6. Stel een tijd in voor de ritme-timeout.

Het bedieningspaneel heeft een automatische ritme-timeoutfunctie; als er geen toetsen worden aangeraakt of ingedrukt en de pedalen niet bewegen voor een bepaalde ingestelde tijd, dan zal het bedieningspaneel u berichten om door te gaan met de oefening of deze te beëindigen.

Om de hoeveelheid tijd te selecteren die het bedieningspaneel moet wachten voordat het een bericht geeft om te stoppen of door te gaan met de oefening, drukt u op de toets Cadence Timeout (ritme-timeout) en drukt u op de gewenste tijd. Druk daarna lichtjes op de terug-toets op het scherm.

### 7. De versnellingsopties selecteren.

**De versnelling op de trainingsfiets kan worden ingesteld om een diversiteit aan versnellingsopties die op gewone fietsen worden gebruikt, te simuleren.**

**Voor het selecteren van een voorste versnellingsoptie**, drukt u eerst op de toets Choose Front Gears (voorste versnelling kiezen). Selecteer vervolgens de gewenste voorste versnellingsoptie voor de trainingsfiets. Druk daarna lichtjes op de terug-toets op het scherm.

**Voor het selecteren van een achterste versnellingsoptie**, drukt u eerst op de toets Choose Rear Gears (achterste versnelling kiezen). Selecteer vervolgens de gewenste achterste versnellingsoptie voor de trainingsfiets. Druk daarna lichtjes op de terug-toets op het scherm.

**BELANGRIJK: Voor gedetailleerde informatie over versnellingsopties, raadpleegt u het wegenfietsboek of een andere wegenfietsbron.**



## 8. De display demo-instelling aan of uitzetten.

Het bedieningspaneel heeft een demo-instelling, die ontwikkeld is voor als de trainingsfiets in een winkel uitgesteld wordt. Terwijl de demo-instelling aangezet wordt zal het scherm een demo presentatie laten zien.

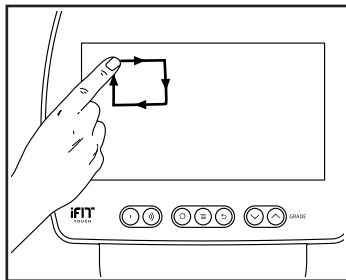
Om de display demo-instelling aan of uit te zetten, drukt u eerst lichtjes op de toets Demo Mode (demo-instelling). Druk vervolgens op het keuzevakje On (aan) of Off (uit). Druk daarna lichtjes op de terug-toets op het scherm.

## 9. De versnellingsstoets verbergen/tonen.

Het bedieningspaneel heeft een functie om de versnellingsstoets te tonen/verbergen om te voorkomen dat onbevoegde gebruikers aan het hoofdmenu voor de instellingen komen.

Om de versnellingsstoets te tonen/verbergen, drukt u op de toets Hide Settings (instellingen verbergen) en selecteert u het gewenste keuzevakje. Volg vervolgens de richtlijnen op het scherm.

**BELANGRIJK:**  
Voor toegang tot het hoofdmenu van de instellingen als de versnellingsstoets is verborgen, tekent u een vierkant naar rechts op het scherm.



## 10. Selecteer een taal.

Druk, om een taal te kiezen, op de toets Language (taal) en kies de gewenste taal. Volg vervolgens de richtlijnen op het scherm.

## 11. Schakel het wachtwoord in of uit.

Het bedieningspaneel heeft een kinderveiligheids-inlogcode ontworpen om onbevoegde gebruik van de trainingsfiets te voorkomen.

Om een inlogcode in- of uit te schakelen, drukt u op de toets Passcode (inlogcode). Druk lichtjes op het keuzevakje Enable (inschakelen) om een inlogcode in te schakelen. Voer dan een 4-cijferige inlogcode in naar keuze. Druk op de toets Save (opslaan) om deze inlogcode op te slaan. Druk op de toets Cancel (annuleren) om terug te keren naar de stand apparatuurinstellingen zonder een inlogcode te gebruiken. Druk op het keuzevakje Disable (uitschakelen) om de inlogcode uit te schakelen. Druk daarna lichtjes op de terug-toets op het scherm.

Let op: Indien een inlogcode is uitgeschakeld, zal het bedieningspaneel regelmatig om een inlogcode vragen. Het bedieningspaneel blijftvergrendeld tot de juiste inlogcode wordt ingevoerd. **BELANGRIJK: Als u uw inlogcode vergeet, dient u de volgende master inlogcode in te vullen om het bedieningspaneel te ontgrendelen: 1985.**

## 12. Straatzicht in- of uitschakelen.

Tijdens sommige oefeningen kan het scherm een kaart weergeven. Voor het in- of uitschakelen van straatzicht, drukt u eerst op de toets Street View (straatzicht). Druk vervolgens op het keuzevakje Enable (inschakelen) of Disable (uitschakelen). Druk daarna lichtjes op de terug-toets op het scherm.

## 13. Selecteer een tijdzone.

Raak, om een tijd te kiezen, de Timzone (tijdzone) toets aan en kies de gewenste tijdzone. Druk daarna lichtjes op de terug-toets op het scherm.

#### 14. Selecteer een updatetijd.

Druk op de toets Update Time (tijd bijwerken) en selecteer de gewenste tijd om een tijd voor de automatische update van het bedieningspaneel te selecteren. Druk daarna lichtjes op de terug-toets op het scherm.

**Wanneer u een bijwerktime selecteert, dient u ook automatische bedieningspaneelupdates inschakelen (zie step 4).**

**BELANGRIJK: U dient nog steeds het stroomsnoer uit het stopcontact te halen na gebruik van uw trainingsfiets. Stel de tijd voor een update in op een tijdstip dat u normaal gesproken de trainingsfiets gebruikt en u de stekker, na een update, eruit kunt trekken.**

#### 15. Selecteer de meeteenheid.

Druk lichtjes op de toets US/Metric (VS/Metrisch) om de geselecteerde meeteenheid te bekijken. Druk vervolgens op het vakje voor de gewenste meeteenheid. Druk daarna lichtjes op de terug-toets op het scherm.

#### 16. Selecteer een warm-up segmentoptie.

Wanneer u een oefening selecteert kan er een warm-up segment zijn voordat u met de oefening begint. Voor het selecteren van een tijd voor het warm-up segment of voor het uitschakelen van het warm-up segment, drukt u op de toets Warm Up Time (warm-up tijd) en selecteert u de gewenste optie. Druk daarna lichtjes op de terug-toets op het scherm.

#### 17. Verlaat de stand apparatuurinstellingen.

Druk op de terug-toets op het scherm om de stand apparatuur instellingen te verlaten.

## DE ONDERHOUDSMODUS GEBRUIKEN

**BELANGRIJK: Een aantal van de beschreven functies is mogelijk niet ingeschakeld.** Soms kan een firmware update ertoe leiden dat uw bedieningspaneel iets anders functioneert.

### 1. Selecteer het hoofdmenu van de instellingen.

Zie stap 1 op bladzijde 24.

### 2. Kies de onderhoudsmodus.

In het hoofdmenu van de instellingen, drukt u lichtjes op de toets Maintenance (onderhoud) om naar de onderhoudsmodus te gaan.

Het hoofdscherm van de onderhoudsmodus toont informatie over het bedieningspaneel en het draadloze netwerk.

### 3. Werk de firmware van het bedieningspaneel bij.

Controleer voor de beste resultaten regelmatig op firmware updates.

Druk lichtjes op de toets Firmware Update voor firmware updates met gebruik van uw draadloze netwerk. De update begint automatisch. Let op: Als er geen firmware updates beschikbaar zijn, drukt u op de terug-toets op het scherm.

**BELANGRIJK: Om te voorkomen dat u de trainingsfiets beschadigt dient u het apparaat niet uit te zetten totdat de firmware is bijgewerkt.**

Het scherm toont de voortgang van de update. Als de update is voltooid, gaat de trainingsfiets uit en weer aan. Als dat niet gebeurt, drukt u de stroomschakelaar in de stand off (uit). Wacht enkele seconden en zet de stroomschakelaar in de resetstand. Let op: het kan een paar minuten duren voordat het bedieningspaneel klaar is voor gebruik.

Let op: Soms kan een firmware update ertoe leiden dat uw bedieningspaneel iets anders functioneert. Deze updates worden altijd zo ontwikkeld om uw oefeningervaring te verbeteren.

### 4. Het hellingsysteem van de trainingsfiets kalibreren.

Druk lichtjes op de toets Calibrate Incline (helling kalibreren). Druk vervolgens zachtjes op de toets Begin (beginnen) om het hellingsysteem te kalibreren.

De trainingsfiets stijgt automatisch naar de maximale hellingstand, daalt naar de minimale hellingstand en keert dan terug naar de uitgangsstand. Hierdoor wordt het hellingsysteem gekalibreerd.

**BELANGRIJK: Houd huisdieren, voeten en andere voorwerpen uit de buurt van de trainingsfiets als u het hellingsysteem kalibreert.**

Als het hellingsysteem is gekalibreerd drukt u lichtjes op de terug-toets.

### 5. Machine-informatie bekijken.

Druk lichtjes op de toets Machine Info om informatie te zien over uw trainingsfiets. Druk daarna lichtjes op de terug-toets op het scherm als u de informatie hebt gezien.

### 6. Sleutelcodes vinden.

Deze optie is bedoeld om te worden gebruikt door onderhoudsspecialisten om te onderzoeken of een bepaalde toets goed werkt.

### 7. Verlaat de onderhoudsmodus.

Druk op de terug-toets op het scherm om de onderhoudsmodus te verlaten.

## DE DRAADLOZE NETWERKMODUS GEBRUIKEN

Het bedieningspaneel bevat een draadloze netwerkmodus waarmee u een draadloze netwerkverbinding kunt instellen.

Let op: U hebt ook een eigen draadloos netwerk nodig, inclusief een 802.11b/g router met geactiveerde SSID broadcast (verborgen netwerken worden niet ondersteund).

### 1. Selecteer het hoofdmenu van de instellingen.

Zie stap 1 op bladzijde 24.

### 2. Selecteer de draadloze netwerkmodus.

In het hoofdmenu van de instellingen, drukt u lichtjes op de toets Network Setup (netwerk instellen) om naar de draadloze netwerkmodus te gaan.

Let op: U kunt ook drukken op de toets met het draadloos netwerk symbooltje onderaan het scherm om naar de draadloze netwerkmodus te gaan.

### 3. Wi-Fi inschakelen.

Zorg dat het vakje Wi-Fi is aangevinkt met een groen vinkje. Als dat niet het geval is, raak dan de Wi-Fi menuoptie één keer aan en wacht een paar seconden. Het bedieningspaneel zal naar beschikbare draadloze netwerken zoeken.

### 4. Een draadloze netwerkverbinding instellen en beheren.

Als Wi-Fi is ingeschakeld vertoont het scherm een lijst met beschikbare netwerken. Let op: Het kan een paar seconden duren voordat de lijst met draadloze netwerken verschijnt.

Zorg dat het keuzevakje op het Netwerk-notificatiemenu-optie een groen vinkje heeft om het bedieningspaneel in te lichten als een draadloos netwerk binnen het bereik is en beschikbaar.

Als een lijst met netwerken verschijnt, drukt u lichtjes op het gewenste netwerk. Let op: U dient uw netwerknaam te kennen (SSID). Als uw netwerk een wachtwoord heeft, dient u ook het wachtwoord te kennen.

Een informatievakje vraagt u of u verbinding wilt maken met het draadloze netwerk. Druk dan op de toets Connect (verbinden) om verbinding te maken met het netwerk of druk lichtjes op de toets Cancel (annuleren) om terug te keren naar de lijst met netwerken. Als het netwerk een wachtwoord heeft, drukt u lichtjes op het vakje voor het wachtwoord. Er zal een toetsenbord op het scherm verschijnen. Om het wachtwoord tijdens het typen te zien, dient u lichtjes te drukken op het keuzevakje Show Password (toon wachtwoord).

Voor gebruik van het toetsenbord, zie HET TIPTOETSSCHERM GEBRUIKEN op bladzijde 17.

De Wi-Fi menu optie informeert u wanneer het bedieningspaneel is aangesloten op uw draadloze netwerk.

Om het contact met een draadloos netwerk te verbreken, selecteert u het draadloze netwerk en drukt vervolgens op de toets Forget (vergeten).

Indien u problemen ervaart bij het verbinding maken met een gecodeerd netwerk, zorg er dan voor dat uw wachtwoord juist is. Let op: Wachtwoorden zijn hoofdlettergevoelig.

Let op: De iFit-modus ondersteund onbeveiligde en beveiligde (WEP, WPA™ en WPA2™) codering. Een breedbandverbinding wordt aanbevolen, de werking hangt af van de verbindingssnelheid.

**Let op: Indien u vragen heeft na het volgen van deze instructies, gaat u naar [www.support.iFit.com](http://www.support.iFit.com) voor hulp.**

### 5. Verlaat de draadloze netwerkmodus.

Druk op de terug-toets op het scherm om de draadloos netwerkmodus te verlaten.

## HOE HET GELUIDSSYSTEEM TE GEBRUIKEN

Om muziek of ingesproken boeken met de geluidsinstallatie van het bedieningspaneel te beluisteren, sluit u een 3,5 mm mannetje tot mannetje audiokabel (niet inbegrepen) in de aansluiting op het bedieningspaneel en uw persoonlijke audio-speler; **zorg ervoor dat de audiokabel goed aangesloten is. Let op: Ga naar uw plaatselijke elektronikawinkel om een audiokabel aan te schaffen.**

Druk dan op de play-toets van uw persoonlijke audio-speler. Pas het volumeniveau aan met de toename- en afnametoets Volume op het bedieningspaneel bij of met de volumeregelaar van uw persoonlijke audio-speler.

## DE INTERNETBROWSER GEBRUIKEN

Let op: Om de browser te kunnen gebruiken dient u toegang te hebben tot een draadloos netwerk inclusief een (802.11b/g) draadloze router met geactiveerde SSID broadcast (verborgen netwerken worden niet ondersteund).

Om de internetbrowser te openen, drukt u op het toets met het wereldbolletje onderaan het scherm. Kies dan de gewenste website.

Druk op de toetsen Back (terug), Refresh (vernieuwen) en Forward (vooruit) op het scherm om te navigeren in de internet browser. Druk op de toets Return (terugkeren) op het scherm om de internet browser te verlaten.

Voor gebruik van het toetsenbord, zie HET TIPTOETSSCHERM GEBRUIKEN op bladzijde 17.

Voor het invoeren van een ander webadres in de URL-balk, schuift u eerst met uw vinger over het scherm omlaag om, indien nodig, de URL-balk te zien. Druk daarna lichtjes op de URL-balk, gebruik het toetsenbord voor het invoeren van het adres en druk vervolgens lichtjes op de toets Go (ga).

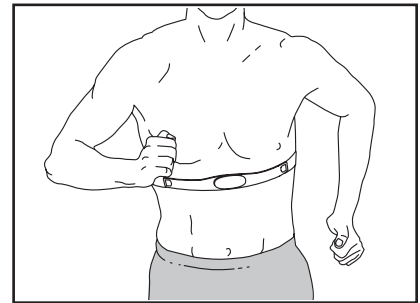
Let op: De helling-, versnelling- en volume-toetsen zullen nog steeds werken wanneer u de internetbrowser gebruikt, maar andere toetsen werken niet.

**Let op: Indien u vragen heeft na het volgen van deze instructies, gaat u naar [www.support.iFit.com](http://www.support.iFit.com) voor hulp.**

## DE OPTIONELE HARTSLAGMONITOR

Of uw doel is om vet te verbranden of om uw cardiovasculair systeem te verbeteren, de sleutel tot het bereiken van de beste resultaten is het behouden van de juiste

hartslagwaarde tijdens uw oefening. De optionele hartslagmonitor stelt u in staat om tijdens het oefenen voortdurend uw hartslag te meten, en dat zal u helpen om uw persoonlijke fitnessdoelen te behalen. **Voor aankoop van de optionele borstkas hartslagmonitor kijkt u op de voorkant van deze handleiding.**



Let op: Het bedieningspaneel is compatibel met alle BLUETOOTH Smart-hartslagmonitoren.

# ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

## 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.

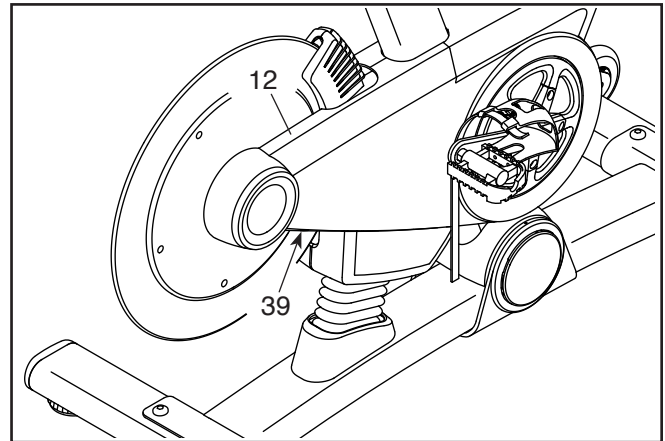
Gebruik een vochtige doek en een klein beetje milde zeep om de trainingsfiets te reinigen. **BELANGRIJK: Houd vloeistoffen uit de buurt van het bedieningspaneel om schade te voorkomen. Houd het bedieningspaneel uit direct zonlicht.**

## DE AANDRIJFRIEM AFSTELLEN

Indien de pedalen slippen tijdens het trappen, dient de aandrijfriem te worden afgesteld.

Om de aandrijfriem af te stellen, **zet u eerst de stroomschakelaar in de stand Off (uit) en neemt u het stroomsnoer uit het stopcontact.**

Zoek vervolgens het toegangsgat in de onderkant van het Rechter Scherm (12). Maak met een inbusleutel de Afstelschroef van de Spanrol (39) vast tot de aandrijfriem (niet afgebeeld) strak staat.



# 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 intensiteit-niveau. 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	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Voor het vinden van het juiste intensiteitniveau, 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.

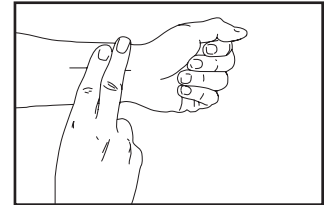
**Vet Verbranden**—Om op doeltreffende wijze vet te verbranden moet u gedurende een aanhoudende periode oefeningen doen op een laag intensiteitniveau. Tijdens de eerste minuten van de oefening gebruikt uw lichaam *koolhydraatcalorieën* voor de energie. Pas na de eerste minuten van de oefening gebruikt 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 bloeddorstoming 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.

## AANBEVOLEN STREKOEFFENINGEN

De juiste manier voor verschillende basisstrekoefeningen wordt rechts getoond. Beweeg langzaam bij het strekken—spring nooit op.

### 1. Teen Aanraken Strekoefening

Sta met lichtgebogen knieën en buig langzaam vanuit uw heupen naar voren. Houd uw rug en schouders ontspannen als u zover mogelijk naar beneden reikt, richting uw tenen. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer. Strekken: Achillespees, achterkant van de knieën en rug.

### 2. Strekken van de Achillespees

Ga zitten met één uitgestrekt been. Breng de zool van de andere voet naar u toe en laat deze rusten tegen de binnenkant van de dij van uw uitgestrekte been. Probeer zover mogelijk naar uw teen te reiken. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer voor elk been. Strekken: Achillespezen, onderrug en liezen.

### 3. Strekken van Kuiten/Achillespees

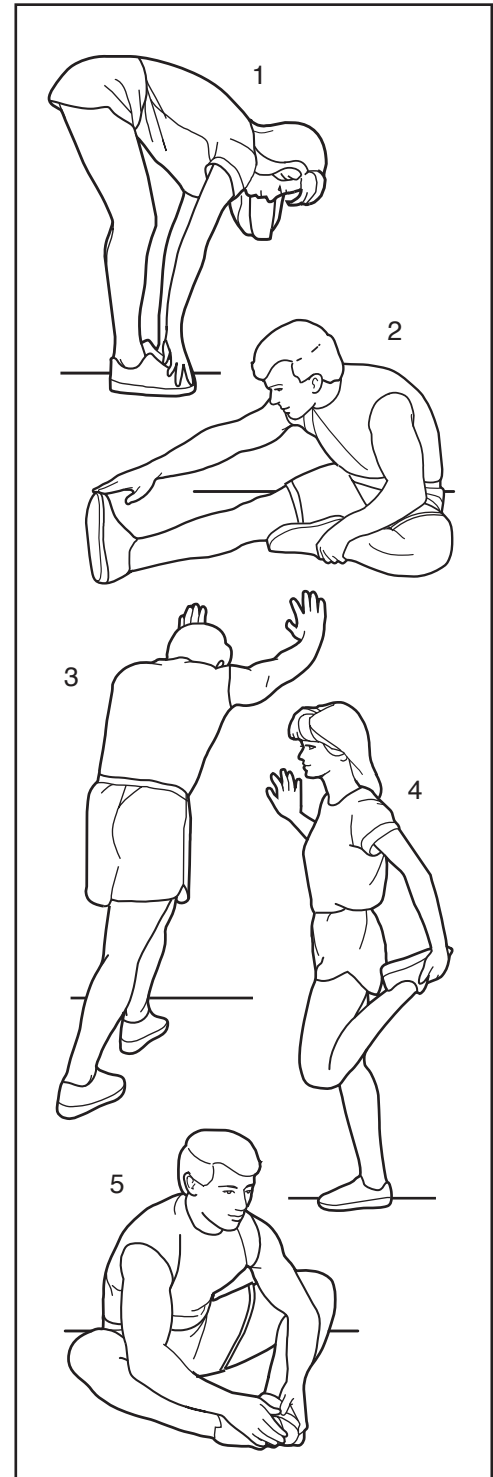
Reik naar voren met het ene been voor de ander en plaats uw handen tegen een muur. Houd uw achterbeen gestrekt en uw achtervoet plat op de vloer. Buig uw voorbeen, leun naar voren en beweeg uw heupen in de richting van de muur. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer voor elk been. Voor het nog verder strekken van de achillespezen, kunt u ook uw achterbeen buigen. Strekken: Kuiten, achillespezen en enkels.

### 4. Strekken van de Dijbeenspier

Leun met een hand tegen de muur voor balans en reik met de andere hand naar achteren en grijp uw voet. Breng uw hiel zo dicht mogelijk bij uw billen. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer voor elk been. Strekken: Dijbeenspier en heupspiieren.

### 5. Strekken Binnenkant Dijbeen

Zit met de zolen van uw voeten tegen elkaar aan en uw knieën naar buiten gericht. Trek uw voeten zover mogelijk naar uw liezen. Houd deze positie gedurende 15 seconden aan en ontspan dan weer. Herhaal dit drie keer. Strekken: Dijbeenspier en heupspiieren.





# LIJST MET ONDERDELEN

Modelnr. PFEVEX71916.0 R0516A

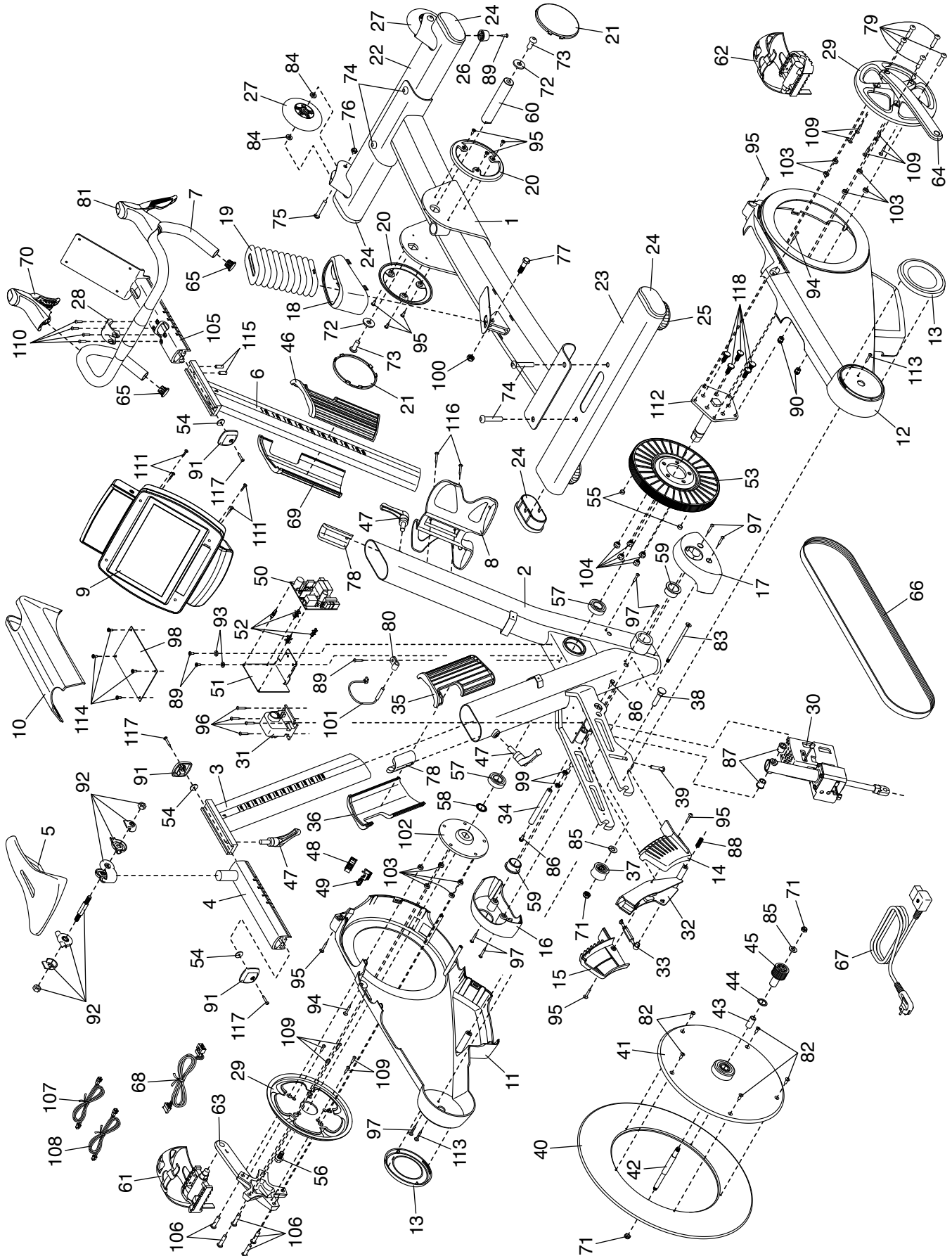
Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Basis	50	1	Besturingspaneel
2	1	Onderstel	51	1	Beugel van het Besturingspaneel
3	1	Zadelstang	52	4	Tussenstuk
4	1	Drager van het Zadel	53	1	Crank/Koppelkatrol
5	1	Zadel	54	3	M4 Tussenring
6	1	Buis van het Handvat	55	8	Magneet
7	1	Handvat	56	1	Crankschroef
8	1	Houder	57	2	Lager
9	1	Bedieningspaneel	58	1	Duwmoer
10	1	Bovenste Scherm	59	2	Huls van het Onderstel
11	1	Linker Scherm	60	1	Zwenkas
12	1	Rechter Scherm	61	1	Linker Pedaal
13	2	Kap van het Scherm	62	1	Rechter Pedaal
14	1	Kap van de Rechter Magneet	63	1	Linker Crankarm
15	1	Kap van de Linker Magneet	64	1	Rechter Crankarm
16	1	Linker Kap van het Onderstel	65	2	Kap van het Handvat
17	1	Rechter Kap van het Onderstel	66	1	Aandrijfriem
18	1	Basis Scherm	67	1	Stroomsnoer
19	1	Flexibele Kap	68	1	Hoofddraad
20	2	Steun van de Kap	69	1	Huls van de Stang van het Linker Handvat
21	2	Kap van de Basis	70	1	Linker Schuiver/Draad
22	1	Voorste Stabilisator	71	3	3/8" Klemmoer
23	1	Achterste Stabilisator	72	2	1/2" Tussenring
24	4	Stabilisatorkap	73	2	1/2" x 1" Schroef
25	2	Stelvoet	74	4	M10 x 58mm Schroef
26	2	Voet	75	2	5/16" x 1 3/4" Bout
27	2	Wiel	76	2	5/16" Slotmoer
28	1	Klem van het Handvat	77	1	M10 x 35mm Inbusschroef
29	2	Kap van de Crankarm	78	2	Stangrem
30	1	Liftmotor	79	5	M8 x 17mm Schroef
31	1	Weerstandmotor	80	1	Klem
32	1	Weerstandmagneet	81	1	Rechter Schuiver/Draad
33	1	Arm	82	5	#10 x 12mm Schroef met Platte Kop
34	1	As van de Magneet	83	1	1/4" x 125mm Schroef met Platte Kop
35	1	Rechter Huls van de Zadelstang	84	4	Tussenstuk van het Wiel
36	1	Linker Huls van de Zadelstang	85	2	M10 Tussenring
37	1	Katrol van de Spanrol	86	2	M8 x 15mm Schroef
38	1	Bout van de Spanrol	87	2	Bus van de Liftmotor
39	1	Afstelschroef van de Spanrol	88	1	Magneetveer
40	1	Ring van het Vliegwiel	89	5	M4 x 16mm Heldere Schroef
41	1	Hub van het Vliegwiel	90	2	Frictiebevestiging
42	1	As van het Vliegwiel	91	3	Kap van de Drager
43	1	Tussenstuk van het Vliegwiel	92	1	Zadelbevestigingsmodule
44	1	Drukkring	93	2	8" Sterring
45	1	Katrol van het Vliegwiel	94	2	M4 x 16mm Schroef
46	1	Huls van de Stang van het Rechter Handvat	95	10	#8 x 1/2" Zelftappende Schroef
47	3	Afstelhendel	96	4	M4 x 12mm Flenschroef
48	1	Stroomschakelaar	97	7	M4 x 19mm Schroef
49	1	Doorvoerhuls			

<b>Nr.</b>	<b>Aant.</b>	<b>Beschrijving</b>	<b>Nr.</b>	<b>Aant.</b>	<b>Beschrijving</b>
98	1	Scherf van de Elektronica	111	4	M4 x 12mm Schroef
99	2	1/4" Moer	112	1	Crank
100	1	M10 Borgmoer	113	2	#8 x 1/2" Schroef
101	1	Snelheidssensor/Draad	114	4	#8 x 1/2" Heldere Schroef
102	1	Crankhub	115	2	M8 x 15mm Schroef met Ronde Kop
103	10	Cranktussenstuk	116	2	M4 x 10mm Schroef
104	5	M8 Borgmoer	117	3	M4 x 14mm Schroef
105	1	Drager van het Handvat	118	5	M8 x 30mm Schroef
106	5	M8 x 20mm Schroef	*	–	Pakje Smeervet
107	1	Rechter Verlengsnoer	*	–	Gereedschap voor het Monteren
108	1	Linker Verlengsnoer	*	–	Gebruikershandleiding
109	10	M4 x 9mm Schroef			
110	4	M6 x 16mm Schroef			

Let op: Deze technische gegevens kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd. Kijk op de achterkant van deze gebruiksaanwijzing voor informatie over te bestellen onderdelen. \*Deze onderdelen worden niet afgebeeld.

# GEDETAILEERDE TEKENING

Modelnr. PFEVEX71916.0 R0516A



---

## HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN

Bekijk de omslag van deze handleiding voor het bestellen van vervangende onderdelen. Zorg ervoor dat u de volgende informatie bij de hand hebt wanneer u contact met ons opneemt:

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

---

## RECYCLING INFORMATIE

**Dit elektronische product mag niet bij het gemeentelijk afval worden gegooid. Om het milieu te beschermen, moet dit product volgens de wet worden gerecycleerd aan het einde van de levenscyclus.**

Maak gebruik van installaties voor hergebruik die bevoegd zijn voor het verwerken van dit soort afval in uw streek. Zo helpt u het milieu te beschermen en de Europese normen voor milieubescherming te verbeteren. Als u meer informatie nodig hebt over veilige en correcte afvalverwijdering, neem dan contact op met uw plaatselijke gemeentedienst of de winkel waar u dit product hebt gekocht.

